GUIA DE SOBREVIVÊNCIA PARA VÍTIMAS DE NARCISISTAS MALIGNOS

KURT MENDONÇA

GUIA DE SOBREVIVÊNCIA PARA VÍTIMAS DE NARCISISTAS MALIGNOS

KURT MENDONÇA

Guia de Sobrevivência Para Vítimas de Narcisistas Malignos

Kurt Mendonça

Natal-RN
2019

Guia de Sobrevivência Para Vítimas de Narcisistas Malignos

de ***Kurt Mendonça***

Editor
Eldes Saullo

Revisão
Kurt Mendonça

Projeto Gráfico e Editorial
Casa do Escritor
casadoescritor.com.br

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

M539g Mendonça, Kurt,
Guia de Sobrevivência Para Vítimas de Narcisistas Malignos / Kurt Mendonça. – Natal - RN: Publicação Independente, 2019.

ISBN 9781691414963

1. Narcisismo. 2. Psicopatologia. I. Título.

CDD: 155.2
CDU: 159.923

Reservados todos os direitos. Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida por fotocópia, microfilme, processo fotomecânico ou eletrônico sem permissão expressa do autor.

Índice

Introdução

Parte I - Explicando o Narcisismo Maligno

Capítulo 1 - Metáforas da Convivência com um Narcisista Maligno

Capítulo 2 - Narcisismo: Significado e Critério de Malignidade

Capítulo 3 - O Narcisista Maligno tem Plena Consciência do Mal que faz na Vida dos Outros

Capítulo 4 - As Várias Tonalidades de Narcisismo

Capítulo 5 - Características do Narcisista Maligno

Capítulo 6 - Técnicas de Manipulação (Jogos Mentais) do Narcisista

Capítulo 7 - Ciclo do Relacionamento Abusivo Narcísico

Capítulo 8 - Causas do Narcisismo Maligno

Capítulo 9 - Tratamento do Narcisismo Maligno

Parte II - Narcisismo Maligno em Contextos

Capítulo 10 - Ter um Relacionamento Afetivo com um Narcisista Maligno

Capítulo 11 - Divorciando-se de um Narcisista / Alienação Parental / Assédio Moral Processual

Capítulo 12 - Ser Filho de um Narcisista

Capítulo 13 - Ser Irmão de um Narcisista

Capítulo 14 - Ser Colega/Amigo de um Narcisista

Capítulo 15 - O Narcisista no Trabalho

Capítulo 16 - O Narcisista Religioso

Parte III - Prevenção e Libertação das Vítimas

Capítulo 17 - O Contato com Narcisistas Malignos nos Adoece

Capítulo 18 - Prevenção da Vítima Potencial
Capítulo 19 – Libertação da Vítima

Parte IV - Focando nos Observadores do Abuso

Capítulo 20 - Observadores Inertes do Abuso Cometem Abuso por Omissão

Conclusão

Sobre o Autor
Leitura Recomendada
Filmes, Séries e Documentários Recomendados
Redes Sociais Recomendadas

Dedicatória

A Camila, minha doce esposa, minha boneca de pano falante com olhos de retrós.

Ao meu filho Kevin, meu companheiro inseparável desde sempre.

À minha irmã Kelly, afeto d'alma de valor inefável, um presente do Céu na minha vida.

Ao meu pai Cícero Mendonça, *in memoriam*, que me ensinou o amor à Cultura, o respeito às diferenças e a proteção aos vulneráveis.

A Simon Wiesenthal, *in memoriam*, referencial intelectual, moral e afetivo do meu Projeto de ser um porta-voz das vítimas dos monstros que vivem entre nós.

Agradecimentos

Às muitas vítimas do abuso narcísico que me confiaram os seus dramas íntimos no Projeto de Apoio a Vítimas de Narcisistas, desde o ano de 2014, e me incentivaram para que eu empreendesse este legado a outras vítimas.

À minha irmã Kalina, sem cujo apoio eu não teria sobrevivido ao ataque furioso de tantos Ciborgues Narcisistas que têm tentado me destruir ao longo da vida.

Ao meu irmão Kleiber, um dos melhores professores que eu tive na vida.

À minha filha Kívia, que tem me apoiado nos momentos difíceis.

Ao meu amigo-irmão, Jeancarlo Cavalcante, meu companheiro de lutas, leituras e estudos desde a nossa adolescência.

Ao meu amigo Igor Gadelha, um anjo da guarda que a vida colocou no meu caminho.

A João Neto, meu amigo de colégio, faculdade de Medicina e Neurocirurgia, que sempre acreditou no potencial desta obra.

“Um indivíduo pode conseguir destruir outro por um processo de contínuo e atormentante assédio moral. Pode mesmo acontecer que o ardor furioso desta luta acabe em verdadeiro assassinato psíquico.”

Marie-France Hirigoyen

“Todas as pessoas com quem eu conversei e que se associaram a uma personalidade narcisista disseram a mesma coisa: de um jeito ou de outro, até certo ponto, elas foram proibidas de florescer.”

Joe Navarro

Introdução

Existe ou existiu alguém infernizando a sua vida, partindo seu coração, arrasando sua alma?

Alguém que exibe uma máscara deslumbrante para o mundo exterior e na intimidade se apresenta com a sua verdadeira face perversa, cometendo intimidação e abuso psicoemocional, ou mesmo físico, dia após dia?

Alguém cuja convivência íntima é uma experiência desesperadora, nefasta, sombria, brutal, consumidora, espoliadora, depreciativa, manipuladora?

Que chegou na sua vida aparentando uma total afinidade de sentimentos, interesses, objetivos, crenças, e pouco depois demonstrou não passar de um dominador, explorador, usurpador, sem dó nem comiseração?

Que esmigalhou tudo aquilo que você mais valoriza na vida?

E que, no fim das contas, posa para o mundo de vítima de toda a história?

Então, este livro foi escrito para você!

E esse psicoterrorista, *bully*, estuprador emocional, fraudador de amor ou de afinidade, ladrão da boa-fé alheia, é um Narcisista Maligno.

O objetivo deste livro é lançar uma luz na vida das vítimas passadas, presentes ou futuras do abuso narcísico, para que encontrem uma explicação clara, didática e direta – sem floreios de linguagem difícil e empolada – sobre a experiência enlouquecedora e surreal do que é estar na esfera de toxicidade de um Narcisista e o utilizem como um “guia de sobrevivência” contra o vampirismo narcísico.

Há muitos **tabus** sobre o Narcisismo Maligno que eu pretendo combater ao longo desta obra. Muitos estereótipos sobre quem são os abusadores e quem são os abusados não correspondem à realidade da vida prática.

Eu tenho este livro como uma **obra social**, como uma necessidade de compartilhamento do **quebra-cabeça** que tive que montar ao longo da minha vida de prática médica e estudo voraz, e como um **legado cultural** de uma vida dedicada ao desbravamento incansável de várias áreas do conhecimento humano.

Desde sempre eu me perguntei por que existem pessoas que sentem prazer em humilhar e gerar caos na vida dos outros.

Como eu sempre vi que existem pessoas que aspiram à constância, à perenidade, e que sofrem com a dor alheia, concluí que sentir prazer na depreciação dos outros e na confusão produzida na vida alheia não poderia ser uma regra universal.

O ponto de chegada desta minha busca por respostas é este livro.

Eu não sou psicólogo, nem psiquiatra.

Explicar aos leitores a minha formação cultural é imprescindível para mostrar como eu fui montando as peças desse quebra-cabeça, à medida que agregava novas visões de cada área de formação acadêmica e profissional em que eu enveredava.

Minhas vivências pessoais, os estudos de Medicina e a prática médica, os estudos de Direito e a prática jurídica, minha experiência de vida lecionando e o aprofundamento de temas aos quais era induzido, minha busca incansável por mais respostas sobre questões práticas da vida, em síntese, meu insistente emparelhamento entre teorias e a vida real no laboratório da luta diária me trouxeram até aqui.

Ingressei no curso de Medicina no ano de 1990. Concluí a minha pós-graduação em Neurologia-Neurocirurgia em 2000. De lá para cá, já se passaram três décadas de teoria e prática médica.

Em trinta anos de prática médica (somando o curso de Medicina), descobri que muitos doentes são, na verdade, vítimas da convivência com uma pessoa tóxica, um Narcisista Maligno, seja ele marido/mulher, companheiro(a), namorado(a), chefe, colega, sócio(a), amigo(a), pai/mãe, filho(a), irmão(ã), parente, irmão de religião.

Eu não sou, porém, somente médico. Também tenho formação jurídica.

Ingressei no curso de Direito em 2003. Imediatamente depois de concluí-lo, me especializei em Direito Processual Civil.

Logo após a minha especialização jurídica, passei a lecionar para os cursos de Medicina e de Direito. Uma das disciplinas que ensinei foi Medicina Legal, dentro de cujo programa existe o módulo "Psicopatologia Forense", que inclui a temática dos Transtornos de Personalidade, a qual contempla a Psicopatia.

Apesar de ter estudado durante o curso de Medicina, durante a especialização em Neurologia-Neurocirurgia e pelo tempo em que ensinei Medicina Legal, sobre Psicopatia, ninguém jamais me tinha dito ou sugerido que o Narcisismo Maligno nada mais é do que uma nuance de um vasto Espectro Narcisista Maligno Psicopata Predador, nem tampouco que existem dezenas de tons de Narcisismo.

Quatro livros foram os divisores de águas para a minha compreensão do Narcisismo Maligno: "Assédio moral: a violência perversa no cotidiano", de Marie-France Hirigoyen; "When love is a lie", título vertido "Quando o amor é uma mentira", de Zari Ballard; "Malignant self-love: narcissism revisited", título vertido "Autoamor maligno: narcisismo revisitado", de Sam Vaknin; e "It's my turn", título vertido "É a minha vez", de Tina Fuller.

Meu livro não se destina a cientistas, nem a professores acadêmicos, nem a nenhuma tese de Mestrado ou Doutorado, mas ao público em geral, às pessoas que buscam explicação para o **Inferno na Terra** em que vivem ou viveram, **vítimas de vampiros emocionais** que sugam suas vidas, vitalidade, espontaneidade e recursos físicos, materiais e psicoemocionais, enquanto exibem uma máscara de sanidade, simpatia e charme para o mundo exterior, ao passo que na intimidade são **o puro Mal**.

Este é o livro que eu gostaria de ter lido na adolescência ou no início da vida adulta, a cujos ensinamentos não tive acesso mais cedo em minha vida. Somente após ter sido atacado por todos os lados por tantos monstros tóxicos desse tipo é que eu vim a

aprender o *modus operandi* desses robôs que vivem entre nós. No entanto, não foi tarde demais. Pude aproveitar este conteúdo em minha vida pessoal e ajudar muitas vítimas de vampirização psicoemocional, física, material e financeira.

Jamais me tinha passado pela cabeça a ideia de publicar um livro sobre a temática “Narcisismo Maligno” quando eu comecei a postar sobre o assunto em mídias sociais fechadas no ano de 2014. Contudo, o retorno das pessoas que se beneficiaram com tal compartilhamento foi tão positivo, que os próprios beneficiados passaram a me cobrar uma publicação em que eu fizesse um concatenamento das centenas de posts de cinco anos sobre a matéria numa única obra.

Por conseguinte, este livro representa a minha tentativa de atender ao pedido dos sobreviventes do vampirismo narcísico, com o propósito de que a **luz libertadora desse “guia de sobrevivência”** se espraie e alcance o maior número possível de pessoas.

Antes de começar o livro, é preciso esclarecer um ponto importante: tudo o que eu escrevo aqui é uma miscelânea do compartilhamento de experiências com dezenas de vítimas e sobreviventes do abuso narcísico, somado à minha experiência pessoal de vida e à leitura de dezenas de livros e redes sociais sobre o assunto.

NADA, ABSOLUTAMENTE NADA, do que aqui está escrito se refere a uma ou outra pessoa em particular. Não nomeio ninguém especificamente neste livro.

As experiências das vítimas do abuso narcísico são tão parecidas, quando comparadas, que parece que os abusadores Narcisistas nascem com um mesmo manual de instruções.

No fim desta obra, eu recomendo alguns livros e redes sociais que considero serem os melhores sobre o tema. Todas essas recomendações exerceram uma importante influência sobre mim na redação deste livro.

Parte I -
Explicando o Narcisismo Maligno

Capítulo 1 - Metáforas da Convivência com um Narcisista Maligno

Ao longo desses anos de estudo e compartilhamento da temática do Narcisismo Maligno, eu tenho me deparado com uma infinidade de metáforas que tentam ilustrar a toxicidade que impregna a vida das vítimas.

Como metáforas são formas simbólicas de comparação utilizadas pela linguagem para dar uma compreensão mais palpável da ideia que se quer transmitir, eu pensei que a forma mais adequada para começar este livro seria apresentando algumas delas. É o que passamos a fazer.

METÁFORA 1: A MORTE POR MILHARES DE CORTES

A convivência tóxica com um Narcisista Maligno fere sucessivamente a dignidade da vítima, corrói a sua alma, a sua individualidade, as suas realizações.

O Narc busca freneticamente, através de golpes e sabotagens repetidos ao longo do tempo de convivência, converter a vítima e tudo o que ela faz num completo fracasso. O Narc ainda tenta ganhar o mérito por tudo de bom que a vítima tenha alcançado na vida e atribuir a ela tudo de ruim que aconteceu.

METÁFORA 2: VIVER NUMA MONTANHA-RUSSA

Zari Ballard, em sua obra “When love is a lie”, título vertido “Quando o amor é uma mentira”, compara uma relação íntima com um Narcisista, com todos os giros, rodopios e guinadas, altos e baixos, a uma verdadeira montanha-russa no escuro em pleno Inferno, com a agravante de que a vítima, neste caso, não tem nenhum mecanismo de proteção, ao passo que todo o controle se encontra nas mãos do Narcisista. **A agenda patológica do Narcisista é provocar ruína na vida de seu parceiro**.

A convivência com um Narc é permeada de sustos, imprevisibilidade, drama, caos, tudo levando ao desmantelamento da estrutura psicoemocional e física da vítima.

METÁFORA 3: VIVER UM INFERNO NA TERRA

Aqueles que cruzaram na vida com um Narcisista Maligno frequentemente sentem como se tivessem sido tocados pelo puro mal – assombrados por uma constante ansiedade e dúvidas de si mesmos e numa escuridão sem fim que não consegue ser explicada. Um verdadeiro **Inferno na Terra**!

A interação com um Narcisista Maligno causa esse efeito pernicioso em suas vítimas, corroendo suas finanças, sanidade, saúde física, paz de espírito, reputação.

METÁFORA 4: SER CONSUMIDO POR UM VÍRUS

Um vírus é um parasita intracelular obrigatório, que invade a célula hospedeira, assume o controle de sua maquinaria genética e a põe para trabalhar a favor do predador. O vírus depleta a vítima, suga todos os seus recursos para se proliferar ao máximo, abandona o hospedeiro espoliado e passa adiante para a exploração de novas vítimas.

