



“Este livro contesta muito do que pensávamos sobre o narcisismo e nos dá a esperança de que podemos nos curar e seguir em frente.” – MARIA SHRIVER

**Ramani Durvasula, Ph.D.**

DA LISTA DE  
MAIS VENDIDOS  
DO THE NEW  
YORK TIMES

# O PROBLEMA NÃO É VOCÊ

**Como identificar NARCISISTAS  
e se proteger deles**

*Para minha mãe, Kai Kumari Durvasula –  
e a história ainda por vir.*

*Em memória de minha bisavó Gunupudi Venkamma  
e das avós que vieram antes dela.*

*Para todos os sobreviventes de  
relacionamentos emocionalmente abusivos.*

*Em meio a lágrimas, encontre a risada oculta.  
Busque tesouros entre ruínas, com sinceridade.*

RUMI

*Cada traição contém em si um momento perfeito, uma moeda  
cunhada com cara ou coroa que contém a salvação do outro lado.*

BARBARA KINGSOLVER

# Prefácio

Era uma vez uma menina de 8 anos, sentada no chão da cantina abafada de uma escola primária da Nova Inglaterra, assistindo à apresentação de uma trupe de artistas circenses de Nova York. Corria a década de 1970, época anterior a qualquer tipo de consciência multicultural, e a menininha com nome estrangeiro, pele escura e duas tranças apertadas havia aprendido sozinha a ser invisível. O circo escolhia voluntários em meio àquele bando de crianças: um garoto para ser o elefante, uma menina para ser a assistente do malabarista e a mais sortuda de todas para assumir a função de mestre de cerimônias.

Ela era a mais sortuda porque usaria uma fantasia de cetim roxo vivo com franjas e lantejoulas. Todas as meninas ficaram fascinadas, inclusive a de tranças. Todas ergueram as mãos, menos ela. “Me escolhe, por favor, *por favor!*”, gritavam. *Como elas têm essa coragem?*, pensava a menina de tranças. *Por que não estão com medo?* O chefe da trupe ignorou a criançada com as mãos erguidas e escolheu a menina de tranças. Ela estremeceu, baixou a cabeça com os olhos marejados e murmurou: “Não, senhor, obrigada.” Ele a olhou e perguntou com delicadeza: “Tem certeza?” E ela assentiu discretamente. A garota sentada a seu lado agarrou a oportunidade e vestiu a fantasia com orgulho. O homem então perguntou à menina de tranças que papel ela gostaria de desempenhar, e ela respondeu que ficaria satisfeita em usar parte da fantasia de cavalo, que a manteria escondida. Ela passaria anos pensando em qual teria sido a sensação de usar aquele vestido roxo maravilhoso de lantejoulas, mas naquele dia temeu a zombaria dos colegas... e a simples possibilidade de ser vista.

Desde o início da vida a menina internalizou a mensagem de que seus desejos, sonhos e necessidades não eram dignos de atenção e de que ela não tinha valor. Os sonhos de sua mãe – uma mulher gentil e compassiva – tinham sido frustrados e silenciados, e a menininha sentia que também não tinha direito a eles.

Até que passou a ter.

Embora eu ainda não tenha um vestido roxo fabuloso de lantejoulas, reconheço que podemos nos libertar das histórias das pessoas narcisistas que nos definiram, nos silenciaram, cortaram nossas asas, nos fizeram crer que nossos sonhos eram grandes demais, nos preencheram com vergonha e, por um tempo, roubaram nossa alegria. E reconheço também que podemos viver histórias de amor, ter sucesso e alcançar a felicidade, mesmo sabendo que nossa alma ainda viverá noites de trevas e que a sombra das inseguranças pessoais vai se manter perto de nós. E podemos ajudar o próximo, mostrando a ele que tudo que aconteceu foi real e que todos têm seu valor. Foi o que fiz, e a cada dia que passa vejo mais pessoas fazendo o mesmo. É hora de começarmos a interromper os ciclos intergeracionais de desvalorização, invalidação e de automutilação psicológica. Essas histórias precisam ser contadas.

Ainda não sei se teria coragem de agarrar aquele vestido de lantejoulas hoje em dia, mas gosto de imaginar que, no fundo, aquela menininha de tranças, olhos castanhos arregalados e nome impronunciável era capaz de arrasar no papel de mestre de cerimônias.

E digo do fundo do meu coração de menina a todos vocês: eu sei que vocês também são.

# INTRODUÇÃO

## Como chegamos aqui?

*A neutralidade ajuda o opressor, nunca a vítima.  
O silêncio encoraja o torturador, nunca o torturado.*

ELIE WIESEL

### 9h

Carolina tem dois filhos, e ao longo dos vinte anos de casamento foi traída e enganada diversas vezes pelo marido, que chegou a ter caso com amigas e vizinhas. Após negar inúmeras vezes e ter acessos de raiva, dizendo que ela estava ficando “paranoica”, o marido confessou, mas disse a Caroline que ela era a culpada pelas traições, por fazê-lo sentir-se sem importância.

Caroline havia deixado a carreira em segundo plano para que ele se sentisse “seguro”. Sentia falta da vida e da família que acreditava ter formado com o marido, desenvolveu o sentimento de que não era boa o bastante e acreditava que talvez não tivesse compreendido bem o marido e a situação. Estava de coração partido com as críticas e as traições. Não entendia como a relação havia chegado a esse ponto. Seus pais tiveram um casamento feliz por 45 anos, até a morte de seu pai. Ela acreditava na família, mas ali, prestes a passar por um divórcio, sentia que havia fracassado. Também sofria com constantes ataques de pânico e ansiedade debilitante, e às vezes rumiava sobre uma reconciliação.

## 10h30min

Há alguns anos, Nataliya teve o diagnóstico de câncer. É casada há cinquenta anos com um homem que, ao receber a notícia, disse que ela estava sendo “ridícula” por esperar muita coisa dele e explicou que se sentia “perturbado” e desestabilizado porque agora deveria ficar triste por ela e mudar sua agenda lotada para buscá-la ao final das sessões de quimioterapia. Após algum tempo, Nataliya desenvolveu uma neuropatia e passou a ter dificuldade para caminhar, e ele a humilhava por isso, chamando-a de “Imperatriz” porque ela passou a pedir que ele a deixasse na porta dos lugares em vez de ir caminhando sozinha. Eles têm filhos adultos e netos, e uma vida cheia de viagens e momentos alegres em família. Nataliya não quer ser a responsável por estragar esse estilo de vida e reconhece que, em grande parte do tempo, gosta da companhia do marido – eles ainda têm uma vida sexual razoável e uma longa história compartilhada. Embora Nataliya seja formada em medicina e direito, o marido a trata como uma secretária. Os problemas de saúde persistentes a fizeram se sentir culpada e envergonhada. Com isso, ela foi se isolando das pessoas, exceto de seu núcleo familiar mais próximo.

