



DRA. SARAH DAVIES

COMO SE LIBERTAR DE UM NARCISISTA

Aprenda a reconhecer um relacionamento tóxico,
se livrar da manipulação e recuperar sua autoestima



SEXTANTE

Este livro é dedicado a todo mundo que encontra força, coragem e humildade para enfrentar o abuso narcisista e tomar as medidas necessárias para crescer, se recuperar e seguir em frente... por mais doloroso, difícil ou assustador que seja. Você é uma inspiração e espero que continue a crescer e brilhar.

PARTE UM

Os narcisistas e o narcisismo

I

O que é narcisismo?

O primeiro passo crucial para aprender a reconhecer o narcisismo e evitá-lo no futuro é se armar de informações sobre o assunto, compreendendo os problemas e as limitações da relação com um narcisista. A história de Narciso e Eco capta a essência desse tipo de relacionamento.

NARCISO E ECO: A TRAGÉDIA

A palavra “narcisismo” vem do grego, especificamente de um personagem da mitologia grega, Narciso. A história de Narciso e Eco fala sobre uma relação trágica e destaca bem a dinâmica observada entre narcisistas e “ecoístas”, aqueles que costumam se sentir atraídos por eles.

Narciso era um caçador belo e carismático que tinha a reputação de partir muitos corações por rejeitar o amor dos outros. Nunca satisfeito, ele era arrogante e indiferente. Diz a lenda que, como punição por seu comportamento de desdém e arrogância, Nêmesis, a deusa da vingança, lançou um feitiço sobre ele para fazê-lo se apaixonar pela primeira pessoa que visse. Pouco depois, num dia extremamente quente, extenuado após a caçada, Narciso decide descansar um pouco à beira de um lago tranquilo. Ao tomar um gole de água, ele vê uma imagem na superfície e fica embevecido no mesmo instante – apaixonado pelo seu reflexo. A partir daquele momento, Narciso permanece completamente fascinado, cativado por sua imagem e por todas as razões pelas quais ele é admirado. E não percebe que, na realidade, está apaixonado por sua própria imagem idealizada. E então começa uma busca infrutífera por esse amor inalcançável.

Eco era uma linda e doce ninfa da montanha que foi punida pela deusa

Hera por ser muito tagarela. Como castigo, Hera a privou da capacidade de se expressar diretamente, de modo que ela só conseguia se exprimir repetindo as últimas palavras dos outros, terminando frases, mas incapaz de iniciá-las. Ao conhecer Narciso, Eco se apaixona perdidamente. Tenta com desespero alcançá-lo, conectar-se, comunicar-se com ele e fazer com que ele a ouça, veja, reconheça sua existência e a ame... mas não consegue. Ele também não é capaz disso. Eco anseia pela atenção e o afeto de Narciso com dor e desespero, mas ele permanece fixado em si mesmo. Ele continua a rejeitar Eco e seu amor, mas a ninfa, sem se intimidar, passa a vida consumida pela busca do impossível com Narciso. Eco acaba desaparecendo, e tudo o que resta dela é sua voz, ecoando. Narciso também definha por conta do amor cego que nutre por si mesmo, morrendo pela agonia de nunca conseguir alcançar o objeto de seu desejo. Os dois têm um fim trágico, relegados à insatisfação e ao sofrimento, sozinhos, com o coração partido.

A história de Narciso e Eco descreve a busca infrutífera e a obsessão em torno da fantasia do “amor” pelas duas partes envolvidas. Narciso é obcecado por si mesmo e apaixonado por sua própria imagem, mal percebendo quem se encontra ao seu redor, enquanto Eco concentra tanta atenção e esforços nele que não lhe sobra nada de si.

É provável que tudo tenha começado bem antes do que eu gostaria de admitir, nos primeiros meses em que estávamos juntos. As inconsistências e as agressões verbais... Houve diversas ocasiões em que fui atingida por uma verdadeira onda de agressões verbais. Ser chamada de egoísta, louca, até mesmo de abusiva e narcisista... Parece loucura agora, mas eu aceitei. Na verdade, eu estava em estado de choque e descrença, sem entender como ele podia ser tão adorável num momento e em seguida totalmente vil. Acho que simplesmente não conseguia ver o que estava acontecendo. Eu estava cega.

Olhando para trás, essas agressões costumavam acontecer nas vezes em que eu queria sair com as amigas, tentando desfrutar uma noite só com as meninas de vez em quando. A princípio, ele desejava que eu me divertisse, muitas vezes me comprando presentes antes de eu sair. Minhas amigas ficavam com inveja – o parceiro delas não fazia aquilo, ressaltavam. Vejo os presentes e o momento em que eram dados como

algo bastante sinistro, porque minhas amigas diziam que ele era delicado por me dar coisas bonitas, e então não conseguiam entender quando eu contava, mais tarde, que ele estava sendo terrível comigo. Elas meio que desconsideravam: “Este é um homem adorável que compra lindos presentes!” Era um namorado maravilhoso para quem via de fora. E assim passei a guardar as humilhações em segredo. Percebo agora que era o que ele queria.

De qualquer forma, as noites começavam bem. Aí, mais tarde, eu recebia telefonemas e mensagens em que o tom dele ia ficando cada vez mais agressivo e irracional. Era acusada de não me importar com ele, de abandoná-lo, de ser egoísta, de flertar, de ser promíscua. Nada disso era verdade, mas, estranhamente, eu me sentia muito culpada! Eu me sentia péssima, como se tivesse feito algo de errado. Ficava apavorada. Chegava a perguntar a mim mesma se tinha feito alguma coisa! Depois, era eu quem tentava desesperadamente me redimir, mesmo sem ter feito nada. No dia seguinte eu passava o tempo todo pisando em ovos. Ele se mantinha calado e distante. Às vezes agia como se nada tivesse acontecido, como se não tivesse ideia do que eu estava falando, ou culpava a bebida, como se não fosse nada de mais. Eu estava cega na época. Só agora, de fora da situação, consigo enxergar com mais clareza. Eu passava muito tempo confusa. Fazia tudo por ele, mas nunca era o suficiente. Eu me perdi, perdi minha voz. Não conseguia entender por que ele não conseguia me apreciar nem retribuir meu amor. Agora percebo que é porque ele não é capaz disso. E preciso me concentrar na minha autoestima e me lembrar de que mereço coisa melhor.

Compreender a verdadeira natureza e a profundidade das questões do narcisismo, do ecoísmo, da codependência e de outras características que nos deixam vulneráveis a sentir atração por personalidades narcisistas (ou a atraí-las) é fundamental para reconhecer e, em última análise, aceitar a falta de sentido e a loucura nesse tipo de dinâmica de relacionamento.

É importante começar a se separar do narcisista e vice-versa, passando a entender que os comportamentos, a mentalidade, as dificuldades e as questões da outra pessoa dizem respeito apenas a ela. Não cabe a você, a mim nem a mais ninguém assumir a responsabilidade por ações, escolhas,

dores, traumas, vícios e mentiras do outro. É importante – na verdade, é essencial – para a recuperação e o crescimento dele, que ele aprenda a fazer isso por conta própria. Se, por qualquer motivo, essa pessoa não puder ou não quiser, é crucial saber que isso também é um problema *dela*, uma responsabilidade *dela*, e não *sua*. Da mesma forma, *a sua* responsabilidade é trazer o foco de volta para as suas próprias ações e escolhas, seus comportamentos, traumas, necessidades e desejos. Trata-se de voltar a se colocar em primeiro lugar e trabalhar em si mesmo. Para encontrar a recuperação e a cura após um relacionamento abusivo, é vital exercitar um desapego saudável e dedicar-se a recuperar um equilíbrio mais saudável.