Isso é exatamente o que um clone Narcisista Maligno faz: escolhe o alvo, assume o absoluto domínio da sua vida e dos seus recursos, o espolia e o descarta quando não tem mais o que extrair dele. Depois parte para novas presas.

O Narcisista Maligno é um explorador serial.

METÁFORA 5: SER SUGADO POR UM BURACO NEGRO

As vítimas do vampirismo narcísico sentem como se a sua força vital tivesse sido drenada. Tornam-se anestesiadas para coisas que antes lhes causavam um imenso prazer.

O Narcisista Maligno é um vórtice, um redemoinho, a sugar a energia e a luz do seu entorno, dada a sua insaciabilidade.

Nada, absolutamente nada, que a vítima faça para preencher o imenso vazio existencial do Narc será capaz de saciá-lo. O Narc sempre exigirá mais, e mais, e mais, até exauri-la completamente, quando, então, a descartará somente na forma de destroços.

METÁFORA 6: SER EXPOSTO A UM ELEMENTO RADIOATIVO

A vítima de uma exposição radioativa, ainda que escape do incidente inicial, apresentará sequelas da exposição à toxicidade até o fim dos seus dias.

Assim também todas as vítimas de um vampirismo narcísico possuirão sequelas físicas, psicoemocionais ou materiais para a vida toda. Toda a sua saúde física e psicológica fica desajustada pela exposição à toxicidade narcísica. A superação das sequelas exigirá um esforço imenso por parte das vítimas e, ainda assim, jamais será total.

METÁFORA 7: SER CAÇADO POR UM PREDADOR

Como um predador habilidoso, o Narcisista Maligno usa a camuflagem e o estudo meticuloso da presa para ver as suas vulnerabilidades. Quando as descobre, o Narc passa à exploração e ao consumo total, descartando-a quando lhe resta somente a carcaça.

METÁFORA 8: VIVER PISANDO EM OVOS

Nunca há uma relação calma, pacífica e estável com um Narcisista Maligno. A necessidade dele de ser o centro das atenções e de controlar tudo à sua volta leva a um estado de constante drama, caos, tumulto, discórdia e estresse.

A vítima se sente como se constantemente andasse “pisando em ovos”, porque qualquer coisa que ela faça ou deixe de fazer pode ser transformada pelo Narc numa tempestade em copo d’água.

METÁFORA 9: CONVIVER COM UM CIBORGUE

Qual é a diferença entre um robô, um androide e um ciborgue?

Somente a aparência externa, pois todos são robôs.

Expliquemos:

Um robô é uma máquina comandada por controle automático.

Um androide é um robô com forma humana.

Um ciborgue é um robô androide com pele e aparência externa que qualquer pessoa jura que é um ser humano.

No filme clássico de 1984, “O exterminador do futuro”, Arnold Schwarzenegger faz o papel de um ciborgue, um androide cujo esqueleto é recoberto por tecido vivo, como se fosse um de nós, programado para matar.

O grande perigo dos Narcisistas entre nós é que eles são ciborgues.

O Narcisista Maligno, externamente falando, parece igual a todo o mundo, a um Empata qualquer. **Denomina-se Empata uma pessoa dotada da capacidade de sentir emoções, de se colocar no lugar dos outros, de se condoer de seus sofrimentos e de tratar as pessoas como seres humanos dotados de dignidade própria**.

O Narc não é um Empata, não dispõe de empatia, não tem sentimento de remorso, é um explorador serial que vê as pessoas como um objeto, como uma utilidade descartável, que considera qualquer relação social como uma oportunidade de ganhar alguma coisa com isso.

O Narc é um Ciborgue desprovido de sentimentalidade programado para explorar, predar, espoliar, sugar, manipular e levar o alvo ao desespero e à loucura.

O Narc julga a capacidade de sentir emoções e remorso como uma fraqueza, uma vulnerabilidade a ser explorada, e a si próprio como uma entidade superior a essas fragilidades humanas e, por isso, inatingível no seu mundo de fantasia – a Narcolândia.

METÁFORA 10: VIVER NUM *BIG BROTHER*

Conviver com um Narc é viver num verdadeiro *big brother*, sob um controle absoluto: a vítima se vê vigiada e monitorada a cada passo, em casa, no trabalho, no lazer, nos seus afazeres mais corriqueiros, nas suas redes sociais, no seu e-mail, no seu celular, nos aplicativos de mensagem...

O tempo todo o Narc trata a vítima como CULPADA, acusando-a de traição, desrespeito, desatenção, má-fé, vendo erro e maldade em todos os seus passos. Qualquer desculpa serve para o Narc cuspir sua peçonha na vítima e justificar sua tirania truculenta.

METÁFORA 11: CONVIVER COM UM PETER PAN

O Narcisista Maligno é um adulto com a mentalidade de uma criança de dois anos, absorvido com as próprias necessidades, exigindo saciedade a todo custo, altamente autocentrado, irritadiço, sem se importar com as consequências danosas de seus atos e sem jamais querer assumir a responsabilidade por seus atos.

O Narc sofre da Síndrome de Peter Pan (*puer aeternus*). Ele não possui qualquer capacidade cognitiva de racionalização, de negociação, de dar e receber, de amar de verdade, de ter empatia, ou seja, de saber se colocar no lugar do outro.

Em vez disso, sua vida consiste em ultimatos, exigências, ganância, inveja, pensamento egocêntrico, *bullying*, pitis, tratamentos de silêncio e uma enchente de “EU QUERO” e “ME DÊ”.

METÁFORA 12: CONVIVER COM UM CÃO FAREJADOR DE EMOÇÕES

O Narcisista Maligno fareja as emoções de outras pessoas do mesmo jeito que cães de caça farejam sangue.

Se o alvo tiver algum ponto fraco em sua constituição psicológica, o Narc com certeza vai encontrá-lo e explorá-lo, para apertar-lhe os botões, remexer em feridas, humilhar, depreciar e espoliar.

O Narcisista iguala emoções com fraqueza. Ele considera o sentimental e o emocional com desprezo. Ele olha de forma superior e com desdém para o sensível e o vulnerável.

METÁFORA 13: SOFRER DA SÍNDROME DO APOSTADOR

A vítima de um Narc investe cada vez mais recursos para que tudo dê certo, acreditando que DESTA VEZ será diferente e que tudo acabará bem, seja o Narc seu companheiro, pai, mãe, filho, irmão, chefe, colega, irmão de religião.

A semelhança com a “síndrome do apostador” é assustadora!

O apostador acredita que na próxima tentativa no caça-níqueis, na próxima rodada do carteado ou do jogo de dados, ou na próxima corrida de cavalos, tudo dará certo, só mais uma tentativa resolverá tudo!

Tanto o apostador quanto a vítima do Narc não se dão conta de que cada nova tentativa somente lhe causa mais espoliação, conduzindo-o cada vez mais próximo da ruína.

METÁFORA 14: SENTIR-SE COMO UM LIMÃO

A vítima de um Narc se sente como um limão, o qual, após ter o seu suco espremido, é descartado apenas como casca.

O alvo sempre foi e será visto como um objeto e apreciado pela sua utilidade, pelo que ele pode fornecer ao Narc, e não por sua individualidade.

Isso quer dizer que a vítima foi e é usada pelo Narc como uma ponte para que ele consiga o que é bom ou conveniente para ele, jamais para ela.

Perdida a utilidade, a vítima será descartada.

METÁFORA 15: LEVAR UM GOLPE SORRATEIRO

A vítima de um Narcisista Maligno muitas vezes não percebe o seu golpe destrutivo final até estar caída no chão, totalmente ferida, da forma mais covarde possível.

O Narc simplesmente não obedece às regras do jogo!

Submeter-se às regras, isso é para nós mortais comuns, Empatas, nunca para um Ser Supremo como um Narcisista Maligno!

Uma representação cinematográfica dessa covardia narcísica é mostrada na cena do fim do filme “Menina de ouro” (2004), onde a personagem principal leva um golpe pelas costas após o toque do fim do *round* de uma luta de boxe, cai de cabeça no banco e fica tetraplégica.

Essa cena ficou gravada na minha memória por muito tempo, enquanto eu tentava encontrar uma explicação para aquilo: como poderiam existir pessoas que simplesmente não respeitam às regras e se sentem muito bem assim?!

METÁFORA 16: VIVER COM UM APARELHO MOVIDO A ENERGIA ALHEIA

Pense no Narcisista Maligno como um aparelho que precisa de carga.

Só que ele não tem uma fonte de energia.

Então ele precisa plugar numa fonte alheia para recarregar.

Que fonte é essa?

Você e eu, Empatas.

O Narc pluga em nós e consome a nossa energia.

O Narc precisa da energia dos outros para funcionar, o seu **combustível narcísico**, o drama, as emoções, a atenção, os recursos físicos e materiais dos outros.

Como o Narc é um Ciborgue entre nós, desprovido de afetos, emoções, ele passa a vida inteira tentando preencher esse vazio provocando emoções no seu entorno, sejam elas positivas ou negativas.

O Narc tenta se alimentar de *feedback* positivo, adulando, idealizando o alvo.

Se o *feedback* positivo vier, o Narc se alimentará disso por algum tempo.

Se o *feedback* positivo não vier, o Narc passará a experimentar o *feedback* negativo: xingará, humilhará, provocará o alvo, tentando obter de qualquer jeito uma reação dele, desta vez negativa.

O que importa para o Narc é ele se sentir no controle de qualquer emoção que surja no seu entorno, seja positiva, seja negativa.

METÁFORA 17: CAIR NA TEIA DA ARANHA

O Narcisista sente orgulho da sua capacidade de mentir e de manipular pessoas, do seu “papo de aranha”.

Na fase de estudo do alvo, o Narc o envolve em admiração, elogios e adulação, fingindo uma total identificação e afinidade, tudo com o objetivo de fazê-lo abrir a guarda, passar a revelar seus pontos fracos, segredos e informações, que serão explorados pelo Narc numa fase subsequente, a de predação.

METÁFORA 18: O ENVENAMENTO GOTA A GOTA

O abuso psicoemocional é como um envenenamento gota a gota.

No início o alvo não percebe nada. Passa um tempo e o alvo começa a sentir que algo não está bem, mas acha que é sua impressão. Mais adiante, começa a se sentir muito mal, contudo já não tem muita saúde e lucidez para concatenar as ideias. Um pouco mais e o alvo está moribundo e o que ele fala não é mais levado em consideração. Mais um pouquinho, o alvo morre.

O Narc vai, progressiva e sorrateiramente, erodindo a autoestima e a identidade da vítima, fazendo-a duvidar daquela “sensação estranha de que existe algo errado” nesse relacionamento tenso, imprevisível, com alternância de períodos de calmaria entre tantos períodos de caos e turbulência.

Até a vítima perceber a verdadeira natureza do ciclo de abuso que está vivendo e revivendo, já está contaminada e as sequelas da

sua exposição à toxicidade já são permanentes. Ela vai ter que desperdiçar tempo e energia preciosos para se livrar do abuso e se recuperar do envenenamento.

METÁFORA 19: SER NEUTRALIZADO PELA KRIPTONITA

Nas histórias relacionadas ao Super-Homem, a kriptonita é um mineral que tem o poder de neutralizar todos os poderes do herói, tornando-o completamente vulnerável.

O Narc é a kriptonita da vítima empática.

É uma fonte de poder e regozijo para um Narcisista Maligno neutralizar uma pessoa originalmente forte, resistente, sadia e feliz.

O Narc mina todas as potencialidades da vítima, sabota seus pontos fortes e seus projetos existenciais, com o propósito de torná-la totalmente sem defesa e convencê-la de que ela é, e sempre foi, um completo fracasso.

METÁFORA 20: O BALDE COM MIL FUROS

Por mais que a vítima queira satisfazer ou contentar o Narc, isso nunca será possível, pois o abusador é insaciável. Seu limite de mimos e exigências jamais pode ser atingido. O Narc sempre exigirá mais do alvo, reclamará mais dele, se apropriará de seus bens, de suas conquistas. Todos os esforços empreendidos pela vítima para bater as metas do Narcisista descem pelo ralo.

METÁFORA 21: UMA PLANTAÇÃO TOMADA POR PRAGA

Todas as vítimas que conviveram ou convivem com um Narc dizem a mesma coisa: foram impedidas de florescer.

O Narc destrói o alvo como uma praga devasta uma plantação, consome toda a sua vitalidade e segue em frente, em busca de novas fontes de **combustível narcísico**.

METÁFORA 22: VIVER NUM CAMPO DE CONCENTRAÇÃO

Um campo de concentração é o paradigma de isolamento, tortura, trabalhos forçados, controle opressor, abuso.

O Narc mantém a vítima isolada, fazendo-a cortar relações com seus suportes familiares e de amizade, com o intuito de mantê-la no cativeiro de sua rede de mentiras, manipulações, aviltamento e exploração.

A vítima, isolada no campo de concentração narcísico, sofre tortura diária com doses de psicoterrorismo e trabalhos forçados em favor do Narc, enquanto o Ciborgue Narcisista mantém sua fachada de pessoa exemplar para o mundo exterior.

Lista de metáforas da convivência com um Narcisista Maligno:

1. A morte por milhares de cortes
2. Viver numa montanha-russa
3. Viver um Inferno na Terra
4. Ser consumido por um vírus
5. Ser sugado por um buraco negro
6. Ser exposto a um acidente radioativo
7. Ser caçado por um predador
8. Viver pisando em ovos
9. Conviver com um ciborgue
10. Viver num *big brother*
11. Conviver com um Peter Pan
12. Conviver com um cão farejador de emoções
13. Sofrer da síndrome do apostador
14. Sentir-se como um limão
15. Levar um golpe sorrateiro
16. Viver com um aparelho movido a energia alheia
17. Cair na teia da aranha
18. O envenenamento gota a gota
19. Ser neutralizado pela kriptonita
20. O balde com mil furos
21. Uma plantação tomada por praga
22. Viver num campo de concentração

Passemos agora ao estudo do significado do termo Narcisismo, se há formas de Narcisismo sadias ou se todas as formas de Narcisismo são patológicas, malignas.

Principais lições – Metáforas da Convivência com um Narcisista Maligno

- Metáforas são formas simbólicas de comparação utilizadas pela linguagem para dar uma compreensão mais palpável da ideia que se quer transmitir.
- As metáforas sobre Narcisismo Maligno visam a descrever as repercussões tóxicas, enlouquecedoras, amedrontadoras, sugadoras, exploradoras, controladoras, opressoras e traiçoeiras sobre a vítima de um vampiro narcísico.

Capítulo 2 - Narcisismo: Significado e Critério de Malignidade

No começo do livro eu fiz a observação de que, ao longo dele, usaríamos a denominação Narcisista ou Narcisista Maligno, ou simplesmente a abreviação Narc, para todos os portadores do Espectro Narcisista Maligno Psicopata Predador.