## 13h

Desde que Rafael era pequeno, seu pai o compara negativamente ao irmão. Rafael vive fantasiando que, quando tiver dinheiro, será notado. Seu pai o enxergava como uma pessoa fraca e sentia prazer em contar a ele as vitórias mais recentes do irmão (do qual Rafael se distanciou há muito tempo). Além disso, tinha um relacionamento emocionalmente abusivo com a esposa, mãe de Rafael. Isso causou um enorme impacto psicológico nela, e, para Rafael, esse foi o motivo da morte prematura de sua mãe. Ele sabe que seu avô fazia o mesmo com seu pai – para eles, era algo cultural –, mas dava um desconto porque tanto um quanto o outro sofreram muito preconceito racial e muitas limitações ao longo da vida. Rafael não consegue manter relacionamentos íntimos e vive dizendo a si mesmo: “Se eu puder mostrar ao meu pai que tenho sucesso, ficarei bem e estarei pronto para começar o resto da minha vida.” Rafael trabalha o dia inteiro, precisa tomar vários

remédios para dormir – e também para se manter acordado – e raramente socializa. Anseia por contato social, mas diz que tirar férias ou sair com pessoas parece um ato de “autocomplacência”, tendo em vista que há muito trabalho a ser feito.

DIGAMOS QUE ESSE seja um dia hipotético no meu consultório. Ao longo dos anos, após ouvir muitas dessas histórias, ficou claro para mim que, em quase todos os casos como os de Rafael, o pai continuaria a tratá-lo mal, e pessoas como Carolina e Nataliya continuariam sendo culpabilizadas pelo parceiro. Mas não adiantaria nada eu dizer de cara a Rafael, Carolina e Nataliya que as pessoas de seu convívio provavelmente continuariam com esses comportamentos prejudiciais. Em vez disso, meu trabalho é mostrar a eles o que é aceitável e o que não é em termos de comportamento, e explicar como funcionam os relacionamentos saudáveis. Ao mesmo tempo, crio um espaço seguro para que explorem seus sentimentos e descubram quem são de verdade. Procuramos dar sentido à confusão e entender por que eles se culpavam por algo que não fizeram ou por que se sentiam mal mesmo quando não faziam nada de errado. Como terapeuta, para mim seria mais fácil ignorar o contexto e me concentrar apenas nas questões de saúde, no tratamento contra ansiedade, depressão, confusão, insatisfação, frustração, desamparo, isolamento social e tendências obsessivas no trabalho. Isto é o que nos ensinam a fazer: focar nos padrões mal-adaptativos do indivíduo no consultório, em vez de no que está acontecendo ao redor dele. (Comportamentos mal-adaptativos são ações ou reações ineficazes para lidar com problemas ou desafios. Por exemplo: procrastinação, abuso de substâncias, automutilação.)

No entanto, havia algo mais acontecendo. Semana após semana, o pânico e a tristeza dos meus pacientes aumentavam ou diminuíam conforme o funcionamento de suas relações. Ficou claro que os relacionamentos eram o cavalo e a ansiedade que os conduzia à terapia era a carroça. Fiquei impressionada com as semelhanças dos relatos, embora meus pacientes fossem pessoas muito diferentes, com histórias distintas. O que não variava era que todos se sentiam culpados pelas situações que viviam – duvidavam de si, ruminavam sobre os problemas, sentiam-se envergonhados, psicologicamente isolados, confusos e desamparados. Cada vez mais, eles se

autocensuravam dentro do relacionamento e se tornavam mais apáticos e contidos para evitar as críticas, o desprezo ou a raiva das pessoas que lhes faziam mal. Estavam tentando mudar a si mesmos na esperança de que isso transformasse a outra pessoa e o relacionamento.

Mas havia outra similaridade marcante nos comportamentos presentes em seus relacionamentos. Meus pacientes me contavam histórias nas quais, independentemente de quem fosse a outra pessoa – cônjuge, parceiro, pai, outro parente, filho adulto, amigo, colega, chefe –, se sentiam invalidados ou humilhados por terem uma necessidade, se expressarem ou simplesmente por serem quem são. Suas experiências, percepções e a própria realidade eram desafiadas a todo momento. Eles eram culpabilizados pelo comportamento problemático dessas pessoas. Sentiam-se perdidos e isolados.

Ao mesmo tempo, porém, todos eles afirmavam que o relacionamento não era tão ruim o tempo todo. Às vezes havia risadas, sexo bom, experiências prazerosas, jantares, interesses e histórias compartilhadas – até amor. Na verdade, justo quando parecia que a situação estava ficando insustentável vinha um dia decente, e isso bastava para meus pacientes duvidarem de si. Eu oferecia a eles a mesma coisa que me ajudou em minha própria cura – validação e conscientização. Focar na ansiedade sem conscientizá-los dos padrões existentes nesses relacionamentos era como consertar um motor enchendo os pneus do carro. E os problemas sempre pareciam ter origem no mesmo lugar: relacionamentos narcisistas.

Existe um adágio que diz: “A história é contada pelos vencedores.” Aquele que detém a narrativa detém o poder. Até agora, contamos apenas a história dos vencedores. Os livros sobre narcisismo tendem a falar sobre os narcisistas. Temos profunda curiosidade sobre essas pessoas enigmáticas que apresentam diversos comportamentos ruins e prejudiciais mas parecem se safar praticamente ilesos. Somos compelidos a entender por que eles são tão bem-sucedidos e por que fazem o que fazem. Por mais avessos que sejamos ao narcisismo em si, glorificamos indivíduos com esses traços de personalidade – eles são nossos líderes, heróis, artistas e celebridades. Mas infelizmente também são nossos pais, parceiros, amigos, irmãos, filhos, chefes e vizinhos.

E quanto aos vencidos? O que acontece com quem é alvo do narcisista?