NARCISISMO E TRANSTORNO DA PERSONALIDADE NARCISISTA

O transtorno da personalidade narcisista, muitas vezes referido como TPN, é uma condição psiquiátrica do “Grupo B”, conforme a definição do *DSM-5* (o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais). Esse transtorno é caracterizado por padrões de comportamento e atitudes consistentes que giram em torno de uma percepção exagerada de si mesmo, do descaso pelos outros e de uma necessidade patológica de atenção e admiração, juntamente com uma nítida falta de empatia. Narcisistas têm uma preocupação com realizações e sucesso, dinheiro, poder, prestígio, grandiosidade e um elevado conceito de si próprios. São manipuladores e não pensam duas vezes antes de usar ou tirar vantagem de outras pessoas ou organizações para seus próprios objetivos egoístas. Na verdade, muitos deles veem os outros apenas como mercadorias e são incapazes de experimentar relacionamentos ou conexões profundas e autênticas com as pessoas.

As principais características do transtorno da personalidade narcisista incluem as seguintes:

- Uma forte percepção de grandiosidade, com expectativas de tratamento especial por parte de outras pessoas ou instituições.
- Questões fundamentais de identidade pessoal: narcisistas precisam receber dos outros constantes demonstrações de consideração,

feedbacks positivos, admiração e adoração a fim de regular a sua autoestima e seu senso de individualidade.

- Demonstrações de atos e comportamentos egoístas e autocentrados.
- Uma percepção exagerada do próprio valor: narcisistas aumentam ou mentem sobre suas realizações, sua importância, seu status e suas habilidades.
- Arrogância.
- Ansiedade.
- Uma necessidade patológica de admiração e atenção.
- Baixa autoestima e insegurança profunda – compensadas por arrogância, soberba, pela depreciação dos outros e por comportamentos críticos ou comentários maldosos em relação a eles.
- Uma obsessão por ideias e fantasias de sucesso, poder, riqueza, amor, brilhantismo, aparência ou imagem.
- Uma sensação ou crença de que são “especiais”, “diferentes” ou “únicos”.
- Uma forte convicção de merecer privilégios.
- Extremamente manipuladores e/ou exploradores nas relações interpessoais, narcisistas tiram vantagem dos outros para alcançar seus próprios objetivos.
- Uma nítida falta de empatia genuína. Na verdade, narcisistas podem parecer atentos aos sentimentos dos outros, mas muitas vezes apenas para prever como isso poderia afetá-los. Demonstrações de empatia são usadas somente para manipular e, em última análise, estão sempre voltadas a seus próprios objetivos egoístas.
- Relutância em assumir ou em aceitar responsabilidade pessoal por quaisquer erros ou delitos.
- Uma forte tendência a culpabilizar os outros.
- Vícios e questões que têm a ver com excessos, incluindo tendências obsessivo-compulsivas, uso de drogas, alcoolismo, vício em sexo, amor, pornografia, jogos de azar, trabalho, etc.
- Incapacidade de formar ou manter relacionamentos significativos ou de longo prazo.
- Medo e/ou incapacidade de intimidade emocional real e/ou compromisso.

- Agressividade ou comportamento agressivo, dificuldade em controlar a raiva e a fúria.

É importante notar que uma pessoa pode ter todas essas características ou apenas algumas. Se você reconhecer muitas delas em um parceiro atual ou antigo, é possível que essa pessoa apresente TPN ou traços narcisistas. No entanto, um diagnóstico formal só pode ser dado por um profissional clínico qualificado.

Essas são as características principais, mas os narcisistas podem ter inúmeros comportamentos diferentes. De modo geral, existem dois tipos principais de narcisistas e falarei deles com mais detalhes a seguir.

NARCISISMO GRANDIOSO

Um **narcisista grandioso** encarna o estereótipo mais conhecido e é bem mais fácil de detectar do que outras formas mais sutis de narcisismo. Ele tem a característica de grandiosidade frequentemente retratada em Hollywood e encontrada no mundo dos negócios, na política e entre celebridades. Tradicionalmente, esse narcisista explícito é visto como um homem sedutor, sofisticado, carismático e confiante (embora, claro, também possa ser uma mulher), geralmente ocupando alguma posição de poder. Os narcisistas grandiosos são frequentemente empreendedores, empresários, CEOs, políticos e artistas famosos ou detêm cargos de grande influência e prestígio.

Vestindo roupas caras, de grife, elegantes ou excêntricas, fragrâncias poderosas e exibindo um brilho no olhar, eles são o tipo de narcisista que chama atenção numa festa. Eles atraem e procuram se cercar de admiradores desavisados, exibindo muito charme, carisma, confiança e apelo sexual. Os narcisistas grandiosos muitas vezes parecem poderosos, autoconfiantes e seguros de si, arrogantes, no controle, inatingíveis e indestrutíveis na superfície. Costumam ser muito vaidosos, mas ao mesmo tempo galanteadores muito bonitos e atraentes – embora enfrentem inseguranças, obsessões ou paranoias em relação à aparência e à própria imagem. Também podem ser divertidíssimos, animados, donos de um

incrível senso de humor, românticos, espontâneos e aparentemente amorosos e adoráveis. Talvez demonstrem até um toque de vulnerabilidade para tentar enfeitiçar os outros. É fácil ver por que tantos sucumbem aos seus encantos. Eles têm o poder de fazer com que as pessoas ao seu redor se sintam maravilhosas instantaneamente e, no entanto, também têm o poder de destruir e maltratar.

Muitas vezes é mais fácil identificar narcisistas grandiosos, pois eles se comportam e tratam os outros de uma forma bem mais óbvia, clara e direta. Quase sempre são descaradamente viciados em ser o centro das atenções, exibem comportamentos de alto risco e são egoístas e manipuladores. Tendem a ser obcecados por riqueza, status, sucesso, reconhecimento, admiração e poder, mas ao mesmo tempo são extremamente sensíveis à rejeição, à crítica ou à culpabilização, reais ou percebidas. São abertamente volúveis, manipuladores e muitas vezes agressivos em suas tentativas de controlar os outros e de conseguir o que desejam. Qualquer um que ouse contrariá-los provavelmente terá que lidar com a fúria narcisista. São pessoas que procuram intimidar e prejudicar, ou subitamente abandonam os indivíduos com quem antes interagiam, cortando-os completamente da vida como se nunca tivessem existido. Também é provável que criem campanhas de difamação ou ódio em resposta a qualquer rejeição ou desentendimento. Vão querer romper relações ou punir qualquer um que não os adore ou não os admire da maneira que eles tão desesperadamente precisam. Em última análise, a manipulação egoísta é alcançada por meio de uma variedade de formas bizarras e incrivelmente sutis.

Lembro-me muito claramente do dia em que conheci John. Foi durante uma festa numa conferência. Nós dois trabalhamos no setor jurídico, então alguns amigos e colegas meus já o conheciam. Ele chamou minha atenção assim que entrou no salão. Devia haver centenas de pessoas ali, mas eu o vi passando pela porta, do outro lado da sala. Era um homem incrivelmente bonito, alto e uma das primeiras coisas que notei foi seu sorriso luminoso e cativante. Ele era muito atencioso, cumprimentando todo mundo enquanto atravessava o salão. Quando fomos apresentados, fiquei com as pernas bambas. Ele era tão lindo, carismático, bem-vestido, cheiroso... eu nem acreditava que ele estava ali, querendo falar comigo!

Tive uma reação física muito forte à sua mera presença. Eu sei que pode parecer loucura, mas era esse o poder que ele tinha sobre mim antes mesmo de nos falarmos! Normalmente sou uma pessoa bem calma, controlada e confiante, mas fiquei nervosa ao falar com ele. Havia química e energia circulando entre nós dois – eu nunca tinha sentido nada semelhante. Eu também sentia que era capaz de ver profundamente em seus olhos, como se pudesse enxergar quem ele era de verdade. Parecia uma conexão profunda.