Isso exige uma explicação para a reiterada pergunta que eu tenho ouvido, se a expressão Narcisismo Maligno não representa uma redundância. Afinal, me perguntam, quer dizer que existe Narcisismo que não é Maligno? Expliquemos, então.

O mito de Narciso é amplamente conhecido, sendo inclusive bastante difundido nas artes. Em “Sampa”, de Caetano Veloso, há esta passagem na qual o poeta descreve a primeira impressão negativa que teve ao ver a cidade de São Paulo:

“Quando eu te encarei frente a frente,
Não vi o meu rosto,
Chamei de mau gosto
O que vi, de mau gosto, mau gosto.
É que Narciso acha feio
O que não é espelho...”

Sucintamente, o mito grego de Narciso fala sobre como ele era portador de uma beleza hipnotizante, que atraía a admiração de muitas pretendentes, todas repudiadas por ele.

As pretendentes rejeitadas jogaram uma maldição sobre Narciso, a de que ele fosse castigado a se apaixonar por um amor que não pudesse ser correspondido.

Nêmesis, a divindade punidora do crime e das más ações, ouviu o pedido e resolveu atendê-lo.

Havia uma fonte límpida de águas prateadas e cristalinas, da qual Narciso um dia se aproximou para descansar.

Ao inclinar-se para beber da água da fonte, viu sua imagem refletida e encantou-se com a visão. Apaixonou-se por si mesmo, sem saber que aquela imagem era a sua própria, refletida no espelho das águas.

Nada conseguia arrancar Narciso da autocontemplação, nem fome, nem sede, nem sono. Varias vezes lançou os braços dentro da água para tentar, inutilmente, reter com um abraço aquele ser encantador. Chegou a derramar lágrimas, que turvavam a imagem refletida. Desesperado e quase sem forças, estas foram suas últimas palavras:

— Ah! Menino amado por mim inutilmente! Adeus!

Com base nesse mito grego, foi adotado o termo Narcisismo para o **autoamor excessivo**.

Não há nenhuma controvérsia de que Narcisismo quer dizer autoamor, autovalorização, autoapreciação, orgulho de si mesmo.

A polêmica toda gira em torno de onde estaria o **excesso** de autoamor.

Existem correntes religiosas, místicas, ideológicas e políticas que defendem o total apagamento da própria individualidade e o desapego e o desprendimento da realização e da plenitude pessoais. Parte dessas correntes argumenta que a vida atual é somente uma provação, um vale de lágrimas, um simples estágio para uma verdadeira vida de felicidade futura. Outra parte sustenta que ela seria um mero exercício de dedicação aos outros, de dever de submissão ao destino ou aos comandos externos.

Preconizam essas visões que você deve aguentar todo e qualquer sofrimento sem murmúrio algum, para se tornar digno de uma vida futura feliz, seja num Paraíso, seja numa reencarnação futura, ou mesmo para ser considerado um cidadão de bem. Para essa ótica de vida, lutar por uma vida melhor, por um estado de felicidade, aqui na Terra, na vida atual, seria indício de egoísmo, orgulho, vaidade e inferioridade. Superior seria quem se submete às

pancadas da vida, com vistas a um estado de bem-aventurança futuro ou pela simples satisfação do dever cumprido e da submissão ao destino ou às ordens alheias.

Ainda para esse primeiro ângulo de visão de vida, toda autoadmiração, toda autoapreciação, toda busca da plenitude pessoal seria um **autoamor excessivo**, um Narcisismo condenável, antiético ou politicamente incorreto.

Outras correntes defendem um ângulo de visão estimulante da individualidade, da realização e da plenitude pessoais, insistindo que você não precisa apagar a própria individualidade, não precisa se privar de todos os desejos e metas de realização pessoal para ser considerado um cidadão de bem, uma pessoa ética, politicamente correta, ser digno de uma boa vida pós-morte ou uma reencarnação feliz.

Esse segundo ângulo de visão de vida, à qual me filio, sustenta que o autoamor, a autoapreciação, a busca da realização e da plenitude pessoais, por si só, não é algo condenável. Pelo contrário, é um Narcisismo sadio, louvável e estimulável.

Resumindo:

- PARA VISÕES DE VIDA QUE COMBATEM A INDIVIDUALIDADE E A AUTORREALIZAÇÃO, TODO AUTOAMOR, TODA AUTOAPRECIAÇÃO, TODA BUSCA DA PLENITUDE PESSOAL, É UM NARCISISMO CONDENÁVEL, POIS NÃO PASSA DE MANIFESTAÇÃO DE VAIDADE, ORGULHO E EGOÍSMO.

- PARA VISÕES DE VIDA QUE ESTIMULAM A INVIDUALIDADE E A AUTORREALIZAÇÃO, O AUTOAMOR, A AUTOAPRECIAÇÃO, A BUSCA DA PLENITUDE PESSOAL, POR SI SÓ, NÃO É ALGO CONDENÁVEL. PELO CONTRÁRIO, É UM NARCISISMO SADIO, LOUVÁVEL, ESTIMULÁVEL.

Como sou adepto da segunda visão, entendo Narcisismo como sinônimo de autoadmiração, autoestima e de orgulho do próprio caminho na vida e que isso é uma qualidade benigna, sadia,

louvável e estimulável. A autoadmiração, a autoestima e a busca da plenitude são fatores indispensáveis para a realização pessoal. Quem não se valoriza é um infeliz e projeta sua sombra nos outros, acreditando que são todos iguais, variando apenas na habilidade que possuem para se mascarar. Você pode ser uma pessoa bem-sucedida e realizada, e se sentir orgulhoso disso, sem destroçar a vida das pessoas que privam da sua intimidade.

Qual é, então, o critério de malignidade, de patologia, que uso para o AUTOAMOR EXCESSIVO?

É a ofensividade, a exploração, a depreciação da dignidade dos outros como pessoas, o fato de alguém precisar afundar os outros para manter a própria cabeça fora d'água.

Dessa maneira, o NARCISISMO MALIGNO é a AUTOPROMOÇÃO EGOÍSTICA E VAMPIRESCA À CUSTA DA DEVASTAÇÃO DOS SEUS CONVIVENTES.

Consequentemente, o NARCISISMO tratado neste livro é o AUTOAMOR MALIGNO, cujo critério de malignidade está no fato de levar à autopromoção de forma egoísta e vampiresca, ao mesmo tempo em que provoca uma devastação emocional nas pessoas com quem o Narc possui CONVIVÊNCIA ÍNTIMA, na privacidade do lar, no ambiente de trabalho, nos laços de amizade ou de religião.

O Narcisista Maligno prospera sugando a energia, a vitalidade e os recursos dos outros. O Narc precisa afundar os outros para poder manter a própria cabeça fora d'água.

Um exemplo paradigmático de Narcisista Maligno é Pablo Picasso.

À medida que Picasso prosperava em sua carreira de pintor, mais estragos causava em seus familiares. Todos, simplesmente todos, mulheres, amantes, filhos e netos, foram abandonados e estraçalhados pela sua personalidade narcisista! Picasso era um vampiro, que sugava a energia de seus entes mais íntimos e os destroçava, enquanto seguia adiante, vampirizando novas vítimas (Linda Martinez-Lewi, "Freeing yourself from the narcissist in your life", título vertido "Libertando-se do narcisista na sua vida").

Essa modalidade de Narcisismo é que é um Transtorno de Personalidade INCURÁVEL, uma perversão moral catalogada nos tratados de Psicopatologia – a principal abordagem deste livro.

Um ponto crucial para o entendimento do Narcisismo Maligno será explicado a seguir:

O Narcisista Maligno tem consciência do mal que causa na vida dos outros ou é um alienado mental, doido, lunático?

Principais Lições – Narcisismo: Significado e Critério de Malignidade

- Narcisismo é entendido como autoamor excessivo. O que é o excesso de autoamor é motivo de controvérsias.
- Uma corrente doutrinária combate toda forma de autoamor e considera toda busca de autopromoção e de realização pessoal um narcisismo condenável, manifestação de vaidade, orgulho e egoísmo.
- Outra corrente doutrinária, à qual me filio, considera a autorrealização, a autopromoção e a busca da plenitude pessoal um narcisismo sadio, louvável e estimulável.
- O critério de malignidade do Narcisismo é a autopromoção egoística e vampiresca à custa da exploração e devastação dos seus conviventes.

Capítulo 3 - O Narcisista Maligno tem Plena Consciência do Mal que faz na Vida dos Outros

O estudo dos distúrbios da Saúde Mental se chama Psicopatologia. A Psicopatologia tradicionalmente faz uma distinção que não é puramente acadêmica, mas de relevantes implicações práticas. Ela distingue os desajustes mentais em “doenças mentais” e “transtornos mentais”.

Um doente mental é alguém portador de uma doença física ou psicoemocional que o faz perder a consciência da realidade, o que o torna um **alienado mental**.

Um exemplo de alienação mental é a demência de Alzheimer. Conheço inúmeros pacientes com demência que somente foram trazidos pela família para investigação neurológica após terem causado acidentes domésticos ou de trabalho, agressões a familiares, vizinhos, transeuntes na rua. Esses pacientes não tinham absolutamente consciência dos problemas que causavam, pois a doença mental os havia desconectado da realidade.

Como outro exemplo disso, podemos citar o de uma pessoa em pleno surto esquizofrênico: ela é capaz de atear fogo no próprio filho dentro de casa, sair à rua e chamar os vizinhos ou transeuntes para mostrar que pôs fogo no próprio demônio. Para esse paciente, o ser que ele queimou não foi o filho, nem outra pessoa humana, mas sim o próprio demônio, “o tinhoso”, “o inimigo Lúcifer”. Esse tipo de doente mental não vai precisar esconder de ninguém, nem bolar um plano mirabolante para negar o que fez ou se desfazer do cadáver, pois em sua concepção mental totalmente desarraigada da realidade ele não fez nada de errado.

O NARCISISTA MALIGNO NÃO É UM DOENTE MENTAL, ALIENADO MENTAL, DOIDO, LUNÁTICO, MALUCO. O que ele tem é um transtorno de personalidade, um distúrbio de caráter,

uma perversão moral. O problema do Narc é maldade pura, é ruindade mesmo!

Isso quer dizer que o Narc tem plena consciência do mal que provoca na vida dos outros. Ele simplesmente não se importa com os danos, que para ele são apenas lixo ou resíduos produzidos em sua busca frenética por satisfação pessoal (seu **combustível narcísico**).

As maldades narcísicas não resultam de uma mente alienada, mas sim de uma racionalidade fria e calculista, combinada com uma deprimente incapacidade de tratar os outros como seres humanos. Toda a preocupação que a sujeira deixada no caminho gera para o Narc reside em encobrir a autoria dos danos, escapar de assumir qualquer responsabilidade e manter uma fachada impecável para o mundo exterior, uma máscara de sanidade e de vítima de toda a história. Tanto é assim que o Narc dá a unhada e esconde a unha, fingindo descaradamente uma completa ignorância ou inocência de que mal se está falando!

Um **tabu** que as pessoas empáticas possuem é acreditar que os males, devastações e caos que este tipo de monstro sem coração comete somente pode resultar de uma mente alienada. O perpetrador de tais atrocidades só pode ser um doido, um lunático! Repugna aos seres humanos empáticos a ideia de que alguém possa fazer tanta barbaridade por pura maldade, por perversidade mesmo.

É muito importante enfatizarmos esse ponto: o Narcisista Maligno sabe, e sempre soube, que a devastação e o caos que ocasiona na vida dos outros é moralmente condenável, é um abuso. Ele simplesmente não se importa. Tanto que procura, de todas as maneiras, se safar de todos os males com uma rede de manipulação e mentiras.

Agora passemos à análise de um ponto fundamental deste livro:

Existe apenas um único tipo de Narcisismo Maligno, perfeitamente delimitável e identificável, ou há uma multiplicidade de colorações ou gradações de Narcisismo?

Principais Lições – O Narcisista Maligno tem Plena Consciência do Mal que faz na Vida dos Outros

- O Narcisista Maligno não é um alienado mental, doido, lunático, maluco.
- O Narc tem uma perversão moral, um distúrbio de caráter, que não o desconecta da realidade.
- As maldades narcísicas não resultam de uma mente alienada, mas sim de uma racionalidade fria e calculista, combinada com uma deprimente incapacidade de tratar os outros como seres humanos.

Capítulo 4 - As Várias Tonalidades de Narcisismo

A Tríade Escura (maligna ou tóxica) da Psicopatologia abrange Narcisismo, Maquiavelismo e Psicopatia. Entende-se por:

- Narcisismo: a combinação de grandiosidade, orgulho, egoísmo e falta de empatia.
- Maquiavelismo: a associação de manipulação e exploração dos outros, um total desrespeito aos limites morais e um foco absoluto no próprio interesse e na arte da enganação.
- Psicopatia: um padrão contínuo de comportamento flagrantemente desrespeitoso às regras e limites sociais, impulsividade, egoísmo extremo e a total falta de sentimentos e de remorso.

Uma pergunta em particular me absorveu por muito tempo:

Existe uma linha divisória nítida entre Narcisismo e Psicopatia ou trata-se apenas de uma variação de tonalidades de uma mesma categoria de transtorno de personalidade insaciável, exploradora, manipuladora, controladora, mentirosa patológica, espoliadora, vampiresca e incurável (**ESCALA NARC DE MALIGNIDADE)**?

A minha conclusão, eu a expressarei aqui.

Eu deixei bem claro na Introdução deste livro que ele se destina ao público em geral, às vítimas do narcoabuso, e não ao meio acadêmico.

Devo, entretanto, esclarecer o leitor sobre algumas questões técnicas.

Entende-se por **transtorno da personalidade** um padrão arraigado de relacionamento com outras pessoas, situações e acontecimentos com um tipo rígido e mal-adaptativo de experiência interior e comportamento.

Com suas definições atuais, esses padrões de comportamento devem se manifestar em pelo menos duas destas quatro áreas para ajustar-se aos critérios diagnósticos:

(1) cognição

(2) afetividade

(3) funcionamento interpessoal

(4) controle do impulso

Os clínicos usam os termos e definições-padrão contidos no **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (DSM),** publicado pela "*American Psychiatric Association*", atualmente em sua quinta versão, o **DSM-5**, de 2013.

O DSM-5 organiza os 11 transtornos de personalidade em três agrupamentos (Grupos A, B e C) com base nas características compartilhadas.

Os transtornos da personalidade do **Grupo B** incluem aqueles que são marcados por comportamentos dramáticos, emocionais ou erráticos, impulsividade, senso de identidade (*self*) inflado, ou aparentemente inflado, e tendência a buscar estimulação.

A classificação atual chama o que antes era "Psicopatia" de "Transtorno de Personalidade Antissocial" e o "Narcisismo Maligno" de "Transtorno de Personalidade Narcisista", sendo que ambos são dois dos **quatro transtornos de personalidade que compõem o Grupo B: transtorno de personalidade narcisista, transtorno de personalidade histriônica, transtorno de personalidade *borderline* e transtorno de personalidade antissocial (tradicionalmente chamado de psicopatia, termo que eu preservo neste livro)**.