Boa parte do que se escreve sobre esse assunto tende a deixar de lado a parte mais importante da história: *o que acontece com aqueles que estão no caminho do narcisista?* Como somos afetados por pessoas com personalidade e comportamento narcisista? Quando alguém se machuca, existe uma preocupação de compreender o motivo, como se isso, de algum modo, diminuísse a dor (não diminui). Da mesma forma, ficamos curiosos em relação ao vencedor, num zelo quase obsessivo para compreender por que fazem o que fazem. Por que alguém seria tão desprovido de empatia, praticaria gaslighting, manipularia ou mentiria com tamanha habilidade ou teria um acesso de fúria tão repentina? O problema é que, quando nos concentrarmos no que leva o narcisista a agir como age, perdemos de vista o que acontece com quem se apaixona por ele, tem filhos com ele, é criado por ele, tem parentesco com ele, trabalha com ou para ele, se divorcia dele, divide apartamento com ele, faz amizade com ele, é responsável pela criação dele, etc. O que acontece com essas pessoas?

Em poucas palavras, nada de bom.

Essa é uma conversa desconfortável. Ninguém quer acusar uma pessoa que ama, admira, respeita, uma pessoa com quem se importa. É mais fácil nós mesmos assumirmos a responsabilidade pelos relacionamentos difíceis ou atribuí-los aos altos e baixos da vida, em vez de aceitar que alguém que você ama ou respeita está impondo padrões comportamentais previsíveis, imutáveis e prejudiciais. Como psicóloga que trabalhou com centenas de sobreviventes de abuso narcisista, que mantém um programa para milhares de outros sobreviventes e que escreveu livros e produziu milhares de horas de conteúdo sobre esse tópico, eu me questiono se é realmente válido centrar toda conversa no narcisismo, porque o cerne do problema é o dano causado pelo comportamento do narcisista.

Este livro busca explorar algumas questões complexas: é possível dissociar a personalidade e o comportamento, tendo em mente que a personalidade do narcisista provavelmente não mudará? Que diferença faz se o comportamento prejudicial é intencional ou não? É possível se curar sem entender o narcisismo? E a mais importante: é possível se recuperar desses relacionamentos?

Sinto uma resistência nas pessoas que me perguntam: “Como você sabe que meu parceiro/pai/chefe/amigo é narcisista?” Boa pergunta. Quando es-

tou trabalhando com um paciente na terapia, em geral nunca me encontro com as outras pessoas que fazem parte da vida dele, mas recebo um histórico detalhado, muitas vezes lendo e-mails e mensagens de texto que foram enviados pela pessoa que lhe causa sofrimento e testemunhando o impacto de tudo isso em sua vida. Uso o termo *estresse relacional antagônico* para descrever o que acontece com os sobreviventes desses relacionamentos, e prefiro caracterizar o comportamento da pessoa “psicologicamente prejudicial” na vida dos meus pacientes como *antagônico*, termo mais amplo e menos estigmatizado do que narcisista. Esse é o termo que emprego ao ensinar outros profissionais sobre esses padrões, porque ele captura a amplitude dos comportamentos e táticas antagônicos que observamos no narcisismo – manipulação, busca de atenção, exploração, hostilidade, arrogância –, mas também em outros estilos de personalidade antagônicos, como a psicopatia. Dessa forma, o estresse relacional antagônico é visto como um estresse único evocado por esses tipos de relacionamento. Hoje, porém, o narcisismo é um tema em voga, e a maioria das pessoas conhece o termo *abuso narcisista*, embora eu também use o termo *antagônico* ao longo deste livro para capturar toda a amplitude desses padrões de comportamento.

NINGUÉM SE ENVOLVE com esse tipo de trabalho a menos que tenha motivos pessoais, e, sim, para mim, é uma questão pessoal. Fui alvo de invalidação emocional, acessos de raiva, traição, desdém, manipulação e gaslighting de fundo narcisista em relacionamentos familiares, íntimos, no local de trabalho e nas amizades. Eu sofria quando ouvia os relatos de dor dos meus pacientes e depois tinha que ir para a minha própria terapia e expor minha dor, percebendo lentamente que aquela também era a minha história. O abuso narcisista mudou o curso da minha carreira e da minha vida. Sofri tanto gaslighting que desaprendi a diferenciar o certo do errado, passei a achar que era sempre a culpada, a ter certeza de que minhas expectativas para as pessoas não eram realistas e a achar que não era digna de ser vista, ouvida ou notada.

Esses sentimentos me moldaram, e o medo de pegar o vestido roxo de lantejoulas se transformou no sentimento de não ser digna de sucesso, amor ou felicidade na vida adulta. Não houve um momento em que a ficha caiu de repente, ou um relacionamento especialmente definidor. O abuso

narcisista aconteceu em muitas situações diferentes e de várias maneiras na minha vida, então eu acreditava que o problema era comigo, e não com todas essas situações. Nunca tive aulas sobre abuso narcisista; não achava que esse comportamento confuso e abusivo sequer existia até finalmente enxergá-lo com clareza.

Passei anos lamentando e depois desejando poder recuperar o tempo que desperdicei ruminando e me arrependendo. Comecei a observar parentes e pessoas amadas e me sentia culpada e desleal por considerá-las narcisistas. Aos poucos fui estabelecendo limites e aceitando que nenhum desses comportamentos mudaria. Parei de tentar mudar as pessoas antagonicas na minha vida e me desvinculei delas e de seus comportamentos. Perdi relacionamentos que eram importantes para mim e enfrentei críticas por violar normas antigas sobre lealdade familiar e normas atuais sobre a necessidade de encontrar uma forma de manter boas relações com pessoas que parecem um rolo compressor. Hoje sei que quem convive com rolos compressores acaba atropelado.

Há pouco mais de vinte anos, eu supervisionava assistentes de pesquisa que produziam relatos sobre pacientes de ambulatório que enlouqueciam enfermeiros, médicos e outros profissionais da saúde com posturas arrogantes, desequilibradas, desdenhosas e presunçosas. Esse trabalho me levou a fundar um programa de pesquisa voltado para o estudo da personalidade, em especial para os casos de narcisismo e antagonismo, com foco nas consequências disso para a saúde.