Olhando para trás, percebo que tudo era tão intenso, tão avassalador na época, que logo se tornou viciante – ele era como minha dose de crack. Naquela noite trocamos números de telefone. Lembro que, enquanto ia embora da festa, ele se virou e sorriu só para mim. Naquele momento me senti muito especial. Era como se, entre centenas de pessoas bonitas, inteligentes e interessantes, ele só tivesse olhos para mim. Foi fascinante. Havia um poder ali desde o primeiro dia, sem dúvida. Ele me mandou uma mensagem naquela noite e logo iniciamos uma conversa e marcamos nosso primeiro encontro para o próximo fim de semana... Foi intenso desde o início.

NARCISISMO ENCOBERTO

O **narcisista encoberto** se apresenta de um jeito ligeiramente diferente, que é um pouco mais difícil de detectar. Em essência, ele compartilha a mesma patologia do narcisista grandioso, com ego e autoestima frágeis – uma condição decorrente do mesmo tipo de dano sofrido na infância. (Vamos explorar esse assunto em breve.) No entanto, os narcisistas do tipo encoberto parecem mais inocentes e vulneráveis. Podem ter fala mansa, ser sedutores, gentis, despretensiosos, talvez tímidos, discretos, sensíveis, atraentes, doces e prestativos. Mascaram sua vulnerabilidade e seu medo profundamente arraigados por meio de uma série de técnicas de controle e manipulação mais sutis do que aquelas normalmente observadas no narcisista grandioso. Isso inclui passar uma imagem de atenciosos e prestativos, até mesmo altruístas, apenas para satisfazer as próprias necessidades. Eles assumem o papel de salvador. Podem ser muito generosos, comprando presentes, oferecendo recursos, pois usam a situação financeira para ganhar poder e controle.

Conseguem deixar os outros envergonhados de várias maneiras sutis e indiretas. Costumam fingir ou utilizar doenças e questões de saúde (reais ou imaginárias) para suscitar compaixão, cuidado e preocupação, por exemplo, ou induzir a culpa nos outros como forma de obter controle e satisfazer os próprios desejos. Ou então encontram formas sutis e indiretas de receber atenção, compaixão ou admiração. Isso inclui usar o amor e o sexo como forma de controlar ou de manipular. O narcisista encoberto costuma ser um sedutor silencioso e, em última análise, todas as técnicas das quais lança mão servem apenas para satisfazer suas próprias necessidades narcisistas.

O encoberto com frequência é o mártir que sacrifica as próprias necessidades pelos outros (e como seria bom se todos pudessem ver e reconhecer isso!). Acha mais fácil exhibir voluntariamente suas “fraquezas” ou “vulnerabilidades” do que o narcisista grandioso. Por isso, fica feliz em relatar como foi vitimizado, maltratado pelos outros, incompreendido e injustiçado, e mostrar como a culpa é sempre dos outros. Tudo isso com o objetivo final de manipular e controlar para receber atenção, afeto e a compaixão de que seu ego frágil necessita desesperadamente. Um narcisista pode exhibir uma mistura das características dos dois tipos.

A partir da minha experiência e da minha atuação clínica, identifiquei vários perfis narcisistas principais do tipo encoberto, descritos em mais detalhes a seguir. Eles são mais difíceis de identificar do que o narcisista abertamente assumido e arrogante, com fantasias de grandeza, mais frequentemente retratado na mídia. No entanto, são igualmente – e em alguns aspectos mais – perturbadores, pois muitas vezes estes tipos de personalidade demonstram características atraentes e agradáveis ao mesmo tempo que são controladores e manipuladores, o que só aumenta a confusão do parceiro. Um ponto importante a notar é que os narcisistas podem ter mais de um tipo de perfil encoberto: você pode reconhecer as qualidades de dois ou mais perfis na mesma pessoa.

O focado nas realizações

O narcisista focado nas realizações procura se aproximar de pessoas que têm status, uma boa rede de relacionamentos, um trabalho desejável ou importante. Para ele, só importa o que você faz da vida e o que possui. Nada é

suficiente para um narcisista materialista. Ele comunica de várias maneiras que nada que você conquiste é suficiente. Procura parceiros que tendem a ser *workaholics* esgotados, desempenhando seu próprio papel na busca interminável pelo “suficiente” que nunca vem. Aqui, muitas vezes há um claro descaso pelo bem-estar emocional do outro. Esse tipo pode ignorar ou não reconhecer o cansaço/estresse ou as necessidades emocionais do parceiro, sempre reafirmando – por meio de críticas e elogios ou demonstrações e recusas de amor – a ideia de que o amor dele por você depende de conquistas ou ganhos.

Meu parceiro raramente ajudava em casa. Eu trabalhava muito, com uma carga horária pesada, num cargo exigente, e chegava exausta e estressada. Ele passava o dia em casa, administrando propriedades que possuíamos. Eu chegava e a casa estava uma bagunça (apesar de termos diarista) – sem comida na geladeira, nada preparado para o jantar. Ele esperava que eu trabalhasse, arrumasse a casa e cozinhasse também. Eu estava exausta. Olhando para trás, eu estava nas últimas. Não sei como conseguia. Mas me sentia obrigada a agradar. Para não decepcioná-lo. Eu não queria deixá-lo desapontado. Quando eu demonstrava que estava cansada ou que algo era difícil para mim, era como se fosse um sinal de fraqueza. Quando encontrávamos amigos, ele falava sem parar sobre como sentia orgulho de mim, de tudo que eu conquistara e de todas as coisas que eu conseguia conciliar. Parecia impossível fazer menos.

A vítima

O narcisista encoberto do tipo vítima não vê o menor problema em mostrar e compartilhar suas “vulnerabilidades” com os outros. Queixa-se com frequência da forma como foi ou é tratado. Tende a ter um histórico de ex-parceiros, relacionamentos ou empregos “ruins”. Todas as suas relações tóxicas anteriores foram por culpa de terceiros – ou pelo menos é o que ele alega. Nunca considera sua própria participação nas circunstâncias. De forma mais abusiva, ele reclamará que é uma vítima também no relacionamento atual. Acusará o parceiro e se queixará de que ele não o entende ou não dá importância às suas necessidades. Pode sugerir que é vitimizado pe-

la raiva, pelas inseguranças e por outros sentimentos de terceiros. Mas observe como ele é sempre a vítima e nunca é capaz de assumir sua parcela de responsabilidade em qualquer questão nem se interessa em fazê-lo. É assim que esse tipo se coloca nessa posição e leva os outros a assumirem o papel de “salvador” ou manipula seus sentimentos de culpa, fazendo chantagem emocional para levá-los a agir de uma forma que atenda às suas próprias necessidades e desejos egoístas.

Quando conheci meu parceiro, ele tinha um emprego bom e bem remunerado que considerava estressante, mas de que, em geral, gostava. Hoje percebo que esse trabalho lhe conferia um status que era absolutamente necessário para sua autoestima frágil. Depois de um ano de relacionamento, ele pediu demissão e, na mesma época, decidimos nos mudar de cidade. De um modo bizarro, ele passou a se referir constantemente ao “fato” de ter largado “seu trabalho importante por mim” e a dizer que, por isso, de alguma forma, eu deveria ser eternamente grata, pois estava em dívida com ele. Nunca pedi que ele fizesse aquilo. Não foi sequer minha decisão. Fiquei confusa com esses comportamentos, mas, na mesma época, comecei a ler sobre narcisismo e comportamentos abusivos e controladores. E percebi que ele estava tentando me fazer sentir mal e culpada.

Nosso relacionamento começou a se deteriorar e, ao chegar ao meu limite, decidi não tolerar mais seu comportamento controlador. De algum modo, encontrei forças para partir. Ouvi dizer que ele ainda me culpa por sua mudança profissional. E não é só isso: ele me pinta como se eu fosse a malvada, sugerindo que nos mudamos por minha causa e que depois eu fui embora e o abandonei! Até onde consigo entender, ele conquista uma série de vantagens ao se retratar como a “vítima”. Seus amigos e familiares o apoiam e oferecem compaixão. Todos falam de mim como a perversa, a maluca. Ele é a vítima, coitado. Mas é tudo conversa fiada que não passa de puro narcisismo.