Há, entretanto, pesquisadores proeminentes que declararam abertamente que o sistema diagnóstico categórico era falho. Eles asseveraram que os diagnósticos requeriam distinções sutis demais, as quais não eram claras o suficiente, e havia muitos critérios sobrepostos.

Nesta obra, eu coloco todos esses transtornos de personalidade do Grupo B como farinha do mesmo saco. Defendo a tese de que todos eles compõem um mesmo espectro de transtorno de personalidade, com uma base comum, variando de um para outro apenas quanto ao grau de malignidade.

Defendo a proposição de que os transtornos de personalidade do Grupo B deveriam ser agrupados num mesmo "Espectro Narcisista Maligno Psicopata Predador", ou simplesmente "Narcisismo Maligno".

Só para tentar me expressar o mais claro possível quanto à minha tese de um Espectro Narcisista Maligno Psicopata Predador, vou fazer uma comparação com o que recentemente os Manuais Diagnósticos de Psicopatologia fizeram com o "autismo".

Reproduziremos a seguir a explicação de Susan K. Whitbourne e Richard P. Halgen, em "Psicopatologia – perspectivas clínicas dos transtornos psicológicos (2015, p. 110)":

> *"O Transtorno do Espectro Autista é o transtorno do neurodesenvolvimento que envolve prejuízos na esfera da comunicação social e o desempenho de comportamentos restritos e repetitivos. O transtorno que conhecemos familiarmente como 'autismo' é chamado de transtorno do espectro autista no DSM-5. Essa condição incorpora uma variedade de distúrbios sérios nas formas como os indivíduos interagem e se comunicam com os outros, bem como nos comportamentos que podem incluir os interesses e os padrões de atividade de uma pessoa. O conjunto de critérios diagnósticos associados com esse transtorno pode persistir até o fim da vida, mas, dependendo de sua gravidade, o indivíduo pode receber ajuda para funcionar satisfatoriamente com tratamento. O diagnóstico do DSM-5 substitui a categoria de transtorno autista do DSM-IV-TR. A principal razão para mudar o termo foi fornecer uma diferenciação mais confiável e válida entre crianças que demonstram claramente 'desenvolvimento típico' e aquelas que demonstram uma variedade de déficits na comunicação e nos comportamentos sociais. O termo transtorno do espectro autista reflete um consenso entre os*

cientistas que redigiram o DSM-5 de que quatro transtornos antes considerados separados são, na verdade, uma condição única com diferentes níveis de gravidade. Estes eram transtorno autista, transtorno de Asperger, transtorno desintegrativo da infância e transtorno global do desenvolvimento sem outra especificação."

Assim como os estudiosos passaram a reconhecer que os quatro transtornos de neurodesenvolvimento são, na verdade, **uma condição única com diferentes níveis de gravidade**, eu também considero que os quatro transtornos de personalidade do Grupo B (transtorno de personalidade narcisista, transtorno de personalidade histriônica, transtorno de personalidade *borderline* e transtorno de personalidade antissocial – psicopatia) formam um mesmo espectro, variando em graus de gravidade e malignidade narcísica.

Exatamente por ter esse entendimento diferente do corrente, não uso essa terminologia. Denomino, aqui nesta obra, Narcisista, Narcisista Maligno ou Narc aquilo para o que os manuais preferem traçar linhas distintivas, até porque considero que todos os quatro transtornos de personalidade do grupo B são parte de um mesmo Espectro Narcisista Maligno Psicopata Predador, que engloba várias tonalidades de Narcisismo.

Em síntese: os quatro transtornos de personalidade do Grupo B compõem uma mesma condição, um mesmo espectro (**ESCALA NARC DE MALIGNIDADE**).

Transtornos de personalidade do Grupo B = Espectro Narcisista Maligno Psicopata Predador ou simplesmente Narcisismo Maligno.

Transtorno de personalidade narcisista –> transtorno de personalidade histriônica –> transtorno de personalidade *borderline* –> distúrbio de personalidade antissocial (psicopatia) = Espectro Narcisista Maligno Psicopata Predador ou Narcisismo Maligno.

O Espectro Narcisista Maligno Psicopata Predador compreende uma multiplicidade de tonalidades de escuridão, toxicidade e perversidade, desde formas mais camufladas e intimistas, até formas mais explícitas e berrantes.

Ele vai desde o puro abusador emocional, passando pelo ameaçador e intimidador de todas as modalidades (*bully*), o predador financeiro, os criminosos de patrimônio, os estelionatários, o predador sexual, o senhor do crime, o assassino serial. Todos eles são farinha do mesmo saco. Todos são Narcs e variam tão somente na gradação de toxicidade e hediondez do abuso.

Não há como dizer que os graus de escuridão e perversidade do espectro de Malignidade Narcísica de um assassino serial e de um estuprador serial sejam os mesmos de um chefe intimidador (*bully*) no ambiente de trabalho ou o de um abusador doméstico psicoemocional.

O assassino serial e o estuprador serial estão no extremo de escuridão do espectro de malignidade narcísica, ao passo que o abusador psicoemocional doméstico e o chefe intimidador estão em gradações menos sombrias de hediondez.

Isso implica dizer que **nem todo Narcisista Maligno é um Psicopata, mas todo Psicopata é um Narcisista Maligno**.

Significa também que, embora haja gradações de hediondez da Malignidade Narcísica que variam desde formas mais sutis e camufladas até formas mais ostensivas e espalhafatosas, todos os Ciborgues do Espectro Narcisista Maligno Psicopata Predador têm características comuns de exploradores seriais e sugam, como parasitas, os bens, as economias e a dignidade de outras pessoas, arruinando suas vidas.

A necessidade de colocar o Narcisismo Maligno e a Psicopatia num mesmo espectro, num mesmo leque de malignidade, se mostra ainda mais justificável diante de estudos em que grupos de homens e mulheres com características de abusadores narcísicos semelhantes foram submetidos à análise e ao diagnóstico por profissionais de saúde mental.

Demonstrando um claro viés de gênero**,** e que nem mesmo os profissionais de saúde mental se entendem, as mulheres abusadoras tenderam a receber o diagnóstico de Narcisistas, ao passo que os homens abusadores, o diagnóstico de Psicopatas (Paul Babiak e Robert Hare, “Snakes in suits”, título vertido “Cobras de terno”).

Para mim e para as vítimas, para quem destino este livro, a diferenciação entre Narcisismo Maligno e Psicopatia é questão de firula, sem nenhuma implicação prática, pois todos os abusadores do Espectro Narcisista Maligno Psicopata Predador são exploradores seriais, mentirosos patológicos, vampiros emocionais, sem nenhuma comiseração pelos seus semelhantes e pela devastação que provocam na vida dos outros.

Muitos sobreviventes do abuso narcísico me têm feito o seguinte comentário:

“Poupe-me desses nomes confusos, teóricos! Que diferença faz chamar de Narcisista Maligno, Histriônico, *Borderline* ou Psicopata? O que há num simples nome? Tudo o que é preciso saber é que o Narc comete o mal com plena consciência do dano que está causando aos outros. Que NUNCA foi CULPA minha e que eu não posso sentir VERGONHA por ser um EMPATA! O MONSTRO que eu enxerguei no fim é quem ele realmente é e sempre foi, mas me ludibriou como um perfeito ator!”

Um **tabu** corrente entre Empatas é que pessoas que cometem crueldades tão horrendas assim devem ser alienadas mentais, loucas, doidas, lunáticas. Não creem ser possível que um ser humano pratique tais atrocidades com plena consciência do mal que faz!

O mais importante a se entender é que o Narc não é um doente mental, não é um alienado mental, no sentido de não ter consciência da realidade ou do mal que pratica, mas um inescrupuloso, por fugir dos padrões de limites morais que caracterizam uma pessoa mentalmente hígida. **O que o Narc tem é uma perversão moral. Faz o que faz por ruindade mesmo, por maldade pura!**

O Narc é um mestre da enganação, sem nenhuma restrição ética ou moral, apesar de aparentar ser um ser humano "exemplar, imaculado" em público. Para o Narc, sua fachada é tudo.

Os Narcs são os **sepulcros caiados** da vida: por fora parecem límpidos e reluzentes; por dentro são cheios de podridão.

Para explicarmos na prática essa gradação de malignidade narcísica (**ESCALA NARC**), vamos analisar o traço sádico.

Por sadismo entende-se o prazer que alguém sente em infligir dor no outro. Uma pergunta frequente que eu tenho ouvido é se todo Narcisista é Sádico.

Não, **nem todo Narcisista é Sádico e nem todo Sádico é Narcisista**.

O Puro Sádico tem a dor alheia como um fim em si mesmo. A sua satisfação está em usufruir a aflição alheia, que ele próprio ocasiona. O sofrimento alheio é o "barato" do Sádico.

O Puro Narcisista tem como fim a própria satisfação (**combustível narcísico**). O Narcisista é o centro do Universo e, para satisfazer seus anseios, ele é capaz de atropelar a tudo e a todos, encarando os danos aos outros como meros efeitos colaterais de seus objetivos. O "barato" do Puro Narcisista são seus próprios desejos, com total desprezo pelos outros, nem que para isso tenha que passar por cima deles.

Aí chegamos à interseção dos dois conjuntos: o Narcisista Sádico.

Esse é da pior espécie. O Narcisista Sádico se diferencia do Puro Narcisista porque ele tem como fim suas próprias cobiças, mas saboreia com deleite cada padecimento, cada tortura que acarreta no alvo.

O Narcisista Maligno Sádico é a representação terrena do puro mal, da crueldade monstruosa, do encontro com a própria representação simbólica do Diabo na Terra.

Esquematizando:

PURO SÁDICO – A DOR ALHEIA COMO UM FIM EM SI MESMO

PURO NARCISISTA – O ATENDIMENTO DOS SEUS ANSEIOS É O SEU COMBUSTÍVEL NARCÍSICO – A DOR ALHEIA É EFEITO COLATERAL

NARCISISTA SÁDICO – O PURO MAL – COMBUSTÍVEL NARCÍSICO COM O ATENDIMENTO DOS SEUS DESEJOS E TAMBÉM COM O SOFRIMENTO ALHEIO

Passemos agora à descrição das características comuns desse transtorno de personalidade, dessa perversão moral, que é o Espectro Narcisista Maligno Psicopata Predador.

Principais Lições – As Várias Tonalidades de Narcisismo

- O Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (DSM-5) inclui no Grupo B os transtornos de personalidade que são marcados por comportamentos dramáticos, emocionais ou erráticos, impulsividade, senso de identidade (*self*) inflado, ou aparentemente inflado, e tendência a buscar estimulação.
- Os quatro transtornos de personalidade que compõem o Grupo B são: transtorno de personalidade narcisista, transtorno de personalidade histriônica, transtorno de personalidade *borderline* e transtorno de personalidade antissocial (tradicionalmente chamado de psicopatia, termo que eu preservo neste livro).
- Eu defendo a tese de que todos esses transtornos de personalidade do Grupo B compõem um mesmo espectro de

transtorno de personalidade, com uma base comum, variando de um para outro apenas quanto ao grau de malignidade (**ESCALA NARC DE MALIGNIDADE**).

Capítulo 5 - Características do Narcisista Maligno

1. IMENSO SENSO DE GRANDIOSIDADE

Um dos sintomas mais importantes do Narcisismo Maligno é o imenso senso de grandiosidade, com a convicção de que merece tratamento especial e prioritário sobre tudo e sobre todos.

As fantasias grandiosas e de sucesso ilimitado permeiam todos os aspectos da personalidade do Narc e habitualmente não correspondem às suas realizações na vida real. Existe uma evidente dissonância entre o valor supremo que o Narc atribui a si mesmo, entre a superioridade que ele julga ter em relação ao resto da humanidade (que ele considera a ralé, a plebe rude, a massa ignara) e suas conquistas e realizações na vida real. Esse abismo entre o mundo de fantasias do Narc, sua Narcolândia, e sua vida real é denominado **lacuna de grandiosidade**.

Esse ego hiperinflado explica também por que o Narcisista Maligno tem **ideias de referência**, ou seja, ele tem a mais absoluta convicção de que tudo o que acontece no seu entorno de relações tem a ver com ele, seja como causa, seja como propósito.

Sam Vaknin, em sua obra “Malignant self-love: narcissism revisited”, título vertido “Autoamor maligno: narcisismo revisitado”, explica que o Narcisista Maligno se considera o centro do mundo. O Narc, no entanto, não é meramente o centro de seu próprio mundo: na sua concepção, ele é o centro do mundo inteiro.

O Narcisista tem certeza de que ele é a fonte de todos os eventos ao seu redor, a origem de todas as emoções das pessoas mais próximas ou mais queridas, a fonte de todo o conhecimento, que ele é o alfa e o ômega, a causa primeira e a última causa, o começo e o fim.

O Narcisista está convencido de que ele é persistentemente o foco e o objeto das observações, intenções, planos, sentimentos, julgamentos e estratagemas de outras pessoas.

Quando as pessoas conversam entre si, o Narc está convencido de que ele é o tópico da discussão. Quando as pessoas brigam, ele é provavelmente a causa. Quando as pessoas sorriem, ele é o foco da ridicularização. Se as pessoas estão infelizes, o Narcisista deve ter sido a causa disso. Se as pessoas estão felizes, elas são egoístas por ignorá-lo.

O Narc está convencido de que seu comportamento é continuamente monitorado, criticado, comparado, dissecado, aprovado ou imitado por outros.

É essa grandiosidade narcísica que torna o Narcisista tão **hipersensível**. O Narc interpreta tudo – até mesmo o mais inócuo, inadvertido e inocente comentário – como planejado para provocá-lo e humilhá-lo. E passa a atacar o alvo por uma suposta agressão que só existe em sua mente distorcida, seja através de um vômito de ira narcísica, seja através de um tratamento de silêncio.

A irmã gêmea do senso de grandiosidade narcísico é a **necessidade de depreciação do seu entorno**.

Essas duas características (**senso de grandiosidade e depreciação do outro**) não passam de duas faces de uma mesma moeda, já que o Narcisista precisa afundar o seu entorno de relações para conseguir manter a própria cabeça fora d'água.

O Narc tem uma **mentalidade aristocrática**, de que o seu Eu grandioso é merecedor de tudo de bom e de melhor simplesmente por um direito inato, por ele ser quem é. Vários sobreviventes do abuso narcísico me têm solicitado para mencionar exemplos práticos dessa dupla face da moeda narcísica (senso de grandiosidade e depreciação do outro).

Imediatamente me vêm à mente duas orações sombrias que o Narcisista constantemente cospe sobre os outros:

"Isso é coisa de pobre"

Quando o Narc fala que tal bem material é coisa de pobre, seja o bem uma roupa, um carro, uma casa, um artigo tecnológico, um acessório, demonstra, de forma direta e inescondível, a mentalidade

aristocrática de que ele entende sobre coisas superiores e somente ele tem direito a elas. A ralé, a plebe rude, a massa ignara, o povaréu é que tem que se contentar com essas coisas ordinárias de pobre.