Ao mesmo tempo, tive o privilégio de ouvir as histórias de milhares de pessoas que suportaram esses relacionamentos. Em muitos desses relatos, os parceiros, familiares, amigos, colegas e até terapeutas recriminavam a pessoa que sofre o abuso narcisista por ser sensível demais, por não se esforçar o suficiente, por ser ansiosa demais, por não ser mais compreensiva, por ficar no relacionamento, por terminar o relacionamento, por ser considerada ríspida ao usar o termo *narcisista* e por não se comunicar com mais clareza. Li descrições de programas de treinamento para terapeutas que criticavam os pacientes que consideravam que sua família ou seus relacionamentos eram tóxicos ou que acreditavam que quem fazia terapia para falar sobre relacionamentos manipulativos era apenas um resmungão. Tive contato com diversos livros e artigos escritos sobre personalidades narcisistas e

sobre como conduzir a terapia com narcisistas, mas não havia praticamente nada sobre o que acontecia com os envolvidos nesses relacionamentos ou sobre como conduzir a terapia com pessoas que estavam em relações desse tipo, mesmo que todos no campo da saúde mental soubessem que esse tipo de relacionamento não é saudável. Diante desse quadro, transformei minha raiva em foco na educação, não só para pacientes e sobreviventes de abuso narcisista, como também para profissionais da área.

Os pacientes com quem trabalhei passaram por divórcios que se arrastaram por anos; foram desacreditados pelos chefes quando fizeram denúncias de assédio e abuso e viram o perpetrador narcisista ser transferido para um novo cargo em outro local; foram isolados pela família quando estabeleceram limites; foram afastados dos netos como forma de punição; viram seus irmãos cometerem abuso financeiro com os pais idosos; sobreviveram à invalidação na infância e tiveram que passar pela mesma situação na vida adulta; sofreram na mão de narcisistas que começaram campanhas de difamação on-line quando não conseguiram algo que queriam; e foram manipulados por pais narcisistas que estavam no leito de morte.

Trabalhei em organizações em que o gaslighting era o modo de comunicação padrão e testemunhei as pessoas mais tóxicas recebendo reconhecimento pelos sistemas em que trabalhavam, em detrimento dos profissionais mais competentes e brilhantes. Ainda hoje evito bairros e ruas de Los Angeles porque não tenho capacidade emocional para lidar com as recordações. Sofri ameaças à minha segurança, me senti compelida a deixar empregos e vi familiares mais preocupados em proteger a reputação de um parente do que em consolar alguém em sofrimento. Demoro bastante para conseguir confiar em pessoas.

A primeira coisa que você precisa entender é que, em quase todos os casos, esse padrão de personalidade já existia *antes de você entrar na vida da pessoa narcisista* e continuará lá depois que você sair. Esses relacionamentos mudam você, mas com essa mudança você cresce, adquire uma nova perspectiva de vida e aprende a ter um maior discernimento interpessoal. Reconhecer e abandonar esses relacionamentos pode servir como ponto de partida para você desencavar seu verdadeiro “eu”, sacudir a poeira e trazê-lo ao mundo. O objetivo terapêutico tradicional, que é ensinar os pacientes a entenderem seu papel e suas responsabilidades num relacionamento

e aprenderem a pensar de maneira diferente sobre situações que não estão funcionando, não leva em conta que lidar com um narcisista é jogar um jogo de cartas marcadas. Como enxergar de outra forma alguém que está manipulando você e negando sua individualidade? Em vez de aprender a pensar de maneira diferente sobre o outro, é hora de começarmos a aprender sobre o que constitui um comportamento inaceitável e tóxico.

Espero que este livro esclareça uma premissa simples: os padrões e comportamentos narcisistas não se alteram, e você não deve se culpar pelos comportamentos invalidadores de terceiros. Quero que você internalize uma verdade simples, mas profunda:

O problema não é com você.

Ouvi todo tipo de gente dizer que bastou ler uma descrição simples sobre o narcisismo e sobre o que esses relacionamentos causam para se sentir normal pela primeira vez em anos. A questão aqui não é rotular o narcisista, e sim identificar comportamentos e padrões de relacionamento prejudiciais. É receber permissão para se afastar. É aprender que inúmeras coisas (boas e ruins) podem ser verdadeiras em um relacionamento. É entender que você não precisa cortar relações ou se afastar das pessoas com quem tem relacionamentos complicados, mas pode interagir com esses indivíduos de maneira diferente. É entender que ser visto e ter sua própria identidade validada – expressando suas necessidades, seus desejos e suas aspirações e sendo reconhecido por eles – são direitos humanos básicos. É se conscientizar de que, em vez de mudar a forma de pensar sobre si, está na hora de mudar a forma de encarar o comportamento de alguém que você ama ou respeita, mas que está prejudicando sua vida ou sua saúde emocional. É entender de uma vez por todas que você nunca será capaz de mudar o comportamento do outro. Quando seguimos esses passos, lançamos luz sobre o problema e descobrimos como parar de sofrer com ele.

Este livro é para você, sobrevivente de relacionamentos com narcisistas que deslegitimaram seus sentimentos. Não é um livro sobre como funcionam essas pessoas, e sim sobre como você pode se recuperar. No início farei um breve resumo geral sobre o narcisismo, para garantir que estamos na mesma sintonia, mas depois o livro passa a ser *para* você e *sobre* você. Veremos quais são os efeitos do comportamento narcisista e como é possível seguir em frente, se recuperar e se curar adotando uma postura de

perdão, sabedoria, compaixão e força. Este livro é escrito tanto com minha mente quanto com meu coração.

Muitas vezes, quando saímos de um relacionamento abusivo, pensamos nisso como um fim, mas, na verdade, é o começo da cura e de tudo que vem depois dela. Este é o início da sua história. É o momento em que você vai sair das sombras da invalidação e finalmente vai se permitir ser você mesmo.

**PARTE I**

**O relacionamento**  
**narcisista**

## Definindo narcisismo

*A personalidade suscetível aos sonhos de liberdade infinita é também propensa à misantropia e à raiva, caso o sonho azede.*

JONATHAN FRANZEN

Carlos é aquele sujeito que ajuda todo mundo na vizinhança. É devotado à sua mãe enferma, um pai muito presente para o filho que teve um breve relacionamento com uma antiga ex-namorada e se descreve como uma “criança grande” que adora seus brinquedos e esportes. Todos, inclusive sua namorada de longa data, dizem que ele é empático e se preocupa com os outros. Ele pode até se esquecer de um aniversário ou data comemorativa, mas se lembra do dia em que você vai fazer aquela entrevista de emprego importante e envia uma mensagem desejando boa sorte. Num fim de semana, foi a um festival de música com um grupo de amigos, bebeu demais e beijou outra mulher. Triste e envergonhado, voltou para casa e confessou tudo à namorada porque não queria esconder nada. Na sequência, ela foi às redes sociais e fez várias postagens acusando Carlos de ser “narcisista”.