O libertador/salvador

O narcisista libertador/salvador é na verdade um tipo de que ouço muito falar em meu consultório. Curiosamente, as pessoas parecem conhecê-lo

ou começar relacionamentos com ele em momentos de vulnerabilidade, quando passaram por algum rompimento ou divórcio recente, durante o luto ou um período particularmente estressante no trabalho. É quase certo que o salvador apareça quando você está mais frágil. Ele surge como um príncipe num cavalo branco, pronto para cuidar de você, protegê-lo e lhe dar toda a atenção. É uma variação do bombardeio de amor (*love bombing*) e, sinceramente, se ele encontrar você numa fase de carência, será fácil sucumbir e recebê-lo de braços abertos. No entanto, tal como acontece com o bombardeio de amor nas fases iniciais do relacionamento, acaba sendo criada uma dependência pouco saudável e, com o tempo, o narcisista salvador se torna controlador.

Eu não estava divorciada havia muito tempo quando conheci Michael. Tinha acabado de passar por um relacionamento emocionalmente abusivo e por um divórcio amargo e demorado. Eu estava exausta. E aí apareceu Michael, e eu mal conseguia acreditar na minha sorte! Ele era romântico, atencioso e amoroso, me dava presentes, cozinhava para mim depois do trabalho – na verdade, me levava e me buscava no trabalho. Ele me ajudou na minha recuperação financeira. E logo passou a fazer questão de pagar as contas da casa. Foi morar comigo seis meses depois de nos conhecermos.

Olhando para trás, eu estava tão abatida por causa do meu relacionamento anterior que praticamente não tinha energia para dizer “não” a nenhuma de suas sugestões. Eu deixei que ele fizesse o que bem entendesse. Para ser sincera, foi muito bem-vindo ter alguém tão amoroso para cuidar de mim na época, pois era exatamente o oposto do que havia acontecido no final do meu relacionamento anterior. Mas, com o tempo, à medida que passei a me sentir melhor e mais forte, comecei a perceber como ele era controlador. Ele queria – na verdade, acho que ele precisava – fazer quase tudo por mim. Eu mal conseguia respirar. Se eu insistisse em comprar minha própria comida ou viajar a trabalho sozinha, ele ficava desconfiado, chateado, ressentido e arrumava discussões. Era incrivelmente carente e fazia muita chantagem emocional.

Comecei a sentir muita ansiedade e ter ataques de pânico quando percebi que tinha entrado em outro relacionamento abusivo. Ele apareceu

quando eu estava vulnerável. Foi então que procurei ajuda profissional para acabar de uma vez por todas com esses padrões. Pensei: preciso abandonar esse tipo de relacionamento!

O adicto

O problema com vícios é uma característica comum em narcisistas e geralmente é um elemento fácil de detectar em parceiros em potencial. No entanto, incluí essa característica entre os perfis de narcisistas encobertos porque pode ser usada para manipular e fisgar parceiros de uma forma um pouco mais sutil. Com isso, quero dizer que o adicto buscará parceiros para ajudá-lo, resgatá-lo, consertá-lo ou, de alguma forma, assumir a responsabilidade por suas ações. Qualquer forma de vício é, em sua essência, um comportamento narcisista, e adictos ativos são pessoas egoístas e autocentradas cujo único foco é obter e desfrutar da próxima dose – independentemente da droga ou de seu comportamento de escolha. Isso envolve toda uma série de manipulações para manter o vício. O narcisista adicto tentará colocar os parceiros em uma posição de salvador, cuidador ou quebra-galho, e em geral fará chantagem emocional para obter o que quer. Com frequência também assume a posição de vítima para facilitar sua dependência ativa.

Quando descobri que Lucy havia me traído, fiquei arrasado. Antes disso, eu achava que tivéssemos um ótimo relacionamento. Ela era linda, inteligente, engraçada, fazíamos muitas coisas juntos, viajávamos, etc. Encontrei mensagens de texto no celular dela e a confrontei. No começo ela ficou furiosa, dizendo que era eu quem estava errado por não confiar nela e ter olhado seu telefone. Eu me senti péssimo. Na época, me senti muito mal e culpado por ter espiado. Ela me fez sentir como se o errado fosse eu.

Lucy me disse que tinha sido uma vez só, porque eu estava viajando a trabalho e ela se sentiu muito só. Basicamente, ela me culpava e dizia que se eu não a tivesse deixado sozinha uma semana inteira, ela não precisaria ter me traído. Eu lhe disse que estava indo embora. Então ela chorou histericamente e me implorou para ficar, dizendo que estava arrependida e que havia cometido um erro. Insistiu que precisava de ajuda, que iria

procurar terapia e nunca mais faria aquilo. Eu senti sua dor. Percebia que ela estava em sofrimento. Acho que queria acreditar nela. Senti pena dela e também me senti parcialmente culpado.

Tentamos de novo. Ela foi a um terapeuta para uma sessão, mas voltou dizendo que aquilo não servia para nada e parou de ir. Meses se passaram. A confiança havia acabado e três meses depois encontrei o recibo de um motel. Soube então que ela ainda estava me enganando e continuava mentindo. Tive que terminar a relação naquele momento.

O psicossomático

O narcisista psicossomático usa dores, doenças e problemas de saúde – reais ou imaginários – para ser o centro das atenções. A doença e as queixas de sintomas são utilizadas para controlar, manipular e até mesmo para impedir que os parceiros o abandonem.

Quando cheguei à conclusão de que estava em um relacionamento com uma parceira altamente carente e manipuladora, comecei a fazer planos para deixá-la. Porém, sempre que eu fazia isso, ela fingia estar doente ou ficava mesmo muito doente. Foi só depois da quinta ou sexta vez que isso aconteceu, que um amigo me alertou de que esse era um padrão claro. Ela chegou a marcar uma cirurgia! E vivia fazendo chantagem emocional para que eu não partisse. No entanto, quando percebi esse padrão muito manipulador, fui embora imediatamente e nunca olhei para trás!

Alguns narcisistas vão oscilar entre as variedades grandiosa e encoberta, e é provável que todos eles tenham um histórico de ex-parceiros/amigos/colegas “psicopatas” e, portanto, se coloquem na posição de vítima. Se este padrão de relacionamento-desastroso/vitimização se repetir, eu diria que existe um denominador comum na mistura – e essa é a pessoa que devemos evitar!

Quando conheci Andrew, minhas primeiras impressões foram de que ele era um homem muito doce, gentil e paciente. Parecia ser querido pelos colegas e tinha um ótimo senso de humor. Era um homem legal, bastante

discreto e de fala mansa. Ele me falou abertamente sobre as dificuldades que havia enfrentado na vida, que era divorciado, tinha sido alcoólatra, mas entrara no Programa de 12 Passos e estava sóbrio e abstinente havia mais de 10 anos. No começo, eu o achei atencioso. Parecia franco e sincero, vulnerável até. Nossa conexão foi imediata.

Eu tinha acabado de ficar solteira e acho que estava me sentindo muito solitária na época. Andrew apareceu e rapidamente me bombardeou com elogios, presentes, jantares e saídas noturnas, até mesmo viagens românticas. Embora ele não fizesse muito o meu tipo, aceitei. Acho que gostei de atenção e da aura de romantismo. Ele estava apaixonado e eu me senti lisonjeada. Olhando para trás, posso ver que ele rapidamente se apegou, talvez até tenha ficado obcecado por mim. Logo me disse que me amava e que nunca havia sentido nada parecido. Posso ver agora, com a ajuda do meu terapeuta, que essa relação se baseava em fantasias desde o início – para ele com certeza, mas para nós dois até certo ponto.