"Fulano não passa de ralé"

Quando o Narc acusa alguém de ser ralé, seja o que for que o Narc use para denominar alguém assim – sua cor, sua origem familiar, seu trabalho, sua condição socioeconômica –, ele assim também revela sua mentalidade aristocrática, considerada superior de forma inata, em sua mente distorcida.

Quando, porém, pensamos que o Narcisista Maligno usa pessoas como objetos ou utilidades, percebemos que os dois exemplos acima não passam também de duas faces de uma mesma moeda: na mentalidade delinquente do Narc, pessoas e objetos, que não passam de uma mesma modalidade de coisas, se dividem em superiores, aristocráticos, dignos da atenção do Narc, e em inferiores, ordinários, a serem tripudiados, pisoteados, menosprezados, humilhados pelo Ser Supremo que o Narc se considera ser.

Em resumo, o imenso senso de grandiosidade do Narcisista:

- Lhe dá a convicção de que merece tratamento especial e prioritário;
- Leva a uma lacuna de grandiosidade;
- Acarreta ideias de referência;
- O torna hipersensível a críticas reais ou imaginárias;
- Anda de mãos dadas com a necessidade de depreciação do seu entorno;
- Provém de uma mentalidade aristocrática.

2. FALTA DE EMPATIA

O que nos torna verdadeiramente humanos é a EMPATIA, a capacidade de nos colocar no lugar dos outros, de tratar os outros como pessoas, como entes com dignidade própria, e não como meros objetos a serem usufruídos, usados, abusados e depois

descartados. É a capacidade de nos comover com a dor alheia, de sentir emoções positivas (compaixão, afetividade, solidariedade, sacrifício, respeito às regras e à moral) e de reconhecer os próprios erros e responsabilidades (culpa e remorso).

O Narcisista Maligno não tem empatia, não tem emoções, não tem freio moral, não tem escrúpulos, não está nem aí para o dano que causa na vida dos outros.

A vida para o Narc não possui sinais de parada, e os fins justificam os meios (maquiavelismo). O Narc tem uma surpreendente falta de empatia e falta de remorso pelos seus atos, pois vê as pessoas como utilidades, objetos, meios para atingir seus fins. Perdida a utilidade do alvo, não podendo mais obter **combustível** dele, o Narc o descarta.

O Narc não sente empatia por absolutamente ninguém – nem por seus concidadãos, nem por seus familiares, nem mesmo pelos próprios filhos. Os fracos e os vulneráveis, de quem ele zomba, ao invés de sentir pena, são seus alvos preferidos.

As emoções estão para o Narcisista Maligno assim como o vermelho está para o **daltônico**: ele simplesmente não consegue vivenciá-las.

Para o Narcisista Maligno quem tem emoções é um fraco, um idiota.

Uma das razões por que o Ciborgue Narcisista Maligno se sente tão superior ao resto da Humanidade é que ele não sente emoções.

Afeto, apego, paixão, amor, compaixão, solidariedade, abnegação, sacrifício, desprendimento, compromisso, culpa, remorso - tudo isso soa para o Narc como uma idiotice da ralé, da plebe rude, da massa ignara (as presas empáticas).

Para a mente distorcida do Ciborgue Narcisista, o fato de um Empata sentir emoções significa que ele tem pontos fracos, botões a serem apertados, flancos a serem invadidos, explorados, surrupiados.

As emoções tornam uma pessoa manipulável, uma presa fácil - pensa o Narc.

Estudos de ressonância magnética funcional de Narcisistas Malignos mostram que, quando os Narcs ouvem narrativas que envolvem emoções, as áreas ativadas do cérebro não são as relacionadas com as emoções, como acontece nas pessoas normais, mas sim as relacionadas com a linguagem (Paul Babiak e Robert Hare, “Snakes in suits”, título vertido “Cobras de terno”).

Isso corrobora a experiência de décadas dos estudiosos do assunto que apontam que o Narcisista Maligno entende a letra, mas não entende a música, ou seja, ele aprende que determinadas palavras que representam para os Empatas emoções devem ser expressas exteriormente com tal ou qual expressão, mas não sente absolutamente patavinas do que a palavra emotiva representa em si – solidariedade, compaixão, encantamento, desprendimento, amizade, lealdade, luto, abnegação, por exemplo.

A leitura de H. G. Tudor (Twitter @HGTudorKTN), autor de diversos livros sobre a temática do Narcisismo Maligno, é muito enriquecedora, principalmente porque é escrita por um Narcisista Maligno confesso. Ele se mostra furioso quando se defronta com a afirmativa dos que falam e escrevem sobre Narcisismo de que os Narcs são daltônicos emocionais, não sentem emoções. Indignado, ele pergunta: “E a inveja, a irritação, a raiva e a fúria que nós Narcisistas sentimos, não são emoções?”

Bem, quando falamos que o Narc não sente emoções, queremos dizer com isso que ele não sente AFETO, AMOR, COMPAIXÃO, DESPRENDIMENTO, SOLIDARIEDADE, CULPA E REMORSO, emoções que envolvem reciprocidade, sacrifício e o reconhecimento do outro como ser humano, e não apenas as reações que envolvem defesa de territorialidade, como a irritação, a raiva, a fúria, a inveja, que são elaboradas na parte mais arcaica, primitiva, reptiliana, do cérebro.

A frieza reptiliana narcísica se manifesta de modo mais ou menos hediondo, mais ou menos truculento, de acordo com a intensidade de sua toxicidade de escuridão moral (**ESCALA NARC**), embora sempre seja devastadora, consumindo, como parasitas, os bens, as economias, a dignidade de outras pessoas ou mesmo suas vidas.

Uma das maiores dificuldades para um Empata (que tem sentimentos) é conseguir compreender como podem existir seres humanos aparentemente iguais a todo o mundo, mas que não têm sentimentos, altruísmo, empatia, respeito a limites, e vivem vampirizando presas sem culpa ou remorso.

É difícil conseguir fazer um Empata entender como um Narcisista Maligno, que tem plena consciência do mal que faz na vida alheia, porém não liga a mínima para isso, pois simplesmente se sente no direito disso, pode parecer ter sentimentos, pode aparentar ser charmoso, simpático, altruísta, amoroso.

A explicação para isso é a **TÉCNICA DO ESPELHAMENTO**, através da qual o Narc aprende a reproduzir a aparência de qualquer sentimento, sem realmente senti-lo, simplesmente por IMITAÇÃO das expressões daquilo que enxerga nos outros em determinadas situações: tristeza, luto, encantamento, admiração, surpresa, afeto, amor, amizade, intimidade, desejo e a lista segue infinita.

É exatamente pelo fato de o Narcisista ser capaz de se adaptar a qualquer situação, aparentando realmente estar envolvido emocionalmente nela, que os estudiosos dessa perversão moral afirmam que o Narcisista Maligno é um CAMALEÃO OU CLONE entre nós.

3. NECESSIDADE DE PERMANENTE ATENÇÃO, ADULAÇÃO, ADMIRAÇÃO, MIMO, ELOGIO, APLAUSO (COMBUSTÍVEL NARCÍSICO)

Atenção, adulação e atendimento aos seus anseios insaciáveis são o **combustível narcísico**.

As relações interpessoais com Narcs são tipicamente prejudicadas devido à falta de empatia, ao desrespeito aos outros, à exploração, ao sentimento de direito a tudo e à constante necessidade de atenção e bajulação.

O Narcisista fará de tudo para estar sempre nos holofotes, ser o perpétuo centro das atenções e ter reconhecidas suas habilidades, superioridade, genialidade, beleza. É por isso que o Narcisista se

cerca sempre de um fã-clube de aduladores e marionetes. Qualquer pessoa do círculo de relações do Narc que não forneça ou pare de fornecer adulação, mimo ou atenção será cortada de sua convivência.

O Narcisista tem uma necessidade de permanente atenção. Ele sempre espera e prefere que essa atenção seja positiva, na forma de adulação, elogio, aplauso, encantamento. Mas se não a consegue, ele tentará obter uma atenção negativa, provocando na vítima medo, raiva, ressentimento, frustração, angústia, melancolia.

Como o Narc é um Peter Pan, num eterno estado de infância, que exige saciação total e reage furiosamente diante de qualquer descontentamento, do mesmo jeito que uma criança pequena quebra objetos e brinquedos quando contrariada, o Narcisista passa a arrebentar quem o desagrade, seja física, psicológica ou emocionalmente.

Assim também como uma criança carece de **constância de objeto**, se entedia logo das coisas e desvia o seu interesse para constantes novidades, o Narc enjoa sem demora de pessoas e objetos. Por isso, toda relação com um Narc implica as fases de valorização, desvalorização e descarte.

O Narc é um viciado em **combustível narcísico**: seus desejos insaciáveis e atenção e adulação permanentes. Ele mentirá, manipulará, roubará, trapaceará e provocará caos e danos na vida dos outros, principalmente às pessoas mais próximas, tudo para conseguir o seu próximo “barato” narcísico.

4. EXPLORADOR SERIAL

Todos os Narcisistas Malignos são exploradores seriais que usurpam, como parasitas, os recursos, as economias e a dignidade de outras pessoas. São como um “balde com mil furos”, um balde que nunca enche.

Por mais que a vítima do Narc tente preencher suas insaciáveis exigências, todos os seus recursos físicos, psicoemocionais, materiais e financeiros descem pelo ralo. E quando o alvo fica totalmente impossibilitado de fornecer mais **combustível narcísico**,

o Narc já está garimpando outras fontes de exploração, como um parasita passa a procurar um novo hospedeiro após deixar o antigo espoliado.

Como todos os relacionamentos dos Narcisistas Malignos são vias de mão única, eles passam pelas fases de:

- Falsas promessas e chuva de elogios, para o alvo abrir suas defesas, confiando na sua lábia, no seu “papo de aranha”, cometendo uma **fraude de afinidade ou de amor**;
- Em seguida, aproveitando-se da boa-fé da vítima, o Narc introduz o Cavalo de Troia para destruí-la e espoliá-la totalmente, sem dó, nem comiseração;
- Finalmente, vem o descarte dos restos do alvo, do seu refugo físico, psicológico, emocional e econômico.

Para o Narcisista Maligno, você somente tem utilidade e não é descartado em duas hipóteses:

1. Ou funciona como uma extensão dele, uma mera **marionete** (filho, cônjuge, amigo, colega, peão), fornecendo a ele **combustível** por procuração.
2. Ou serve de objeto, meio, instrumento, trampolim para o Narc obter a satisfação dos próprios objetivos e necessidades (**combustível narcísico**).

Fora dessas duas hipóteses, o Narc perderá todo o interesse por você e passará a caçar outras fontes.

5. MENTIRA PATOLÓGICA

O Narcisista Maligno é um mentiroso patológico, mente sobre tudo e sobre todos, até mesmo quando a verdade seria uma melhor história. Mente sobre seu presente, seu passado e seu futuro, sobre sua família, sua carreira, seus relacionamentos, suas intenções.

Por que isso se dá?

Porque o Narc:

- Vive num mundo mágico de fantasia, a Narcolândia, em que ele é um ser superior, supremo, único, eleito, incomparável, inatingível. Seus atributos e ações supostamente positivos são inventados para o autoelogio e para conseguir mais adoradores e bajuladores.
- É obcecado por manter sua fachada vistosa, chamativa, reluzente, seu *outdoor*. Como a verdade é que existe uma lacuna de grandiosidade entre o seu FALSO EU, exibido na fachada, e seu VERDADEIRO EU, ele precisa mentir descaradamente para encobrir mentiras com mais mentiras. A verdade, entretanto, é que a máscara que o Narcisista Maligno usa em público é uma fachada de seu FALSO EU. Seu VERDADEIRO EU é um Inferno de Dante! Como mecanismo de compensação psicológica, ele procura transformar a vida do alvo num Inferno. Só assim ele consegue mitigar a fornalha que arde dentro de si.
- Usa a mentira como um dos instrumentos de manipulação e controle do seu entorno, de todos aqueles que estão na sua esfera de influência tóxica. Com essas mentiras, o Narc promove triangulações de uns contra os outros, levando as pessoas a desconfiarem umas das outras sem base real alguma, apenas por influência de sua língua venenosa.

O Narcisista procura dar uma aparência de verdade às suas mentiras usando a **técnica do caldeirão de bruxaria**. Ele mistura pitadas de verdade no meio de inúmeros ingredientes de mentira e os mexe em seu caldeirão maligno, com o intuito de dar às suas poções enfeitiçadoras uma apresentação palatável.

Robert Hare, no livro “Sem consciência”, afirma que o Narcisista Maligno sente orgulho da própria habilidade de mentir. A indiferença do Narc quanto à identificação da mentira é realmente extraordinária. Isso faz o ouvinte questionar a sanidade do falante. Podemos chamar o Narc de “boca motorizada”, pois fala uma **salada de palavras** sem sentido algum. Sua filosofia? “Se você jogar bastante merda, alguma vai colar.”

Dada a sua lábia e facilidade em mentir, não causa surpresa a capacidade de iludir amigos, inimigos e familiares indistintamente, fraudando, dando desfalques e fingindo, vendendo ações falsificadas e propriedades sem valor, realizando trapaças de todo tipo, pequenas e grandes, sem o menor escrúpulo.

6. INVEJA PATOLÓGICA

O Narcisista é um monstro verde por conta da inveja que o impregna. Ele é patologicamente invejoso de qualquer coisa boa que aconteça na vida dos outros e procura magoar ou destruir os objetos de sua inveja ou as fontes de sua frustração.

Praticamente tudo pode servir de estopim para um ataque de inveja mordaz, ferina e ácida.

Os gatilhos da inveja do Narc podem ser os sucessos dos outros, suas posses, seu caráter, sua educação, seus filhos, sua erudição, suas ideias, o fato de que eles são capazes de se sentir satisfeitos e saciados, seu bom humor, seu passado, seu futuro, seu presente, seus cônjuges, seus companheiros, seu lugar de moradia.

Mas não há nada capaz de deixar um Narc mais verde de inveja do que ver a felicidade dos outros. Tanto é assim que o Narc faz questão de estragar qualquer data comemorativa em que os outros celebrem, seja o Natal, o Ano Novo, feriados, aniversários, casamentos, celebração por algum êxito pessoal.

Narcisistas atacam pessoas felizes por causa do seu próprio sentimento frustrado de privação, o seu imenso vazio interior, o buraco negro narcísico que absorve a tudo e a todos, sem jamais se saciar. Ver as pessoas felizes provoca a **mágoa narcísica**: por que isso aconteceu a Fulano, e não a mim que mereço mais, que sou um ser superior e modelar?

Num típico mecanismo de projeção, o Narc tem a plena convicção de que todos os outros são também invejosos como ele e, por isso, envolve a todos nos seus vapores da inveja, sofrendo de delírios persecutórios e acreditando que todos são predadores como ele, propensos a agir da mesma forma destrutiva.