Joanna é casada com Adam há cerca de cinco anos. Ele trabalha duro, mas sua carreira não decolou, e Joanna o incentiva a perseguir o que ele realmente quer enquanto ela sustenta a casa. A princípio, Joanna se sentia atraída pela disciplina, lealdade e ética de trabalho de Adam. Ele, por sua vez, costuma menosprezar a carreira dela, disse que ela estava fazendo “drama” por estar triste após um aborto espontâneo e tem acessos de raiva se ela pede ajuda em casa, no entanto a critica por “jogar dinheiro fora” contratando uma faxineira. Muitas vezes, ele desdenha quando Joanna diz que quer

passar tempo com amigos e parentes. Adam chama os amigos de Joanna de “parasitas” e diz que a família dela é um tédio. Isso a magoa profundamente, e ele usa o próprio tempo de forma muito egoísta. Por outro lado, ele se lembra de aniversários e datas comemorativas e faz questão de festejar com pompa e circunstância, mesmo que não possa bancar tudo. Joanna se sente culpada porque os sonhos de Adam nunca se realizaram e atribui a falta de empatia do marido ao fato de que a vida dele não deu certo como queria. Quando as coisas melhorarem, pensa Joanna, ele será mais gentil. E daí que ele não lava a louça? Todos os anos ele se esforça muito na comemoração do aniversário de Joanna – embora ela preferisse que ele participasse das tarefas domésticas e fosse mais gentil com seus amigos.

Quem você acha que é o narcisista? Carlos, o descuidado, ou Adam, o irritado?

*Narcisismo* é a palavra da moda, mas é profundamente mal compreendida. Seria mais fácil se os narcisistas fossem apenas farsantes egocêntricos que passam o dia todo se olhando no espelho, mas eles são bem mais que isso. São a mulher emocionalmente abusiva que espezinha o marido, mas com quem ele às vezes se diverte. É o chefe tóxico que repreende você na frente dos colegas, mas cujo trabalho você admira. É um pai que tem inveja do sucesso do filho, mas comparece a todos os jogos de futebol do menino na infância. É a amiga que vive se vitimizando e só fala da própria vida e acompanha você desde os 13 anos, mas nunca pergunta como você está. Essas descrições resumidas não capturam a complexidade do que é o narcisismo. É bem provável que você já tenha se relacionado com um ou mais narcisistas sem ter sequer percebido.

Mas como identificar o que é narcisismo e o que não é? E será que isso realmente importa? Este capítulo explica por que o narcisismo é mal compreendido e desmascara os mitos que o cercam. Você também descobrirá por que saber exatamente o que é o narcisismo pode até complicar a situação.

## O que é o narcisismo?

O narcisismo é um estilo de personalidade mal-adaptativo que se manifesta nas relações interpessoais e engloba um amplo espectro de traços e padrões

comportamentais. Apresenta-se de diferentes maneiras, que vão de leves a graves, de vulneráveis a malignas. O que difere o narcisista de alguém que é apenas egocêntrico, vaidoso ou que se sente merecedor de privilégios é a consistência e o grande número desses traços em uma única pessoa. Ser superficial não significa necessariamente ser narcisista.

Os traços narcisistas servem para proteger o narcisista. Trata-se de uma pessoa frágil e insegura, que compensa essas características praticando gas-lighting e sendo dominador e manipulador para se manter no controle dos relacionamentos. A empatia do narcisista é instável, e ele não tem uma autoconsciência forte. Portanto, não é capaz de perceber como seu comportamento é prejudicial aos outros. O problema não são os traços em si, e sim como eles dão origem a comportamentos consistentemente prejudiciais.

Como esses traços não se alteram – ainda mais porque o narcisismo é um estilo de personalidade rígido, em que não há autopercepção –, também é improvável que o comportamento venha a se alterar. E como o espectro do narcisismo é amplo, indo do leve ao grave, é possível viver experiências muito distintas na relação com pessoas que têm esse estilo de personalidade. Muita gente fica presa a narcisistas que estão no meio desse espectro – ou seja, o narcisista moderado, que tem dias ruins em número suficiente para prejudicar sua vida e dias bons em número suficiente para manter você preso no relacionamento. O foco deste capítulo está nesse tipo de narcisista.

A seguir, vamos analisar alguns desses traços.

### *Necessidade de suprimento narcisista*

Narcisistas precisam de validação e admiração, e essa necessidade motiva grande parte do comportamento desses indivíduos. Eles procuram status, elogios, reconhecimento constante e atenção, muitas vezes por meio de ostentação, aparência física, amizades bajuladoras e popularidade nas redes sociais, etc. A validação alheia, seja qual for a forma que assuma, é chamada de *suprimento narcisista*. Quando o narcisista não recebe a validação ou o suprimento que sente que merece, pode ficar mal-humorado, irritado, ressentido ou carrancudo. Quem está perto dele tem uma escolha: ou supre sua necessidade ou enfrenta sua ira.

## ***Egocentrismo***

Narcisistas são egocêntricos, mas seu comportamento não se limita ao egoísmo. É um egoísmo acrescido de depreciação. Exemplo: quando você vai comer fora com um egoísta, ele escolhe o restaurante que prefere sem se importar com a sua opinião. O narcisista fará o mesmo, mas também *dirá* que isso foi necessário porque você é ignorante demais para escolher um bom lugar. As necessidades do narcisista sempre vêm em primeiro lugar, em qualquer relacionamento.

## ***Inconsistência consistente***

O narcisismo é consistente. No entanto, há uma consistência que pode fazê-lo parecer inconsistente. Quando o narcisista se sente bem regulado, no controle da situação e suprido (por exemplo, está indo bem no trabalho, vem recebendo elogios, começou um bom relacionamento ou acabou de comprar um carro), ele pode se mostrar menos antagônico e mais agradável. Mas o suprimento narcisista rapidamente perde a graça, então ele está sempre precisando de mais elogios, de um novo relacionamento, de um carro melhor. Eu me lembro de trabalhar com um narcisista que certa tarde me disse: “Estou tendo o melhor dia da minha vida! Fechei um baita contrato! Eu sou o cara. Sempre arraso, né?” À noite, no mesmo dia, me mandou uma mensagem dizendo que estava com raiva e que a vida era injusta. Dias depois descobri que essa mudança de estado emocional ocorreu porque a pessoa com quem tinha começado a namorar precisou remarcar um jantar.

A maré do narcisista pode mudar num estalar de dedos.