Na época eu não estava bem e não tive forças para interromper o rumo das coisas... Senti que ele meio que me empurrou para um relacionamento para o qual eu não estava pronta ou talvez nem quisesse. Embora eu tivesse dito a ele que queria ir com calma, ele nunca me ouviu – ele nunca me dava ouvidos. Sempre dizia que só queria o meu bem. Era como se ele acreditasse saber o que era melhor para mim, mais do que eu mesma. Eu achava isso muito chato e desrespeitoso na verdade, como se eu não fosse capaz de tomar minhas próprias decisões. Mas eu andava muito passiva e simplesmente fui levando. Ele sabia ser bastante dominador. Naquele momento, porém, foi bom ter alguém que assumisse o comando, e eu me deixei levar. Alguns meses depois, eu já estava começando a me sentir sufocada. Ele queria que fizessemos tudo juntos. Em pouco tempo, estávamos praticamente morando juntos, mas eu sabia que queria terminar.

Ele logo se tornou controlador, querendo saber onde eu estava, com quem estava, ficando mal-humorado e me tratando com indiferença sempre que eu saía sem ele ou quando fazia algo “errado”. Às vezes eu nem sabia o que ele esperava que eu fizesse. Ele também não falava nem explicava os motivos de sua irritação. Isso me causava uma ansiedade muito grande. Agora percebo que seu comportamento era abusivo. Ele não me

dava nenhum espaço pessoal. Mesmo que estivéssemos discutindo, ele não me deixava sair do quarto ou dar uma volta para me acalmar. Acho que ele não conseguia tolerar que eu estivesse longe dele. Ele mesmo admitiu que não sabia muito bem como ficar sozinho. Quando eu tentava terminar a relação, ele me ignorava completamente, negando que houvesse algo de errado, ou de alguma forma manipulava os fatos como se eu fosse incapaz de tomar uma decisão. Eu passei a duvidar de mim mesma. Duvidava se realmente queria deixá-lo e não sabia mais o que pensar nem o que sentir. Ele também fazia ameaças vagas, dizendo coisas como: “Tudo bem, você vai embora... e depois vai ver o que acontece.” Isso me deixava em pânico e, paralisada pelo medo, eu acabava não indo a lugar nenhum. Era terrível. Eu me sentia encurralada. Ficava preocupada, imaginando o que poderia acontecer. Sei que parece loucura, mas tentei partir muitas vezes antes de conseguir. Em todas as ocasiões, havia algum tipo de desculpa ou dramalhão.

Todas as vezes que eu tentava ir embora, ele de repente ficava muito doente, acamado e usava seus problemas para fazer chantagem emocional e me fazer ficar. Eu ficava presa de novo, sentindo-me obrigada a cuidar dele. Eu andava uma pilha de nervos naquela época. Ele usava a doença e fingia ter preocupações com a saúde para me impedir de partir. No final, comecei a perceber o padrão: sempre que estava prestes a deixá-lo, eu acabava numa consulta médica, numa visita ao hospital ou cuidando dele em casa. Era uma loucura.

Sempre que mencionava isso ou tentava conversar com conhecidos em comum sobre o assunto, eu me sentia muito incompreendida. Foi uma época de muita solidão. Ninguém acreditava em mim, porque ele parecia uma pessoa muito diferente, comparado ao que eu via entre quatro paredes. Não acho que as pessoas realmente acreditassem em mim ou quisessem se envolver. Em muitas ocasiões, testemunhei mudanças súbitas de comportamento nele quando alguém estava por perto. Todos pareciam pensar que ele era adorável e gentil e que eu tinha sorte de estar com ele. Isso me fazia duvidar seriamente do meu próprio julgamento. Achava que tinha entendido tudo errado. As pessoas pensavam que eu era o problema, que eu estava sendo horrível. Ele às vezes até “brincava” com os amigos, dizendo que eu não estava bem mentalmente, que tinha um transtorno

de personalidade, que a louca era eu. Eu me sinto péssima só de pensar nisso, de tão terrivelmente controlador e abusivo que ele era. Hoje vejo isso com muita clareza. Durante aquele tempo, porém, eu sentia as mudanças em mim, não me reconhecia mais. Minha autoestima e minha confiança ficaram realmente abaladas. Perdi o contato com muitos de meus amigos. Estava exausta.

Houve um momento que foi a gota d'água. Não sei de onde tirei forças, mas um dia soube que não aguentaria mais. Fiz as malas e fui embora. Eu me senti melhor e voltei a me reconhecer quase imediatamente! Minha recuperação continuou desde então e estou muito feliz por ter escapado. Estou livre.

A ESCALA NARCISISTA

Existe uma escala do narcisismo. As características que o definem se estendem ao longo de um espectro. Só porque alguém apresenta alguns comportamentos egoístas às vezes, isso não significa necessariamente que tenha um transtorno. No extremo do espectro está o transtorno da personalidade narcisista (TPN). São indivíduos com uma assustadora falta de empatia, que não têm capacidade de se relacionar, de se conectar com os outros ou de sentir emoções da mesma forma que os demais. Eles conseguem se desligar dos próprios sentimentos para não experimentar empatia, arrependimento, remorso, responsabilidade pessoal ou consideração pelos outros. No extremo oposto do espectro está o restante de nós. A maioria das pessoas pode apresentar alguns traços de narcisismo ocasionalmente.

Todo mundo tem potencial para ser egoísta, interesseiro ou autocentrado às vezes. Por exemplo, considero que é um pouco narcisista alguém acreditar que tem o poder de mudar, agradar ou “consertar” o parceiro ou outras pessoas. Não temos esse controle sobre ninguém. Codependentes, ecoístas, até mesmo terapeutas e profissionais da saúde podem algumas vezes identificar uma tendência narcísica em seus próprios desejos de ajudar, resgatar ou curar as feridas dos outros. Reconhecer isso em nós mesmos é importante porque a autorreflexão é essencial para desenvolvermos a humildade e a sinceridade e conseguirmos crescer como pessoa. Isso não

faz de você um narcisista. É possível mudar essas tendências se formos capazes de experimentar empatia, arrependimento e compaixão genuína pelos outros.

Os verdadeiros narcisistas, no entanto, não conseguem fazer reflexões honestas sobre si mesmos e estão menos propensos a experimentar qualquer uma dessas qualidades – embora os melhores entre eles sejam mais do que capazes de fingi-las! A mudança positiva, o crescimento e a cura das características narcisistas exigem uma motivação forte e consistente, além da capacidade de assumir responsabilidade pessoal. Entre quem tem TPN, a maioria é incapaz de assumir a responsabilidade por si ou por seus atos, preferindo, em vez disso, culpar o resto do mundo e fazer com que os outros assumam a responsabilidade em seu nome.

A realidade é que, pelo menos nas sociedades ocidentais, o narcisismo está por todo lado. É bem provável que você já tenha conhecido narcisistas na escola, no trabalho, na família, na universidade e na vida amorosa, independentemente de seu gênero, idade ou orientação sexual. O importante agora para a sua própria recuperação e sanidade é, primeiro, se informar sobre narcisismo: aprender a identificar os sinais de alerta, treinar-se para notá-los e evitar entrar em um relacionamento com um narcisista. Nos casos em que for inevitável lidar com alguém assim, oferecerei ferramentas práticas e dicas para ajudar você a administrar a situação da melhor forma possível, fortalecendo seus limites para se proteger e cuidar de si mesmo.

PONTOS PARA REFLEXÃO

- Quais são as principais características de um narcisista?
- Que traços ou características você reconhece no(s) narcisista(s) em sua vida?
- Qual é a diferença entre um narcisista grandioso e um encoberto?
- Como você poderia identificar um e outro?
- Qual é a diferença entre transtorno da personalidade narcisista (TPN) e traços narcisistas?

O QUE FAZ DE ALGUÉM UM NARCISISTA?