7. CONTROLE ABSOLUTO SOBRE SEU ENTORNO

O Narc gradual e progressivamente tece o isolamento do alvo, controlando sua vida em todas as esferas: sua vida pessoal, suas informações privadas, suas mídias sociais, seus laços familiares e de amizade, sua liberdade de trabalho, seus recursos financeiros.

Além de manter a vítima sob constante vigilância direta, o Narc ainda a ameaça com o patrulhamento indireto, através de seus *minions*, seus macacos voadores.

Frequentemente, os sobreviventes do abuso narcísico relatam a mesma advertência tenebrosa do abusador:

> *"Onde você andar, com quem você conversar, o que você fizer, sempre haverá olheiros meus para me informar sobre tudo!"*

A vítima do Narc se sente vigiada 24 horas por dia, 7 dias por semana, 31 dias por mês, 365 dias por ano! Trata-se de um psicoterrorismo, como viver num *big brother*.

Marie-France Hirigoyen, no seu livro "Assédio moral: a violência perversa no cotidiano", cuja leitura em 2014 representou uma virada de Copérnico na minha visão de mundo, preleciona que, no funcionamento distorcido da mente do Narcisista, não existe apenas a busca do poder, há sobretudo um enorme prazer em usar o outro como objeto, como uma **marionete**. O Narc reduz o outro a uma posição de impotência para em seguida destruí-lo, com total impunidade. **Rebaixar os demais a fim de conseguir uma boa autoestima lhe parece legítimo.**

Trata-se, pois, de manter uma relação de dependência, ou mesmo de propriedade, para comprovar a própria onipotência.

8. INCAPACIDADE DE MANTER INTIMIDADE E COMPROMISSO

Na hora da necessidade, você nunca, jamais, em tempo algum, poderá contar com o apoio do Narcisista Maligno. Suas promessas e compromissos são como um risco n'água. Ele sempre terá algo mais importante com que se preocupar – consigo mesmo – para "justificar" por que não poderá mover uma palha a seu favor.

Intimidade e compromisso significam para o Narc uma prisão, um encarceramento de seu ser superior, singular e especial, coisa que abomina, porque ele adora mesmo é se sentir livre de qualquer encargo e obrigação para curtir a vida, para obter seu **combustível narcísico** de suas múltiplas fontes – seu fã-clube, seus *hobbies*, seu lazer, seus entretenimentos, suas obrigações do mundo de fantasia, sua Narcolândia.

Como o Narcisista Maligno é incapaz de manter compromisso e intimidade sem se entediar da vítima, as pessoas que serão objeto de maior violência são as que lhe são mais próximas. Quanto mais íntima for a sua relação com um Narc, quanto mais a vítima tiver a perder ao cortar essa relação, e quanto mais dependente a vítima se tornar dele e da relação, mais ele se tornará exponencialmente agressivo, hostil, invejoso e maligno.

Na mente pervertida do Narcisista, esse recrudescimento do abuso exerce uma dupla função: como um escape para sua agressão reprimida e como uma espécie de teste da capacidade de tolerância do alvo, para que o Narc saiba até onde mais pode avançar nos seus limites implacavelmente até seu aniquilamento.

O Narc apresenta uma total incapacidade e/ou indisposição de manter compromisso e colaboração nas relações pessoais íntimas. Tudo deve girar em torno de seus próprios interesses e sempre numa via de mão única. E que o alvo cuide de agradar e adular o Narcisista, sem esperar reciprocidade, e, além disso, resolva as coisas rotineiras da vida em comum, as quais são muito insignificantes para que um ser supremo como o Narc perca seu tempo com elas.

9. DESRESPEITO A LIMITES E REGRAS

Como o Narcisista Maligno se sente superior, acima de tudo e de todos, ele também se sente acima de todas as regras. Na mente maligna do Narc, as regras e os limites são para o povaréu, a plebe rude, a massa ignara, não para entes supremos como ele.

O Narc se sente no direito de abusar de todas as formas do alvo. O Narcisista não reconhece sinais de parada e então lenta e constantemente invade os limites do alvo. Regras, regulamentos, restrições, bloqueios ou cercas são meros inconvenientes para serem burlados.

Nós Empatas levamos uma extrema desvantagem numa convivência com o Narcisista Maligno, pois este é impermeável a apegos emocionais, consciência, moral, leis ou ética. E porque nós jogamos segundo as normas, o Narc nos vê como idiotas, perdedores ou objetos de desprezo, dignos de desvalorização, escárnio, abuso e até mesmo eliminação.

Nenhuma forma de abuso está fora dos limites para o Narc. Abuso sexual, violência psicoemocional, agressões físicas, abuso econômico, isolamento, campanha difamatória e qualquer outra coisa que o Narc possa imaginar para conseguir machucar o alvo.

O Narc faz isso para diminuir e humilhar o alvo até a ruína, pois a própria existência do alvo como um ser independente revira o seu estômago. O Narcisista procura sabotar sua vítima de todas as formas, a qual termina se convertendo numa ave sem asas, incapaz de voar. E ele não reconhece nem mesmo o direito do alvo de se defender, pois não o vê como pessoa com dignidade própria, mas com um simples objeto, uma utilidade.

O Narcisista Maligno realmente tem apenas um objetivo na vida: o **combustível narcísico**, que consiste em atenção, bajulação e atendimento às suas exigências insaciáveis. Para consegui-lo, ele faz o que não podemos imaginar, fácil e repetidamente. Ele vive para abusar, manipular, saquear, espoliar, roubar, predar e destruir.

Enquanto a maioria de nós constrói nossas vidas em torno de relacionamentos e realizações edificantes, o Narcisista Maligno se concentra em oportunidades de usar pessoas, lugares e situações para seu próprio benefício, “para se dar bem à custa alheia”.

O Narc nos vê como oportunidades ou como obstáculos na satisfação de suas necessidades. Se ele precisa de um carro, ele rouba um. Se ele precisa de sexo, ele estupra alguém. Se ele

precisa de dinheiro, vai atrás da conta bancária dos seus familiares, parceiros afetivos, colegas, sócios, clientes ou irmãos de fé.

Quando você pensar sobre como seria uma representação simbólica de um Narcisista Maligno, imagine um FURACÃO, um tsunami, uma força imensa que deixa para trás um gigantesco campo de fragmentos de sofrimento humano.

Um Narc provoca um estrago na sociedade com efeito dominó e em ricochete, pois para cada pessoa que um Ciborgue Narcisista prejudica diretamente, muitos são feridos indiretamente: parentes, cônjuges, filhos e amigos das vítimas sofrem reflexamente.

10. MESTRE DA MANIPULAÇÃO, DOS JOGOS MENTAIS E DA ENGANAÇÃO

Denomina-se “maquiavelismo” a combinação de manipulação e exploração dos outros, uma total desconsideração pelos limites morais e foco no autointeresse, na enganação, na astúcia, no ardil, na duplicidade, na falsidade, na perfídia, na deslealdade, na má-fé.

Até mesmo especialistas em saúde mental, em segurança pública e operadores do Direito podem ser envolvidos, manipulados e enganados por um hábil Narcisista Maligno, o qual é capaz de tocar uma sinfonia nas cordas do coração de qualquer um.

O Narcisista Maligno é um mestre da manipulação como um meio e um fim de todo o funcionamento de sua mente distorcida. Não há Narcisista Maligno que não seja maquiavélico. Por que isso?

- Porque se trata de um jogo de poder e controle. O Narc usa a sua racionalidade fria e calculista para manipular o seu entorno como se ele movesse fantoches, o que lhe confere um imenso prazer (**combustível narcísico**), aquele frenesi de que é ele que está no comando, de que é superior, de que é o máximo.
- O Narc é um vampiro emocional, que se alimenta das reações emocionais positivas ou negativas que provoca nos

outros, do drama, do caos, do incêndio, da turbulência que incute nas vítimas.

- Para o Narc tentar preservar o seu mundo de fantasia (Narcolândia), seu senso de grandiosidade, sua máscara de fachada, ele tem que ser muito habilidoso em inventar histórias e evitar que as pessoas confrontem as várias versões que ele conta. Por isso, o Narc conta uma versão para um fantoche A e outra versão para o fantoche B e diz para os dois fantoches: “Por favor, prometa manter o que estamos conversando em segredo. Mantenha sigilo, tá certo?”
- O Narc precisa usar jogos mentais com o alvo para rebaixá-lo, humilhá-lo, depreciá-lo, o que também fornece **combustível narcísico** ao promover o senso de superioridade e de controle do Narc.
- O Narc precisa fazer a vítima parecer “a desequilibrada da história”, para que, quando o Predador partir em busca de novas presas, ela seja a culpada por tudo de ruim que aconteceu na relação e ninguém acredite nela.

As técnicas de manipulação do Narcisista são tantas que dariam uma obra inteira somente sobre elas. Como este é um livro mais compacto, lhes dedicaremos um capítulo.

Antes, porém, de abordarmos essas técnicas de manipulação, reproduziremos o melhor resumo de um único parágrafo que já encontramos sobre essa perversão moral, feito por Gregory Zaffuto em seu livro “From charm to harm”, título vertido “Da sedução à destruição”:

> *“Os Narcisistas Malignos mentem, são eminentemente vingativos, olham com desdém para todos; eles se recusam a aceitar qualquer responsabilidade; são pessoas de duas faces; vivem sem regras ou leis; preferem rir das pessoas e não com elas; eles são agressores patológicos; são muito infantis; acreditam que, não importa o que aconteça, eles prevalecerão porque se veem como invencíveis; acreditam que para*

qualquer coisa ruim que façam eles merecem perdão; eles nunca fazem nada de errado a seus olhos; não têm medo até o ponto de serem incrivelmente irrealistas com seus ataques delirantes, suas mentiras e sua campanha difamatória; são obcecados com suas fantasias sobre poder, sucesso e riqueza; são incapazes de se comprometer e precisam ganhar a todo custo; eles se regozijam ao provocar reações e emoções, negativas ou positivas, porque isso lhes dá um 'barato' narcísico; o caos controla a sua vida; eles são descontrolados com suas necessidades para garantir o seu combustível narcísico a partir de todas as pessoas; enganam todos os seus parceiros; dobram a vontade de seu alvo através da desumanização constante e da lavagem cerebral para fazê-lo se sentir a entidade negativa no relacionamento e sem valor."

Lista com as características do Narcisista Maligno:

1. Imenso senso de grandiosidade
2. Falta de empatia
3. Necessidade de permanente atenção e adulação
4. Explorador serial
5. Mentira patológica
6. Inveja patológica
7. Controle absoluto
8. Incapacidade de manter intimidade e compromisso
9. Desrespeito a limites e regras
10. Mestre da manipulação e dos jogos mentais

Principais Lições – Características do Narcisista Maligno

- Tem a plena convicção de que merece tratamento especial e vê as pessoas como objetos, meios para atingir os seus fins;
- É abastecido com atenção e adulação e usurpa, como um parasita, os recursos, as economias e a dignidade de outras pessoas;
- Mente sobre tudo e sobre todos, até mesmo quando a verdade seria uma melhor história, e inveja qualquer coisa boa que aconteça na vida dos outros;
- Controla sua vítima direta e indiretamente, isolando-a de tudo e de todos, é um mestre do maquiavelismo e da deslealdade, e abomina intimidade e compromisso;
- Considera as regras e os limites como feitas para a plebe rude, não para entes supremos como ele.

Capítulo 6 - Técnicas de Manipulação (Jogos Mentais) do Narcisista

1. PROJEÇÃO

A projeção é descrita como o mecanismo de defesa do EU pelo qual o projetor atribui ao projetado – sua tela de projeção/vítima – defeitos, problemas, conflitos e torpezas do próprio Narcisista.

Para manter a cabeça fora d'água o Narcisista Maligno tem necessidade de afundar a do outro e, por isso, faz comentários odiosos, cruéis e insensíveis sobre a vítima. Só que tais críticas não são coisas reais sobre ela, mas sim uma projeção do que o Narc é. Dessa maneira, o Narcisista torna a vítima o **aterro do lixo** em que ele despeja toda a sua negatividade e maus sentimentos e consegue aliviar a má impressão que, de fato, tem sobre si mesmo e disfarça habilidosamente.

O Narcisista recebe um bônus de **combustível narcísico** despejando seus próprios demônios de pessoa emocionalmente desequilibrada e caótica sobre a vítima. Com o tempo, a própria vítima passa a acreditar que é a desequilibrada, a perturbada.

Como o Narc projeta o puro mal que está na sua própria mente no seu entorno, ele é incrivelmente **paranoico**, vendo defeitos e maldades em tudo e em todos e acusando a vítima de fazer coisas que ela não está fazendo, que geralmente são coisas que o próprio Narc está fazendo.

Exemplos de diálogos do Narc para o alvo, em típico mecanismo de projeção:

> *"Você é realmente incompetente, indigno de confiança, desrespeitoso, imoral, ignorante, inepto, egoísta, constrangedor, repugnante. Você é um constrangimento social, um parceiro desprezível, um pai/mãe inadequado(a), uma*

decepção, um fracasso sexual, um peso financeiro. Eu tenho NOJO de você!"

"Você é tão inseguro, carente, ciumento, desequilibrado, egoísta, você é tão falso, fingido, você não tem coração, você não consegue amar ninguém, você é um narcisista, você é um psicopata."

"Você é um traidor, você vive dando corda para pretendentes. Se eu deixar, você pula a cerca com todo o mundo."

"Eu vi você paquerando na festa. Eu não posso dar mole com você, que você vai me trair."

2. INCUTIR CULPA NO ALVO

Qualquer relacionamento com um Narcisista Maligno representará espoliação da presa, mas o predador sempre arranjará mil e uma maneiras de culpar a vítima pelo abuso. Nada é culpa do Narc. Tudo tem que ser do jeito dele ou que a vítima caia fora. Aquilo que a vítima quiser, o Narc vai querer o oposto. E de todo o drama, de todo o caos, de todo o conflito, de toda a "incompatibilidade de gênios do relacionamento", a vítima é sempre a culpada.

Os abusadores emocionais fazem uma verdadeira lavagem cerebral nas suas vítimas e as condicionam a se sentirem envergonhadas, inadequadas e instáveis.

Os Narcs são covardes, incapazes de ter relacionamentos saudáveis com indivíduos fortes e respeitáveis. Muitas vezes, eles escolhem vítimas que são extraordinariamente bem-sucedidas e idealistas, pois essas pessoas têm mais a perder.

Só que os abusadores não podem controlar alguém com essas qualidades e, assim, quebram a autoestima do alvo por meio da desvalorização, da provocação e do ciúme fabricado.

Todo Narcisista Maligno é um **transferidor de culpa** de toda a maldade, caos e devastação que provoca aos outros. Ou a culpa é dos pais (da sua genética), ou das pessoas ou do ambiente com quem o Narc conviveu (pais, família ou a sociedade).