## ***Inquietação***

O narcisista é inquieto por natureza. Está numa busca constante por novidades e emoção, o que explica comportamentos como infidelidade ou troca frequente de parceiros, gastos excessivos e compras impulsivas, ou atividades frenéticas. Por outro lado, quando não se sente interessado e envolvido o bastante em alguma situação, ele costuma demonstrar tédio, desencanto ou desprezo.

## ***Grandiosidade delirante***

Uma característica marcante do narcisista é a grandiosidade, que se manifesta na forma de crenças exageradas sobre a importância dele no mundo, fantasias sobre histórias de amor idealizadas, sensação de superioridade em relação aos outros, de ser singular, especial, diferente. A grandiosidade leva o narcisista a crer que é melhor que os outros. É “delirante” porque, na maioria dos casos, há pouca ou nenhuma evidência que apoie essa crença – que o narcisista mantém apesar de incomodar ou prejudicar quem o cerca.

## ***Máscaras mutáveis***

O narcisista confunde quem está próximo porque oscila: num momento se mostra envolvente, divertido e carismático – ou pelo menos normal e regulado –, e logo depois é abusivo, fica carrancudo e tem acessos de fúria. Sua percepção de si é elevada quando as coisas dão certo, mas, ao menor sinal de dificuldade, ele transfere a culpa para o mundo e assume a postura de vítima. Assim, nem sempre é possível saber de antemão com qual versão do narcisista você vai lidar – a grandiosa e alegre ou a abatida, vitimizada e raivosa. A interação é sempre imprevisível e desconfortável.

## ***Convicção do merecimento de privilégios***

Esse é um padrão central do narcisismo, e também um dos mais problemáticos. As teorias sobre o narcisismo sugerem que esse sentimento pode ser o principal pilar desse estilo de personalidade, e todas as outras dinâmicas estão ligadas a essa.<sup>1</sup> Narcisistas acreditam que são especiais, que merecem tratamento diferenciado, que só podem ser verdadeiramente compreendidos por outras pessoas especiais e que as regras não se aplicam a eles. Quando as regras *são aplicadas* ou quando eles são responsabilizados por seus atos, reagem com irritação, porque *essas regras só valem para pessoas comuns!* Se precisam seguir as regras, então não são especiais. Eles se sentem no direito de fazer e dizer o que querem, quando querem. A convicção de que merecem privilégios cria uma realidade na qual os narcisistas

podem exercer essa qualidade especial e estimula sua raiva quando não se sentem tratados como pessoas importantes.

A maioria das pessoas já passou por uma ocasião em que se sentiu constrangida quando um narcisista disse merecer privilégios. Certa vez, uma mulher me contou que se sentia péssima quando seu marido gritava com garçons. Disse que nessas situações morria de vergonha e aprendeu a ficar cabisbaixa para não ter que fazer contato visual com as pessoas que cruzavam o caminho de seu marido. Ela se sentia uma cúmplice do marido, mas se tentasse impedir-lo teria que aguentar as birras e os silêncios ressentidos dele por dias.

### *Compensação das inseguranças*

Isso nos leva à pedra fundamental do narcisismo, que é a insegurança. O narcisismo *não* está ligado ao nível de autoestima, e sim a uma autoavaliação imprecisa, inflada e instável. O narcisista sempre abriga um profundo sentimento latente de inadequação, pois é incapaz de refletir sobre como os outros enxergarão ou serão impactados por seu comportamento. Isso nos confunde: como alguém que parece tão seguro de si pode ser tão frágil? Todo esse aparato – a grandiosidade, a certeza de merecer privilégios, a arrogância, o carisma – é, na verdade, uma armadura projetada para se proteger, uma espécie de capa de super-herói que o narcisista pode usar ao redor de sua psique frágil.

### *Suscetibilidade excessiva*

Narcisistas podem falar tudo o que pensam, mas não conseguem lidar com críticas. Quando você faz a menor crítica ou dá um leve feedback, deve estar preparado para reações furiosas e desproporcionais na hora, o que pode ser duplamente confuso, pois com frequência o narcisista retalia criticando você com termos muito mais pesados que os utilizados por você. Essa reação costuma se justapor à sua necessidade crônica de reafirmação: o narcisista jamais vai pedir, mas, apesar de sua fachada arrogante, fica nítido que ele precisa ser reconfortado e ouvir que tudo ficará bem.

E nem sempre é fácil tranquilizar a pessoa narcisista, pois, se você deixar suas intenções evidentes demais, ela vai continuar os ataques porque você

a fez se lembrar da própria fraqueza. Trabalhei com uma mulher que era obcecada pela aparência. Para sua festa de aniversário, ela decorou a casa de forma impecável, mas não levou em conta as restrições financeiras ou de tempo dos outros. Quando os parentes avisaram que estariam ocupados com trabalho, filhos pequenos, doenças ou coisas da vida, ela se sentiu diretamente atacada e reclamou que ninguém a valorizava. O filho tentou recomfortá-la. “Não se preocupe, mãe. Vamos fazer de tudo para chegar na hora certa e vamos levar aquele bolo que você adora, sorvete e muitos presentes. Vai ser um jantar ótimo, o melhor de todos os tempos.” Ela reagiu com agressividade: “Não me trate como se eu tivesse 6 anos de idade. Você faz parecer que eu sou maluca.” O narcisista é reativo ao feedback, sente necessidade de reafirmação e é vitimista. Tudo isso, somado à vergonha e à raiva que ele sente por ser como é, aponta para a essência dos relacionamentos narcisistas: *Você não tem a menor chance de vencer.*

### ***Incapacidade de autorregulação***

Narcisistas não conseguem gerir suas emoções. Não sabem expressá-las – pois seria vergonhoso e demonstraria vulnerabilidade –, por isso não conseguem regulá-las. Não dizem com todas as letras “Vou disfarçar minhas inseguranças com exibicionismo moral”. Não esfregam as mãos enquanto planejam como prejudicar você. Seus ataques ferozes são respostas não processadas, e é por isso que uma leve crítica ou crise pode fazê-los sentir vergonha das próprias vulnerabilidades ou imperfeições. Essas feridas no ego desencadeiam a raiva e os levam a transferir a culpa que sentem para o outro. Com isso, reduzem a própria tensão, mantêm a fachada de pessoas virtuosas e se sentem seguros. Por não terem empatia e serem impulsivos, não conseguem refletir sobre o efeito de seus ataques sobre os outros. Se você tenta responsabilizá-los pelo que dizem e fazem, eles pedem desculpas vazias e se mostram frustrados.