Agora que você já sabe como identificar um narcisista, é importante entender por que ele é do jeito que é e saber que o comportamento dele não é uma questão pessoal com você, não vai mudar, nem existe por culpa ou responsabilidade sua. Quando somos submetidos a maus-tratos narcisistas, costumamos ficar confusos, com uma série de perguntas difíceis para as quais não encontramos resposta. Nossa mente naturalmente tenta entender por que e como certas coisas aconteceram e por que ou como aquela pessoa seria capaz de fazer as coisas que fez. Compreender mais sobre a natureza e as origens do narcisismo é um ótimo ponto de partida para o seu próprio processo de cura depois de uma experiência difícil ou abusiva.

Como eu já disse, é provável que você não consiga encontrar respostas para algumas dessas perguntas, mas será capaz de desenvolver uma compreensão das razões por trás do comportamento de um narcisista. Pode ser útil saber que eles se comportam assim porque sofreram algum tipo de trauma. No entanto, não podemos esquecer que não se trata de se compadecer, arrumar desculpas ou justificar os comportamentos abusivos. O que nos interessa é ajudar você em sua própria jornada de cura e recuperação, oferecendo o máximo de informações sobre esse tipo de personalidade para que possa se afastar dele. O narcisista é alguém que foi ferido e que não está num bom estado psicológico.

Uma série de fatores estão na origem de uma personalidade narcisista. Algumas evidências sugerem que o transtorno da personalidade narcisista pode ser herdado geneticamente. Outras pesquisas revelam também diferenças bioquímicas fundamentais no organismo de pessoas com problemas comportamentais e tendências antissociais – e essas diferenças também poderiam ser hereditárias. Em última instância, porém, acredito que o ambiente e as experiências da primeira infância sejam responsáveis pelas influências mais significativas no surgimento e no desenvolvimento do TPN.

De modo geral, dois tipos extremos e contrastantes de experiência parental e infantil estão relacionados ao desenvolvimento de traços ou tipos de personalidade narcisistas. A primeira delas é uma situação de negligência ou de maus-tratos significativos na infância. A segunda é seu exato

oposto, e envolve uma infância com excesso de proteção, com familiares ou cuidadores que consistentemente elogiaram, superestimaram e exageraram as habilidades da criança. Nenhum dos extremos é saudável e ambos estão relacionados ao desenvolvimento de personalidade e traços narcisistas.

Negligência e maus-tratos na primeira infância

Quando um bebê nasce, ele é completamente vulnerável e dependente do seu cuidador principal, que na maioria das vezes – mas nem sempre – é seu pai ou sua mãe. Todo bebê precisa que seu cuidador principal reconheça e reaja a todas as suas necessidades de cuidados nas primeiras etapas da vida e, assim, possa amparar seu desenvolvimento físico, emocional e psicológico. Com capacidade ainda limitada para falar, se comunicar ou articular os próprios desejos e necessidades, o bebê instintivamente chora para tentar fazer com que eles sejam atendidos. Ele vai gritar e, num cenário ideal, a mãe, o pai ou o cuidador principal reconhecerá e responderá adequadamente a essa necessidade ou exigência – seja ela causada por dor, desconforto, fome ou necessidade de consolo, de segurança ou de proteção.

Geralmente, à medida que essas necessidades essenciais vão sendo atendidas de forma eficaz e adequada, o bebê experimenta o início de um apego seguro ou “suficientemente bom” com os seus pais ou cuidadores. A “criação perfeita” não é possível nem necessária. Um pai “suficientemente bom” é um cuidador que consegue estar afinado o suficiente com a criança para cuidar dela. Isso, por sua vez, impacta e fundamentalmente molda o desenvolvimento psicológico e emocional dela. Os narcisistas em geral experimentaram algum tipo de falha significativa nos cuidados que receberam durante esses estágios iniciais da vida.

Mas preste atenção: não é que os narcisistas *sejam criados* por pais ou cuidadores que, por qualquer motivo, não respondem imediatamente a cada uma das necessidades da criança! As falhas nesta fase inicial que podem levar ao desenvolvimento do narcisismo incluem negligência significativa e/ou de longo prazo ou figuras de apego instáveis. Isso pode acontecer quando um dos pais é narcisista, emocionalmente indisponível, “avoadado” ou talvez enfrente dificuldades com a sua própria saúde mental ou com

algum vício. Também pode ser o resultado de um estilo de criação muito rigoroso, punitivo ou pouco acolhedor. Às vezes não é algo intencional. Talvez um dos pais tenha ficado doente nos primeiros anos e não tenha conseguido cuidar do bebê tão bem quanto gostaria.

O narcisista também pode ser o caçula de uma família numerosa cujas necessidades não foram atendidas de maneira adequada. Já vi casos em que um dos pais talvez estivesse no espectro autista e, portanto, apresentasse alguns estilos de interação que se assemelham ao narcisismo em determinados aspectos. No entanto, uma vida familiar consistente e solidária costuma bastar para resolver quaisquer problemas decorrentes da primeira infância.

As crianças pequenas são egocêntricas, o que significa que ainda não desenvolveram uma “teoria da mente”. Em outras palavras, elas ainda não têm a perspectiva necessária para reconhecer que os outros têm uma experiência interior, pensamentos, sentimentos ou necessidades diferentes das suas. Em vez disso, veem os outros simplesmente como uma extensão de si. Os pequenos acreditam que todos estão passando pela mesma experiência que eles e conhecem e compreendem suas necessidades. Não reconhecem que a sua experiência pode ser diferente da de outra pessoa.

As origens do narcisismo situam-se muitas vezes nessa fase inicial e crucial do desenvolvimento. Se na primeira infância tivermos as nossas necessidades básicas satisfeitas, reconhecidas e atendidas de uma forma adequada e acolhedora, então alcançaremos este marco de desenvolvimento emocional e psicológico com sucesso. Ao receber amor incondicional, consideração e feedbacks positivos de forma consistente, desenvolvemos uma autoestima saudável e competências relacionais essenciais, além de segurança psicológica interior suficiente para sermos capazes de cuidar de nós mesmos de várias maneiras. Em geral, assim nos tornamos adultos bem ajustados, atenciosos, responsáveis e amorosos.

Os narcisistas muitas vezes não tiveram, na primeira infância, o ambiente ideal para que esse desenvolvimento ocorresse. Então ficaram estacionados no estágio “egocêntrico” (efetivamente egoísta/interesseiro) e são incapazes de levar em consideração os sentimentos ou as experiências de outras pessoas. Na ausência de amor incondicional ou carinho, eles aprendem a sentir vergonha, raiva e um profundo sentimento de inferioridade

porque suas primeiras necessidades básicas não foram atendidas de forma adequada. Em essência, eles sofreram uma atrofia emocional nessa etapa do desenvolvimento e têm um profundo sentimento de vergonha, desconfiança e medo. Não aprenderam a levar em consideração as opiniões, as necessidades e os desejos de mais ninguém. Por isso ficam fixados em satisfazer os seus próprios.

Quando alcançam a idade adulta, os indivíduos de personalidade narcisista estão empenhadíssimos em satisfazer essas necessidades a qualquer custo e, a essa altura, já aprenderam muito bem a usar de manipulação para conseguir o que querem. O sentimento de vergonha, desconfiança, raiva e medo que forma a base de uma personalidade narcisista prepara o cenário para uma série de defesas ativas empregadas para que a pessoa evite entrar em contato com qualquer uma de suas dores e vergonhas. Esses sentimentos difíceis e profundos são compensados pela arrogância e por fantasias de grandeza.

Essencialmente, esse dano emocional advém do fato de suas necessidades básicas não terem sido atendidas na primeira infância. Na realidade, isso pode estar relacionado a regularmente não ter sido alimentado na hora em que estava com fome, a ter sido deixado de lado quando estava aborrecido ou chorando ou a suas necessidades terem sido consistente e significativamente negligenciadas. Os pais dos narcisistas, por algum motivo, foram incapazes de espelhar uma conexão saudável e de dar atenção, carinho e respostas adequadas às necessidades do bebê. E os conselhos dados a pais e mães realmente mudaram ao longo dos anos. Há algumas décadas era comum achar que o mais correto era deixar que as crianças chorassem até se acalmar e se calar por conta própria. Hoje em dia, o entendimento é o de que, quando os bebês param de chorar, talvez tenham simplesmente perdido a esperança de serem atendidos. Experiências contínuas e significativas desse tipo nos primeiros anos bastam para começar a moldar uma personalidade narcisista. Ela não decorre necessariamente de negligência ou abusos intencionais.