Nunca, jamais, em tempo algum, o Narc se sente culpado de qualquer abuso ou malefício. Afinal, **na visão distorcida do Narc, ele é um ser supremo, perfeito, acabado e exemplar.**

Todas as pessoas que convivem ou conviveram com um Narc, mais cedo ou mais tarde, terminam precisando de tratamento, ao passo que o Narc segue adiante, lépido e faceiro, destruindo outros alvos com a convicção plena de que não tem problema nenhum.

3. TRIANGULAÇÃO

O Narcisista Maligno ama exercer o controle e o poder sobre as pessoas, torná-las seus fantoches. Tanto assim, que ele vai manipular as pessoas ao seu redor e voltar umas contra as outras. Não existe Narcisista que não faça triangulações, comparando o alvo com outras pessoas apontadas por ele como exemplos, com o explícito objetivo de fazê-lo se sentir inseguro, apequenado, humilhado, uma aberração, dizendo que “apostou no cavalo errado”, que poderia ter feito melhor escolha.

O Narc também é o “mestre dos sussurros” e da fofoca. Fazendo o interlocutor jurar segredo, conta de Fulano a Beltrano e de Beltrano a Fulano e acaba tornando Fulano inimigo de Beltrano, sem nem mesmo Fulano e Beltrano saberem por que viraram inimigos.

A técnica da triangulação e a mentira patológica são coisas tão naturais e intrinsecamente ligadas ao Narc como o ato de respirar. O Narc é capaz de atear fogo em todo um ambiente (metaforicamente falando) e sair parecendo que ele é a vítima.

Em relações afetivas entre casais, a triangulação e a mentira fornecem um **combustível narcísico** maximizado com a “técnica do ciúme fabricado”. O Narc passa a dizer repetidas vezes que há várias pessoas interessadas nele, flertando com ele, inventando uma atmosfera de competição pelo amor do Narc e induzindo a vítima a redobrar os seus esforços para dar atenção, adulação, mimo ao psicoterrorista, pois o parceiro passa a temer constantemente que aquele poderá ser o último dia do relacionamento, sentindo-se inseguro e descartável.

4. TRATAMENTO DE SILÊNCIO

O tratamento de silêncio (conhecido na linguagem popular como “gelo”) é uma forma passivo-agressiva de abuso psicoemocional típica do Narcisismo Maligno.

O Narcisista Maligno apaga o alvo de sua existência por dias, semanas, meses ou anos, como forma de depreciação, subjugação, objetificação. Se o Narcisista é seu parceiro de cama – marido, mulher, companheiro(a), namorado(a) –, ele dormirá com o alvo na mesma cama por dias ou semanas, como se a vítima não existisse ao seu lado, ou passará a dormir em cômodo separado ou, até mesmo, em casa separada.

Tal abuso psicoemocional deixa o alvo totalmente atordoado, sem compreender como algo assim pode acontecer. Essa tortura psicológica visa a menosprezar e perturbar o alvo, mais uma vez com o propósito de exercer controle e atrair **combustível** da vítima, enquanto esta tenta romper o silêncio e descobrir o que há de errado.

A vítima se sente rejeitada e isolada e num estado psicológico constante de ansiedade, disparando os **mecanismos reguladores de estresse** do organismo de reação de “fuga ou luta”, o que lhe perturba a saúde física e psicoemocional.

Somente quem já foi submetido a tal abuso psicoemocional consegue valorizar a **revelação** de que isto é um selo de certificação do Ciborgue Narcisista Maligno e de que a sensação de que tal comportamento não era normal estava certa.

Nenhum ser humano merece ser apagado da vida de um convivente (seja ele cônjuge, companheiro, familiar, sócio, colega pessoal ou de trabalho) como se fosse um objeto descartável para, como por encanto, ser retomada a comunicação por um tempo, como se nada de errado houvesse acontecido, para depois ser submetido a novo tratamento de silêncio, e o ciclo continua indefinidamente, minando a saúde psicoemocional e física do alvo (**relacionamento liga-desliga, quente-frio**).

Se alguém não consegue aceitar críticas e reage com um tratamento de silêncio ou um isolamento do alvo, então isso é um comportamento abusivo. O tratamento de silêncio é uma forma de abuso psicológico, uma técnica de psicoterrorismo, um estupro emocional.

Somente existe uma saída saudável para esse ciclo de abuso: cortar, de uma vez por todas, todo e qualquer contato com a pessoa tóxica.

5. FÚRIA NARCÍSICA

O Narcisista procura, desde o início, condicionar a vítima a não contrariar o seu *script*. Se a vítima contrariar seu senhor supremo Narc, na menor picuinha que seja, real ou imaginária, ela será castigada através do tratamento de silêncio ou do vômito de uma fúria narcísica.

Durante uma crise de fúria narcísica, o Narc diz coisas abomináveis, humilhantes contra o alvo: que ele não passa de um verme desprezível, de uma vergonha, um fracasso, um estorvo, e que tem inveja do Narc; que deveria dar graças a Deus por ter sido premiado com a atenção de um ser tão único, sublime e bem-sucedido como o Narc; que o Narc não sabe onde estava com a cabeça quando se envolveu com alguém tão repugnante; que a vítima é uma vergonha, um nojo, um asco!

Na fúria narcísica, o Narc pode passar a arremessar objetos, destruir coisas de estimação do alvo, quebrar paredes e utensílios domésticos.

No extremo da fúria narcísica, o Narc passa a agredir fisicamente a vítima, dando-lhe tapas, cuspindo em seu rosto, rasgando suas roupas e sua pele, espancando-a com murros, chutes, arrancando seus cabelos ou arrastando-a pelos cabelos.

O Inferno não tem fúria igual à de um Narcisista Maligno por trás da máscara!

6. MACACOS VOADORES

Qualquer Narcisista Maligno terá, em seu arsenal de manipulação, um grupo de pessoas marionetes, seguidoras incondicionais, que servem como peões para fazer seu serviço sujo, consciente ou inconscientemente.

Os estudiosos os chamam de “macacos voadores”, uma referência ao filme “O mágico de Oz”, ou de “*minions*”, uma referência ao filme “Meu malvado favorito”. Eu chamo os peões do Narcisista, a “longa mão” que ele utiliza para empreender seu plano macabro, de “cães amestrados”.

Não importa o quanto o Narcisista Maligno abuse de seu alvo, ele sempre terá um fã-clube de bajuladores que aplaudem tudo o que ele faz. Esse fã-clube se compõe de pessoas cegas pelos elogios rasos usados pelo Narc para controlá-las.

O fã-clube muda frequentemente, uma vez que as amizades do Narc não são profundas e não têm significado genuíno para ele. Tudo o que importa para o Narc é a constante atenção e adoração. Qualquer bajulador que deixe de fornecer seu suprimento narcísico de adoração será prontamente descartado e substituído.

Jamais esqueça que, como o Narcisista Maligno não possui sentimentos de verdade, é incapaz de ter afetividade e de amar, ele se cerca apenas de dois tipos de pessoas: aduladores e marionetes.

7. “SER DO CONTRA” (OPOSIÇÃO SISTEMÁTICA)

A oposição sistemática ou a técnica de “ser do contra” é uma das múltiplas ferramentas de manipulação do Narcisista Maligno.

Qualquer posição que o alvo passe a defender, o Narc empreenderá uma “campanha do contra” a esse posicionamento.

Ainda que o alvo esteja simplesmente dizendo que o céu é azul, o Narc passará a usar a sua salada de palavras para confundi-lo, fazê-lo duvidar de si mesmo, se achar louco (*gaslighting*) e ainda por cima fazê-lo se desculpar por ter “entendido errado” as palavras vazias e ambíguas do Narcisista.

Na vida do Narcisista e no seu mundo de fantasia (Narcolândia), tudo se resume a poder, controle, subjugação dos outros, a fazê-los

de marionetes, e à sua objetificação para extrair **combustível narcísico**, o qual consiste em adulação, aplausos, servidão, atendimento de caprichos, holofotes e curtidas nas redes sociais.

A técnica de “ser do contra” visa a fazer com que o alvo se sinta diminuído, desvalorizado, levando-o, por fim, a se tornar uma simples casca do que era no início da vampirização narcísica.

Isso parece surreal para quem nunca conviveu com um Narcisista Maligno na vida?

Pois, para quem já conviveu com um Narc na vida afetiva ou familiar, no ambiente de trabalho, no círculo de amizades ou em comunidades religiosas, isso soa cristalino!

8. LAMBER E MORDER / MORDER E SOPRAR (AGRESSÃO DISSIMULADA)

Esse é um dos jogos psicológicos prediletos do Narcisista Maligno. As duas táticas, na verdade, não passam de cara e coroa da mesma moeda da agressão dissimulada, em que o Narc é perito.

Jogo Psicológico 1: Lamber e Morder

O Narcisista elogia algo em você, para logo depois fustigá-lo com alguma crítica. O elogio anterior foi apenas para disfarçar a cutilada e deixá-lo confuso com o sinal ambíguo.

Exemplo: O Narcisista elogia o seu desempenho profissional e logo depois critica sua forma física ou vice-versa.

Jogo Psicológico 2: Morder e Soprar

O Narcisista desaprova algo em você e logo depois ele próprio tenta mitigar a desaprovação com uma suposta justificativa, deixando-o totalmente confuso.

Exemplo: o Narcisista desaprova a sua forma física e logo depois ele próprio justifica: “Ah, mas é bem verdade que você andou contundido e teve que parar de se exercitar!”

Na verdade, os dois jogos acima são as duas faces de uma mesma moeda: o Narcisista adora criticar, confundir, humilhar, espicaçar, fustigar, rebaixar, diminuir o seu entorno.

Somente assim, ele consegue manter a própria sensação de suposta superioridade sobre tudo e sobre todos e a convicção de ser alguém singular e especial.

9. SERRA DA INTERRUPÇÃO

A serra da interrupção é mais um item da maquiavélica caixa de ferramentas do Narcisista Maligno.

Como o Narc deve ser o centro das atenções e a estrela do *show*, ele costumeiramente corta a fala do alvo com o objetivo de reforçar a própria superioridade. Com tal atitude, o Narc enfatiza que o alvo é inferior, que é incapaz de expressar algo que valha a pena ouvir, que é UM ZERO À ESQUERDA.

A invalidação do seu entorno é um mecanismo indispensável para o Narcisista conseguir manter-se com a cabeça fora d'água. Superioridade e depreciação do seu entorno são indissociáveis do Narcisismo Maligno. E é exatamente isso **o que diferencia o Narcisismo Benigno do Maligno**: o Benigno ascende por méritos próprios, sem depreciação do entorno; o Maligno prospera sugando, vampirizando, impedindo os outros de brilhar.

10. FITA MÉTRICA ILIMITADA

A fita métrica ilimitada é um instrumento de manipulação manejado por todo Narcisista Maligno. Não importa o quanto o alvo faça pelo Narc, ele sempre desejará mais, reclamará por mais do que supostamente não tem, jamais reconhecerá o que já foi feito por ele. É o balde com mil furos.

A fita métrica ilimitada é um dispositivo prático que serve para verificar se o alvo está de acordo com os padrões exigíveis, sendo que, invariavelmente, ele descobrirá que fica sempre aquém do esperado.

O grau de exigência sempre aumenta e a fita métrica continua esticando, sem que o alvo jamais consiga bater a meta do Narc.

Com esse mecanismo de manipulação, a vítima se sente sempre insuficiente, incapaz, incompetente, inepta.

Aliás, o Narc sempre faz questão de vomitar para a vítima que "apostou no cavalo errado".

11. *GASLIGHTING*

Gaslighting é uma das formas favoritas de abuso psicológico do Narcisista Maligno, por meio da qual informações são distorcidas, seletivamente omitidas ou simplesmente inventadas, sempre para favorecer o abusador. A intenção é realizar uma gradual e progressiva lavagem cerebral da vítima, fazendo-a duvidar de sua própria memória, percepção e sanidade. **A vítima passa a acreditar que está ficando louca.** Os danos que tal ferramenta tenebrosa causa sobre a saúde física e psicoemocional da vítima são extremamente deletérios.

O termo vem do filme homônimo de 1944, estrelado por Ingrid Bergman, em que o marido Narc submete a esposa a uma insidiosa tática de *gaslighting*.

Exemplos de tal técnica de "enlouquecimento" do alvo:

- Provoca intencionalmente a vítima e depois a acusa de ser desequilibrada por reagir à provocação (tática de lançar a isca e inverter a culpa);
- Critica a vítima com uma atitude superior e debochada e depois sorri com imenso prazer, quando ela tenta se explicar, se justificar;
- Reescreve histórias, negando veementemente que eventos aconteceram (amnésia seletiva);
- Incute emoções negativas na vítima, depois denomina as suas reações legítimas de insanas, malucas, bipolares, histéricas e piegas;
- Esconde objetos e jura, por tudo o que há de mais sagrado, que não sabe nada sobre o objeto, além de sugerir que a

vítima deve estar com problemas na cabeça.

O *gaslighting* é tipicamente expresso em frases do tipo: “Você está louco, isto nunca aconteceu. Você está exagerando. Você está confundindo tudo de novo. Não foi assim que aconteceu. Você está lembrando as coisas de forma errada. Eu nunca disse tal coisa. Do que você está falando?”

O Narcisista, que possui um redemoinho emocional interior, faz tudo para desequilibrar a vítima e fazê-la se sentir desajustada, num mecanismo de projeção. É por isso que uma convivência mais próxima com um Narc é desesperadora, enlouquecedora, tóxica, contaminadora.

O Narcisista leva o alvo ao desespero e à insanidade com suas críticas, grosserias, acusações, crueldade, reprovação, senso de superioridade, apresentação de um alto patamar de moral, projeção, ouvidos moucos, domínio, mentiras, ameaças e duplos padrões de exigência.

“*Faça o que eu digo, mas não faça o que eu faço!” -* é a mensagem passada pela hipocrisia do Narc.

Se o alvo reage, o Narc diz que ele está fazendo drama, precisando de ajuda, de terapia.

O relacionamento com um Narc é de uma complexidade incomensurável, pois ele sempre procura tornar tudo muito difícil.

Por que o Narcisista torna tudo tão difícil?

Um dos axiomas da Geometria é que a menor distância entre dois pontos é uma reta. Em outras palavras, é tão mais simples ir direto ao ponto por uma questão de economicidade, objetividade, sem ter que ficar andando em círculos ou em rodopios, repisando questões insignificantes, colocando pelos em ovos.

Para o Narcisista, entretanto, é tudo ao contrário:

Quanto mais ele complicar a vida do alvo, melhor.

Quanto mais ele remoer supostos problemas, melhor.

Quanto mais ele colocar pelos em ovos, melhor.

Quanto mais ele transformar a vida do alvo num Inferno de confusão mental (*gaslighting*), melhor.

Quanto mais ele fizer saladas de palavras, melhor.

Quanto mais o Narcisista exigir que tudo recomece do início todos os dias, melhor.