### ***Necessidade de dominância***

Narcisistas são motivados por dominância, status, controle, poder e desejo de ser especial, e não pelos sentimentos de pertencimento, intimidade e

proximidade. Portanto, eles precisam ter a vantagem em qualquer relacionamento. Assim, quem *não* é narcisista e busca fazer uma conexão emocional profunda ou ter intimidade no relacionamento está dançando uma música bem diferente da do narcisista. Para ele, os relacionamentos são, acima de tudo, uma forma de se beneficiar e obter prazer. Ele não está interessado nas necessidades dos outros nem na reciprocidade que faz parte de um relacionamento saudável.

### ***Falta de empatia***

Não é correto dizer que narcisistas são totalmente desprovidos de empatia. A empatia deles é superficial e variável. Eles têm *empatia cognitiva* – são capazes de entender o que é empatia e por que alguém se sente de certa maneira, e podem usar esse conhecimento para conseguir o que querem. Assim que conseguem ou que perdem o interesse, porém, a empatia some. A empatia narcisista também pode ser performática (ele é capaz de parecer uma pessoa boa na frente dos outros, para conquistá-los) e pode ser interesseira (ele a usa para obter o que precisa). Esses comportamentos podem ser especialmente frustrantes, pois demonstram que eles sabem o valor da empatia mas só a utilizam para tirar vantagem.

Narcisistas tendem a ser mais “empáticos” quando se sentem seguros e supridos. Por exemplo, num dia em que tudo corre bem, eles são capazes de voltar para casa, ouvir você falar do seu dia ruim no trabalho e até oferecer consolo, dizendo que tudo vai ficar bem. Uma semana depois, você pode pensar: *Ele foi tão solidário semana passada quando falei nesse assunto que vou tentar falar hoje de novo.* Mas pode ser que dessa vez ele não tenha recebido a validação necessária ao longo do dia, portanto, quando você fala, ele rebate: “Quando você vai parar de reclamar do trabalho? Estou cansado de ouvir suas lamentações.”

### ***Desprezo pelos outros***

Narcisistas precisam das pessoas, mas se ressentem dessa necessidade, porque isso significa que as pessoas têm poder, e eles não toleram pensar que dependem de alguém. Isso pode gerar algo comum no narcisismo: o des-

prezo pelas outras pessoas e pelos sentimentos, vulnerabilidades e necessidades delas. No caso do narcisista, a vulnerabilidade alheia é como um espelho involuntário de suas inseguranças. Em vez de abraçar o indivíduo que está passando por um mau momento, o narcisista sente desprezo pois é lembrado de suas próprias fragilidades. Esse desprezo pode se manifestar de forma direta, mas muitas vezes surge na forma de alfinetadas e provocações passivo-agressivas.

### *Vergonha projetada*

A projeção também é um padrão comum do narcisismo. Trata-se de um mecanismo de defesa – algo que opera inconscientemente para proteger o ego – e se manifesta quando alguém projeta aspectos inaceitáveis de si no outro. Por exemplo, uma pessoa que está mentindo acusa outra de mentir, e, ao atribuir seu comportamento ao outro, “o autor da projeção” continua se enxergando como um indivíduo honesto. Narcisistas projetam as partes vergonhosas de sua personalidade e seu comportamento em terceiros. Assim, mantêm a visão grandiosa de si mesmos e evitam sentir vergonha de suas características. Isso confunde a pessoa que está no relacionamento com o narcisista, na medida em que ele pode atribuir a ela os comportamentos prejudiciais que ele mesmo está tendo (exemplo: você está num café com o narcisista quando ele acusa você, do nada, de flertar com um atendente, quando na realidade é ele quem está traindo você).

### *Charme irresistível*

Por que não enxergamos de cara que os narcisistas são arrogantes, manipuladores e invalidadores e nos afastamos deles? Porque eles são bons de lábia. São pessoas encantadoras, carismáticas, confiantes, curiosas – e normalmente se vestem bem e são inteligentes. Talvez você não considere a arrogância uma qualidade, mas em geral se presume que pessoas arrogantes e seguras de si têm qualidades para justificar esse comportamento. Ao mesmo tempo, as pessoas costumam ser mais propensas a desculpar muitas manifestações de mau comportamento quando acreditam que quem errou com elas é inteligente ou bem-sucedido. É comum confundir narcisismo com

sucesso. Assim, em vez de ser visto como um padrão tóxico e prejudicial, o narcisismo é encarado como ousadia e ambição desenfreada. Narcisistas são mestres em mudar de forma, são como camaleões. Têm alta capacidade de se camuflar e se aproximar, e então ter comportamentos tóxicos.

## O espectro do narcisismo

A maioria das pessoas acha que o narcisismo é oito ou oitenta: ou você é ou não é narcisista. Esse ponto de vista é equivocado, pois nos leva a achar que existe uma forma de identificar claramente o narcisista e evitar pessoas que têm esses traços. A questão, porém, é que nada no mundo da psicologia ou da saúde mental é tão simples.

A realidade é que o narcisismo existe em um espectro. No extremo mais brando, temos os narcisistas superficiais das redes sociais, presos a uma adolescência perpétua e emocionalmente atrofiada, o que pode ser irritante, mas não necessariamente prejudicial. No extremo grave, observamos comportamentos de crueldade, exploração, dominação e até violência física, sexual, psicológica ou verbal, o que pode ser aterrorizante e traumático. Em geral, porém, a maioria dos narcisistas é moderada, e é desse tipo de narcisismo que vamos tratar neste livro.

Marcus é casado há 25 anos com Melissa, uma pessoa gentil, autodepreciativa e que se esforça para agradar e estar disponível para os outros. Eles têm dois filhos. As pessoas enxergam Marcus como um trabalhador incansável e um pilar da comunidade, mas ele quer tudo do seu jeito em casa, que gira em torno de sua agenda. Melissa tem um trabalho exigente e bem remunerado, que a mantém ocupada, porém Marcus espera que ela largue o que está fazendo para atender às suas necessidades, mesmo que ela tenha problemas no trabalho. Apesar de tudo, o relacionamento é pontuado por dias e momentos bons. Quando Marcus está satisfeito e contente com a vida, sugere passeios em família, jantares fora. Justo quando Melissa estava prestes a contratar um advogado porque está cansada de viver no “Show do Marcus”, ele sugere que saiam de férias para se reconectar. Ela se sente culpada por não ter enxergado a situação da forma correta e não reconhecer a sorte que tem. Mas quando voltam das férias os problemas recomeçam.