Históricos de infância bastante comuns entre narcisistas incluem pais ou cuidadores que, durante a primeira infância, foram ausentes, eram alcoólatras/adictos ou, de alguma outra forma, foram inconsistentes na formação de vínculos e em suas habilidades parentais. Às vezes, um dos pais

(ou os dois) estava lidando com os próprios problemas de saúde mental, com traumas não resolvidos, necessidades não satisfeitas, feridas psicológicas, vícios ou preocupações que o impediam de manter uma ligação emocional e psicológica saudável e consistente com o filho.

Outras vezes, um dos pais talvez estivesse no espectro autista, o que dificultaria a conexão emocional com a criança. Os narcisistas com frequência vêm de famílias nas quais existem fortes convicções, de origem cultural ou não, sobre estilos de criação – muitas vezes vejo uma ligação entre o narcisismo e uma parentalidade inconstante, rude e “dura”. Às vezes, o narcisista é filho de pais que enfrentavam problemas, como por exemplo por serem muito jovens e imaturos, por terem questões de saúde mental ou por serem o caçula de uma família enorme, impossível de administrar.

Pode ser que tenham crescido em lares muito caóticos ou abusivos, em que as figuras parentais discutiam e brigavam, ou em ambientes disfuncionais, em que a criação da criança foi relegada a empregados, vizinhos ou amigos – qualquer contexto que resultasse em inconsistências ou em negligência por períodos significativos durante os anos de formação. Acredito que muitos também tiveram pais narcisistas que deram esse exemplo para as crianças de uma forma que se tornou profundamente arraigada. Assim, elas provavelmente observaram e aprenderam uma variedade de maneiras nocivas e manipuladoras de estratégias para satisfazer suas necessidades. Não tiveram muitas chances de aprender limites saudáveis, responsabilidade ou empatia. Isso também tem um enorme impacto na capacidade de se relacionar com os outros e de formar relacionamentos.

Os adultos narcisistas que encontro e dos quais ouço falar no meu trabalho costumam ter passado por dificuldades de desenvolvimento desse tipo na primeira infância, sejam elas relacionadas a abandono, negligência ou alguma falha significativa nos primeiros relacionamentos. Também é importante enfatizar que as crianças não precisam de uma infância absolutamente “perfeita” para prosperar. Para que tenha um desenvolvimento emocional saudável, a criança precisa apenas que suas necessidades básicas sejam *suficientemente* atendidas. Especificamente, isso também envolve o aprendizado de que as ações têm consequências. Isso ajuda a desenvolver um senso de responsabilidade pessoal – algo que os narcisistas não aprenderam a ter. Com eles, suas primeiras experiências

geralmente corresponderam a formas bastante significativas de negligência ou de abuso emocional.

Rob reconhecia que tinha traços de personalidade narcisista, e isso lhe fora apontado durante a reabilitação do alcoolismo. Homem de negócios bem-sucedido, ele enfrentara a dependência na maior parte da vida: álcool, drogas, jogo e sexo. Embora conseguisse suportar a abstinência de álcool e drogas, os comportamentos compulsivos e narcisistas se mantinham ativos no âmbito do sexo, do vício em amor e do jogo. Ele oscilava entre uma postura defensiva e a negação quando se tratava desses comportamentos, tornando-se rapidamente arrogante ou agressivo. No entanto, havia ocasiões em que parecia reconhecer que tinha problemas. Seu passado havia sido traumático. A mãe era alcoólatra; o pai, desconhecido. Durante seus primeiros anos de vida, a mãe estava lidando com seu próprio alcoolismo, com a depressão e com questões de relacionamentos, apaixonando-se repetidas vezes pelos homens “errados”. Ela sofreu violência na mão dos parceiros, que Rob testemunhou na infância. Por causa da bebida, a mãe o largava por longos períodos de tempo e negligenciava suas necessidades físicas e emocionais. Aos 4 anos, Rob foi morar com uma tia que também não cuidou dele de forma adequada. Ele costumava ser deixado com fome e maltratado. Ao completar 8 anos, ele foi colocado num lar provisório. A essa altura, suas defesas narcísicas já tinham se desenvolvido em resposta ao significativo abuso e à negligência que havia sofrido. A falta de qualquer tipo de apoio consistente, de espelhamento saudável, do amor incondicional e de alguém que se preocupasse com ele a essa altura já havia causado danos suficientes e acabara dando origem a uma variedade de mecanismos de defesa para impedi-lo de se conectar à dor psicológica e emocional. Um foco excessivo no trabalho e nas realizações foi adotado num esforço para manter sob controle sentimentos de vergonha e de inferioridade. Essa costuma ser a força motriz por trás do vício no trabalho e da excelência a qualquer custo.

Lucy era filha única de pais rígidos e autoritários, focados na carreira e em realizações. Eles lhe deram uma educação rígida, embora ocasionalmente inconsistente, pois alternavam momentos em que eram pais muito amo-

rosos e excessivamente permissivos – quando tinham tempo e energia – e outros, em que eram disciplinadores severos, com regras e limites rígidos. Um cenário muito confuso para a criação de qualquer criança. Como resultado, Lucy adotou uma série de estratégias de manipulação que usava com cada um deles para conseguir o que queria. Como os pais estavam basicamente focados na carreira, achavam difícil demais oferecer limites saudáveis e consistentes. Assim, Lucy aprendeu a manipulá-los, pressioná-los e efetivamente intimidá-los para conseguir tudo que queria. A situação persistiu ao longo de sua vida escolar. Embora arrogante e soberba, ela também enfrentava problemas de autoestima e de autoconfiança. Tornou-se cada vez mais controladora e tinha acessos de fúria para conseguir o que queria quando criança e adolescente. Na verdade, ela não conseguia controlar a angústia emocional de não ter tudo que exigia. No final da adolescência, tornou-se cada vez mais rígida e controladora em relação à alimentação e desenvolveu anorexia nervosa. Passou muitos anos negando esse fato, e embora procurasse ajuda de serviços de saúde mental, ela mentia e tentava manipular as equipes de médicos e psicólogos. Era arrogante, indiferente, cruel e grosseira.

Mark era o caçula de quatro filhos. Seus pais eram jovens, inexperientes e não podiam contar com o apoio de suas famílias. No entanto, eram determinados. Ficaram juntos e deram duro. Mais tarde ele soube que, depois do seu nascimento, sua mãe enfrentara uma depressão pós-parto. Infelizmente, isso ocorreu numa época em que essa condição debilitante não era tão reconhecida ou compreendida. Sua mãe sofreu muito, tornando-se cada vez menos ativa, passando períodos na cama, chorando, enquanto a família dizia a ela que “aguentasse firme”. Isso tudo interferiu bastante na formação do vínculo entre ela e o filho. O marido tentava arduamente sustentar a família, mas enfrentava suas próprias dificuldades, tendo que cuidar de quatro filhos sem qualquer ajuda na maior parte do tempo. Mark se sentia diferente do resto da família e costumava ficar muito irritado quando pequeno, metendo-se em encrencas com frequência por causa de sua agressividade. Com o tempo, e com a ajuda de um professor que lhe ofereceu apoio, Mark aprendeu a concentrar suas energias nos estudos e tornou-se altamente motivado, com ótimo desempenho. Depois

de adulto, tornou-se um empreendedor muito determinado e bem-sucedido, ganhando rios de dinheiro e aproveitando tudo que a riqueza tinha a lhe oferecer. No entanto, ele raramente se sentia feliz e sofria de depressão e ansiedade, mas relutava em procurar ajuda porque estava paranoico com a possibilidade de que alguém descobrisse ou pensasse mal dele. Em vez disso, ele alimentou um vício em trabalho, impelido por um impulso egoísta de adquirir bens materiais, numa tentativa de se sentir melhor consigo mesmo. Isso só servia para provocar uma euforia de curta duração antes que ele “precisasse” de mais; nada era suficiente para ele. Teve muitos relacionamentos superficiais fracassados e recorria regularmente a profissionais do sexo. Nada era capaz de satisfazê-lo ou de apaziguar seus anseios.