O narcisismo moderado não é a superficialidade imatura do narcisista leve nem o terror coercitivo do narcisista maligno, violento. O moderado oferece dias bons o suficiente para manter o parceiro envolvido e dias ruins o suficiente para feri-lo e confundi-lo. Narcisistas moderados têm empatia cognitiva, então às vezes parecem “entender”. Sentem-se superiores, buscam validação e têm uma arrogância que não chega a ser ameaçadora. São hipócritas e acreditam que as regras que se aplicam ao resto do mundo não valem para eles. Frequentemente se sentem vítimas em situações que não saem do jeito que queriam. Não se responsabilizam pelos próprios comportamentos e transferem para os outros a culpa por qualquer coisa que arranhe sua imagem. São profundamente egoístas e dão preferência ao que funciona para eles, deixando em segundo plano os desejos de qualquer outra pessoa.

Narcisistas moderados têm discernimento para saber que seu comportamento é inaceitável, mas não têm autorregulação emocional, consciência ou empatia suficientes para se deter. Como sabem que seu comportamento é inadequado, agem às escondidas, deixando você sem apoio. Como resultado, muitas vezes são um demônio em casa e um anjo na rua. Podem elogiar você em uma reunião na frente de colegas e depois humilhá-lo a portas fechadas em seu escritório. Esse comportamento de duas caras, mascarado, é uma marca registrada do narcisista moderado. As pessoas enxergam um indivíduo relativamente seguro e charmoso em público, mas no particular ele é outra pessoa.

## **Os diferentes tipos de narcisismo**

Existem vários tipos de narcisismo. Os traços principais são os mesmos em todos, mas a maneira como se manifestam e como nos afetam varia. Como grande parte do conteúdo sobre narcisismo é sobre o narcisista clássico (ou grandioso), talvez você se sinta frustrado ao lidar com alguém cujo comportamento não se alinhe totalmente com o que costuma ser considerado narcisismo. Em geral, há predominância de um dos tipos de narcisismo, mas ele também pode ter características de mais de um tipo. Dentro de cada tipo há um espectro de gravidade – por exemplo, um narcisista comunitário

leve pode ser alguém muito falante, obcecado por exercícios e saúde, que espalha positividade, mas é muito crítico com amigos e familiares, enquanto um narcisista comunitário grave pode se tornar um líder de seita.

### *Clássico (ou grandioso)*

*Serei bilionário aos 30 anos, e o mundo verá que sou um gênio. Vou criar um legado inimaginável. Nada pode me deter. Não me importo com a vida medíocre das pessoas que não são sonhadoras – elas só me colocam pra baixo, e eu mereço estar cercado de gente que me coloque pra cima o tempo todo.*

O narcisismo clássico é a representação típica do estilo de personalidade narcisista. São aqueles personagens carismáticos, encantadores, arrogantes, “brilhantes”, que estão sempre em busca de atenção e que associamos a sucesso, glamour e fama. Parecem ótimos quando tudo corre bem, mas, quando surgem decepções, as rachaduras logo aparecem, e eles ficam fúriosos e projetam a culpa nos outros. É exaustivo tentar viver na realidade enquanto eles vivem no mundo da fantasia. A grandiosidade é a armadura desse tipo de narcisista contra os sentimentos de inadequação e insegurança profundamente enraizados. Eles acreditam nos próprios exageros num nível aparentemente delirante, embora convincente, o que pode fazer com que nos deixemos levar por suas ideias. Esses relacionamentos, com seus altos e baixos, seus dias bons e ruins, nos empolgam, mas ao mesmo tempo nos deixam exaustos e completamente confusos.

### *Vulnerável*

*Sou tão inteligente quanto esses donos de startups, mas não tive os relacionamentos ou o dinheiro do papai pra subir. Não vou perder meu tempo fazendo faculdade ou trabalhando num empreguinho qualquer. Prefiro não fazer nada a trabalhar para esses palhaços com diploma das melhores universidades. A culpa é dos meus pais, por não me darem mais dinheiro e não me deixarem em uma posição mais favorável. Se eles tivessem feito isso eu seria o melhor.*

Narcisistas vulneráveis são vitimistas, ansiosos, socialmente desajeitados, carrancudos, irritáveis, tristes e ressentidos. Esse tipo às vezes é chamado de *narcisista encoberto (covert)*. *Encoberto*, aqui, é o oposto de *declarado (overt)*, numa referência a padrões que podemos ou não enxergar. São exemplos de comportamentos abertos, gritos e manipulações, e, de comportamentos encobertos, pensamentos e sentimentos narcisistas. Certas pessoas também empregam o termo *narcisista encoberto* para se referir à capacidade do narcisista de se passar por uma pessoa agradável quando quer impressionar alguém – nessas situações, eles escondem o narcisismo (mas são desagradáveis quando não estão diante de uma plateia). O narcisista vulnerável não manifesta a grandiosidade como um tagarelar carismático e pretensioso e sim como vitimização (*Nunca tenho uma chance justa, porque o mundo é estúpido demais para reconhecer que sou um gênio*) e um sentimento de vitimização com merecimento de privilégios (*Por que eu tenho que trabalhar quando os outros ganham dinheiro com investimentos financeiros?*). Narcisistas vulneráveis dizem que o sucesso que você obteve foi questão de sorte e atribuem a própria falta de sucesso às injustiças da vida. Vivem insatisfeitos com tudo. Podem ser contestadores e argumentativos e não gostam de atender a pedidos – é como tentar convencer um adolescente a guardar as roupas no armário. Também sofrem com a sensação de abandono, têm dificuldades para lidar com rejeições e esgotam as pessoas próximas com sua constante raiava carregada de vitimismo. Alguns não são bons em situações sociais e compensam a ansiedade e a insegurança criticando ou desvalorizando as pessoas, ou zombando delas quando estão se divertindo com outras, tendo experiências positivas ou alcançando algum sucesso. Como os narcisistas vulneráveis não têm o exterior carismático e encantador do narcisista clássico, a maioria das pessoas, inclusive os terapeutas, acredita que eles têm baixa autoestima, ansiedade, depressão ou simplesmente estão passando por uma maré de azar. Mas, mesmo que esses outros problemas sejam tratados, o sentimento de vitimização permanecerá.

## 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 (900 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (3 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 (700 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (700 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (650 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 (350 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (350 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (500 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](http://sextante.com.br)