Se você já presenciou um narcisista em ação ou um episódio de fúria narcísica, é provável que tenha enxergado a criança pequena que essencialmente se manifesta nessas ocasiões. Assistir a um ataque de raiva de um narcisista é como assistir à birra de um garotinho, com berros, protestos e todo tipo de recurso esquisito e exagerado para manipular e obter o que deseja – como jogar todos os brinquedos para fora do carrinho e espalhá-los por toda parte! Narcisistas basicamente regridem ao comportamento de uma criança (em geral com menos de 4 ou 5 anos), na tentativa de conquistar de qualquer maneira a atenção e aprovação que eles desesperadamente necessitam.

Parentalidade e o desenvolvimento do transtorno da personalidade narcisista

Os dois principais tipos de experiências na primeira infância que parecem estar associados ao TPN são radicalmente opostos por natureza. O primeiro é a negligência ou abuso emocional; o segundo é a criação excessivamente permissiva. Neste caso, há superproteção e um excesso de elogios a tudo que a criança faz. Tudo é absolutamente incrível e genial – todo desenho ininteligível concluído no jardim de infância é uma obra-prima absoluta. Estimular a criança a acreditar que ela nunca pode errar, que é capaz de andar sobre a água e que é perfeita é, sem dúvida, tão prejudicial para o seu

desenvolvimento nos primeiros anos quanto a negligência total. Em geral, os extremos raramente são saudáveis. Na verdade, o terreno saudável se encontra no meio-termo, que inclui rupturas e reparos, assim como todos os erros e aprendizados ao longo do caminho. Pelo que vi na minha experiência clínica até hoje, a maioria dos casos de narcisismo e abuso narcisista está relacionada a abuso e negligência na primeira infância. Contudo, mais recentemente comecei a ver situações em que o TPN parece ter surgido de um tipo de parentalidade mais permissiva. Os estilos parentais mudam ao longo dos anos e refletem as influências sociais e culturais da época. Pode ser que, à medida que os estilos parentais mudem, vejamos mais casos de narcisismo decorrente desse tipo de feedback desequilibrado.

Pesquisas nessa área sugerem que as seguintes influências e experiências parentais durante a infância estão possivelmente ligadas ao desenvolvimento do transtorno da personalidade narcisista:

- Abuso emocional grave ou negligência na primeira infância.
- Cuidados inconstantes/imprevisíveis/não confiáveis por parte dos pais.
- Admiração excessiva e falta de feedback equilibrado e realista.
- Elogios extremos/excessivos por bons comportamentos ou críticas extremas/excessivas por comportamentos considerados ruins.
- Permissividade excessiva por parte dos pais, colegas ou parentes.
- Ser valorizado pelos pais como um meio para regular a autoestima deles.
- Aprender com os pais ou colegas estratégias de manipulação (ou seja, narcisismo imitado ou aprendido com um pai narcisista).

(Groopman e Cooper, 2010)

O NARCISISMO EM TERAPIA

O transtorno da personalidade narcisista é considerado uma das condições psiquiátricas mais difíceis de tratar. O fato de estar relacionado a danos emocionais e psicológicos ocorridos muito cedo na infância dificulta muito seu tratamento – além disso, um verdadeiro narcisista deve ser a última

pessoa interessada em procurar ou iniciar uma terapia. Se o faz, em geral é porque isso serve como instrumento para tirar alguma coisa de alguém. Quando frequenta terapia, é normal que passe o tempo se queixando de como tudo é culpa dos outros e é mais do que provável que se mostre ao terapeuta como uma vítima incompreendida.

São também os tipos de personalidade que provavelmente replicarão o abuso narcisista dentro do relacionamento terapêutico. Isso costuma começar com tentativas de impressionar e seduzir o terapeuta, por exemplo, enchendo-o de elogios ou de presentes, fazendo declarações exageradas como “Você é o melhor terapeuta que já vi”, “Você é o único que realmente me entende”, ou gabando-se de sua rede de contatos, da sua fortuna, ou tentando parecer o “paciente perfeito” – tudo para obter a aprovação ou admiração do terapeuta. Relutam em aceitar a responsabilidade pessoal e, com pouca ou nenhuma capacidade de autorreflexão sincera, provavelmente terão dificuldade para realmente se envolverem na terapia.

Na melhor das hipóteses, a terapia é difícil. Como em muitos relacionamentos com um narcisista, quando eles se sentem desafiados ou acham que não são suficientemente apreciados, simplesmente cortam os laços num piscar de olhos e encerram a terapia de forma abrupta, partindo com a crença de que ela foi inútil e de que os problemas e os fracassos são responsabilidade apenas do terapeuta. Os narcisistas usarão o fato de “fazer terapia” como um meio de manipular indiretamente ou fazer chantagem emocional com seu parceiro, amigos ou instituições. Frequentar a terapia uma ou mesmo várias vezes por semana é bem diferente de estar ativamente envolvido no processo.

Se você está em um relacionamento com um narcisista e quer deixá-lo ou já o deixou, não se sinta mal por “desistir” dele, nem pense que a relação poderia ter melhorado se você tivesse esperado que a terapia “fizesse efeito”. Os narcisistas não conseguem mudar a sua natureza e são reconhecidamente refratários à terapia. Não cabe a você tentar consertar ou melhorar a vida deles. Em última análise, cada um de nós tem responsabilidade por si mesmo, e um narcisista jamais assume responsabilidades. Isso não significa que você deva se encarregar de tudo sozinho e assumi-las. Cuide de si mesmo.

PONTOS PARA REFLEXÃO

- O primeiro passo para se recuperar do abuso narcisista é reconhecer o narcisista na sua vida.
- O que você sabe sobre a primeira infância do narcisista em questão? Consegue identificar alguma relação com o que falamos?
- Existem narcisistas do tipo grandioso e encoberto. Os dois são capazes de abuso narcisista.
- Há uma diferença entre o transtorno da personalidade narcisista e traços narcisistas.

Observação: Compreender as origens de uma personalidade narcisista e seus antecedentes pode ajudar você a compreender a sua experiência, mas lembre-se de que isso serve apenas para seu próprio entendimento. Não se trata de sentir pena ou de se sentir responsável pela experiência do narcisista, tampouco de se sentir obrigado a consertá-lo ou salvá-lo. Estamos falando do *seu* processo de recuperação.

CONHEÇA ALGUNS DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Augusto Cury: Você é insubstituível (2,8 milhões de livros vendidos), Nunca desista de seus sonhos (2,7 milhões de livros vendidos) e O médico da emoção
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (600 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (2 milhões de livros vendidos)
- Gustavo Cerbasi: Casais inteligentes enriquecem juntos (1,2 milhão de livros vendidos) e Como organizar sua vida financeira
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (400 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (450 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (400 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (200 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (200 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (350 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)
- Edith Eva Eger: A bailarina de Auschwitz (600 mil livros vendidos)
- Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel: Emocionário – Um guia lúdico para lidar com as emoções (800 mil livros vendidos)
- Nizan Guanaes e Arthur Guerra: Você aguenta ser feliz? – Como cuidar da saúde mental e física para ter qualidade de vida
- Suhas Kshirsagar: Mude seus horários, mude sua vida – Como usar o relógio biológico para perder peso, reduzir o estresse e ter mais saúde e energia

sextante.com.br