Em suma: viver com um Narcisista é enfrentar um Inferno na Terra! Tal convivência suga, adoece, descompensa o alvo. E adivinhe de quem sempre será a culpa?

Da vítima, é óbvio.

O Narcisista nunca tem culpa de nada, pois, afinal, ele não conhece o que é sentir culpa ou remorso.

12. CAMPANHA DIFAMATÓRIA

Denomina-se campanha difamatória (*smear campaign*) a empreitada de espalhar falsas informações desabonadoras sobre a vítima, de forma repetida e ardilosa, para pessoas do círculo de relações do Narc e da vítima, fingindo preocupação com a sua saúde mental e física, de forma a pintar sua imagem como alguém sem juízo, problemático, com desequilíbrio psicoemocional, como uma fonte de constrangimento e atraso para o Narc.

A campanha difamatória é integral e piamente aceita e reproduzida pelos macacos voadores do Narc, causando um efeito dominó no enlameamento da imagem da vítima.

Há duas circunstâncias especialmente escolhidas pelo Narcisista Maligno para a execução da campanha difamatória contra a vítima:

A primeira situação, mais frequente, se dá quando o Narc está na fase de descarte do alvo, já de olho numa nova presa. Ele passa a propagar que a vítima está realmente muito desequilibrada, que é ciumenta, possessiva, que tolhe sua liberdade. Ou que virou uma viciada em sexo, bebidas, medicamentos, jogos ou drogas. Com isso, o Narc prepara o seu descarte, colocando-se sob uma aura de vítima da situação.

A segunda situação, menos frequente, é quando a vítima se conscientiza de que o relacionamento com o Narc, ainda em andamento, é abusivo. Quando isso acontece, e o Narc passa a perceber que a presa lhe escapa das garras, a violência narcísica chega ao apogeu, espocando em todas as suas modalidades. Uma delas é espalhar que o alvo é abusador, violento, desequilibrado, criminoso, viciado, vagabundo.

Como o abusador Narc é um mestre na arte da manipulação, ele faz intrigas, jogando uns contra os outros, sempre exigindo a promessa de silêncio. E vai tecendo uma verdadeira rede de fofocas e campanha difamatória sobre o alvo. Quando a vítima passa a ser considerada a desequilibrada e malfazeja da história e tenta contar a sua versão para as pessoas, adivinhe o que acontece? Ninguém acredita nela. O abusador já se antecipou, preparou o terreno destilando seu veneno para todo o lado.

O Narcisista tenta destruir e desacreditar qualquer um que passe a enxergar o puro mal por trás de sua máscara de fachada. Ele sabe que qualquer pessoa que veja através de sua fachada pode potencialmente expô-lo. Assim, ele fará qualquer coisa, sem qualquer limite, para impedir que isso aconteça.

Se a vítima, que já chegou ao estágio de conhecer a verdadeira face maligna do Narcisista, quiser expor a verdade, que ela esteja preparada para a campanha difamatória e destruidora que o Narc empreenderá contra ela. Será um furacão, um tsunami, uma erupção vulcânica, um terremoto.

Uma reação comum contra essa exposição é o Narc manipular a polícia, promotores e juízes, fazendo **queixas criminais** contra a vítima para obter sua prisão ou medidas restritivas contra ela a favor dele, o verdadeiro abusador, ou ajuizar pedidos de indenização por danos morais, acusando-a de coisas de que ELE é culpado e tem feito contra ela (assédio moral processual e técnica de inversão da culpa).

O Narcisista sempre merece concorrer a um prêmio Oscar de melhor atuação no cinema da vida.

13. MÁQUINA DO TEMPO

A máquina do tempo do Narc nunca deixa de remexer no passado e continuamente traz erros ou ações negativas que a vítima supostamente cometeu. E continua a revolvê-los, ainda quando todos os supostos erros e deslizes tenham sido 100% corrigidos e superados. Através da máquina do tempo, ele remoerá sempre o passado, garimpando experiências supostamente negativas compartilhadas com a vítima, para repetir a mensagem do quanto ela é inferior, falha, imperfeita.

Como o Narcisista se alimenta de drama e caos, precisa criar eternos problemas com o alvo para se alimentar da confusão psicoemocional que provoca nele e também ter uma "justificativa" para recrudescer sua agenda destrutiva.

14. O DIALETO DO NARCISISTA – O NARCOLÊS

Todo relacionamento com um Narc leva a vítima ao desespero e à insanidade. Ela passa a duvidar de sua capacidade de compreensão, de consciência da realidade, dos sentidos e da própria linguagem. Isso é chamado *gaslighting*.

O Narcisista Maligno emprega palavras idênticas às do idioma comum, porém de uma forma totalmente peculiar e distorcida, constituindo um verdadeiro dialeto, o NARCOLÊS.

O Narcolês causa um profundo desgaste na saúde mental e psicoemocional do alvo, porque fere frontalmente as regras mais elementares do idioma comum que a vítima empática aprendeu a manejar desde a mais tenra infância.

O Narcolês tem algumas peculiaridades: conversação circular; salada de palavras; objetivo de confundir, manipular e controlar; afirmações com um significado oposto ou paralelo ao que representam na língua comum; pitadas de verdade num caldeirão de mentiras (técnica do caldeirão de bruxaria); verdades amedrontadoras ditas de forma jocosa; expressões usadas como chaves mestras.

A conversação circular é um mecanismo manejado magistralmente pelo Narc para que ele figure sempre como o princípio e o fim, o alfa e o ômega, o centro do Universo. A vítima escuta orações reflexivas (em que o sujeito e o objeto são a mesma pessoa), até quando o Narc usa verbos que pedem objetos diretos ou indiretos diferentes do sujeito.

Seja qual for o tema da conversação, o Narc usará a sua salada de palavras sem nexo algum, emendando um tema no outro sem qualquer conexão, falando eternamente em círculos, sempre com a finalidade de ressaltar o quanto ele é superior e o quanto todo o mundo é inferior, que o alvo é o culpado de tudo de ruim e ele, merecedor de tudo de bom. Palavras, para o narcisista, são instrumentos de poder, manipulação, provocação e desestabilização do alvo.

Se uma vítima tentar argumentar com o Narc, chamá-lo à razão sobre algum abuso cometido, por mais claro e inquestionável que seja o fato, entrará numa roda do rato exaustiva, pois o Narc girará a conversação interminavelmente e reescreverá a história, negará tudo na maior cara de pau, desviará a culpa, e ainda se fará de vítima. E, para tentar "provar" que o alvo é o culpado de tudo de ruim, o Narc utilizará o episódio mais corriqueiro, a ação ou a omissão mais banal, ou até mesmo o fato de que a vítima foi incapaz de ler sua mente e de adivinhar seus desejos insaciáveis.

A vítima escuta palavras com a plena convicção de que sabe o que elas significam, quando, na verdade, o Narc queria dizer exatamente o oposto. Outras vezes, o Narcolês apresenta um significado paralelo ao da língua comum.

Por exemplo, quando o Narc diz:

- "Eu nunca tive a intenção de machucá-lo", na verdade ele quer dizer "eu sempre quis magoá-lo. Eu quero, todavia, que você continue me dando o benefício da dúvida, enquanto continuo a minha agenda destrutiva da sua vida";
- "Eu não tenho a menor ideia de onde esse objeto está", na verdade ele quer dizer "eu escondi o objeto, apenas para ter prazer em fazê-lo se sentir desajustado";

- “Eu amo você”, na verdade ele quer dizer “eu amo ter você como minha marionete, controlar, usar e abusar de você”;
- “Você está totalmente desequilibrado”, na verdade ele quer dizer “eu sou um perito em criar caos para perturbar a sua mente”;
- “Você nunca me ouve”, na verdade ele quer dizer “você não tem direito de ter opinião própria”;
- “Eu estou com saudades, volte para mim”, na verdade ele quer dizer “eu preciso que você volte a ser meu capacho, meu serviçal”;
- “Até mesmo sua família o odeia”, na verdade ele quer dizer “eu consegui transformar sua família em meus *minions*”;
- “Todo mundo gosta de mim, todo mundo me admira”, na verdade ele quer dizer “todo mundo conhece apenas minha fachada”;
- “Você é um ingrato, não reconhece tudo o que eu fiz por você”, na verdade ele quer dizer “você se cansou das migalhas que eu tenho lhe dado todo esse tempo”;
- “Você está disponível para todo o mundo, exceto para mim”, na verdade ele quer dizer “você não tem direito de ter uma vida própria que não seja em volta de mim”;
- “Meus ex-parceiros são todos desequilibrados”, na verdade ele quer dizer “em breve, você será mais um ex-parceiro meu desequilibrado”;
- “Você é tão ciumento e inseguro”, na verdade ele quer dizer “eu paquero na sua frente mesmo, só para ter o prazer de me sentir desejável e disputado”;
- “Você tem problemas de autoconfiança e autoestima”, na verdade ele quer dizer “eu não sou digno de confiança e adoro fazê-lo duvidar de seus instintos, de suas habilidades e de seus potenciais”;
- “O mundo não pode girar em torno de você”, na verdade ele quer dizer “o mundo tem que girar em torno de mim”;
- “Nós podemos ainda permanecer amigos”, na verdade ele quer dizer “eu coleciono ex-parceiros para que eles me forneçam **combustível narcísico**”;

- “Ninguém vai acreditar em você”, na verdade ele quer dizer “eu o isolei de tudo e de todos, para que você não tenha mais suporte algum quando eu o descartar”;
- “Você nunca mais na vida encontrará alguém como eu”, na verdade ele quer dizer “eu quero que você se sinta sem valor e indesejável”.

Além disso, a “boca motorizada” do Narc cospe incessantemente mentiras e mais mentiras e põe pitadas de verdade em seu caldeirão de bruxaria, para conferir um sabor de confiabilidade às suas poções alucinatórias.

E quando você chega a um nível avançado do entendimento do Narcolês, reconhecerá uma curiosidade desse dialeto tenebroso: o Narc deixa escapar verdades amedrontadoras ditas de forma jocosa. Somente bem mais adiante é que a vítima descobre que as “brincadeiras” eram pura verdade.

Exemplos:

- “Você não deveria depositar tanta confiança numa pessoa, como deposita em mim”;
- “Você não deveria colocar esses bens em meu nome. E seu eu me apropriar deles?”;
- “Você tem certeza que quer colocar esse dinheiro na minha conta? E se eu não quiser devolvê-lo?”;
- “Você tem certeza que vai comprar um apartamento tão maravilhoso? E se eu resolver tomá-lo de você no futuro?”

Por último, mas não menos importante, o Narc maquiavélico aprende desde cedo que, se ele usar certas expressões, elas servirão como chaves mestras para abrir todas as portas, todas as defesas das pessoas empáticas.

O Narc é um daltônico emocional, incapaz de saber o que significam, do ponto de vista sentimental, palavras como amor, solidariedade, compaixão, abnegação, desprendimento, lealdade, confiança.

O Ciborgue Narcisista, porém, aprende que, se usar expressões como “eu amo você”, “nós nascemos um para o outro”, “nós somos almas gêmeas”, “eu compartilho a sua dor”, “você pode contar comigo para o que der e vier”, “você pode me confiar seus segredos”, “eu hoje sou uma pessoa mudada”, “eu me converti, hoje eu sou uma pessoa de Deus”, “eu passarei a ir à Igreja com você”, as pessoas empáticas se sentirão desarmadas, baixarão sua guarda. Então, o Narc introduzirá o Cavalo de Troia em sua presa e promoverá a sua agenda patológica de espoliação e destruição.

Esquematizando o dialeto do Narcisista, o Narcolês:

- Conversação circular.
- Salada de palavras.
- Objetivo de confundir, manipular e controlar.
- Afirmações com um significado oposto ou paralelo ao que representam na língua comum.
- Pitadas de verdade num caldeirão de mentiras.
- Verdades amedrontadoras ditas de forma jocosa.
- Expressões como chaves mestras.

Lista com as técnicas de manipulação e jogos psicológicos do Narcisista Maligno:

1. Projeção
2. Incutir culpa no alvo
3. Triangulação
4. Tratamento de silêncio
5. Fúria narcísica
6. Macacos voadores
7. Ser do contra (oposição sistemática)
8. Lamber e morder / morder e soprar (agressão dissimulada)
9. Serra da interrupção
10. Fita métrica ilimitada
11. *Gaslighting*
12. Campanha difamatória

13. Máquina do tempo
14. O dialeto do Narcisista – o Narcolês

Principais Lições – Técnicas de Manipulação (Jogos Mentais) do Narcisista

- Projeta o puro mal que satura a sua própria mente no seu entorno, aponta defeitos e maldades em tudo, e transfere a culpa de todo o caos e devastação que provoca aos outros.
- Manipula as pessoas ao seu redor, como se fossem fantoches, as joga umas contra as outras, e sempre conta com um grupo de peões para fazer seu jogo sujo.
- Condiciona a vítima a não contrariá-lo, sob o risco de ser castigada com o vômito de uma fúria narcísica ou de ser apagada por longos períodos, como forma de depreciação, subjugação, objetificação.
- Procura embaraçar a vítima e desestabilizar a sua saúde psicoemocional com salada de palavras, opõe-se a todas as suas posições e opiniões, usa manobras de agressão dissimulada, de anulação da sua individualidade, de imposição de metas inatingíveis, de negação descarada de fatos evidentes e de eterna rediscussão de problemas já superados.
- Mancha a imagem da vítima, espalhando falsas informações desabonadoras sobre ela para pessoas do círculo de relações do Narc e da vítima.

Capítulo 7 - Ciclo do Relacionamento Abusivo Narcísico

Todo relacionamento com um Narcisista Maligno, seja ele envolvendo marido/mulher, companheiro(a), namorado(a), pai/mãe, irmão(ã), chefe/subalterno, amigo(a), colega, sócio(a), líder religioso, passa por um ciclo repetitivo, como uma engrenagem que roda 360 graus e volta para o ponto zero.

Trata-se de uma roda de tortura para a vítima, alternando períodos de liga-desliga, quente-frio, altos e baixos, uma montanha-russa, em que períodos de paz e amor sofrem uma reviravolta para períodos de desprezo e violência crescentes, com todos os giros e rodopios feitos ao puro sabor dos caprichos do Narcisista.

Conviver com um Narc é como viver condenado ao **Trabalho de Sísifo**.

Na mitologia grega, quando chegou ao além-túmulo, Sísifo recebeu o castigo de, por toda a eternidade, rolar uma grande pedra com suas mãos até o cume de uma montanha, sendo que, toda vez que ele estava quase alcançando o topo, a pedra rolava novamente montanha abaixo até o ponto de partida por meio de uma força irresistível, invalidando completamente o duro esforço despendido.

Por isso chamamos de “Trabalho de Sísifo” a toda tarefa que envolva esforços longos, repetitivos e vãos, fadados ao fracasso – além de jamais conduzirem ao que quer que seja de útil ou proveitoso, também são atividades totalmente desprovidas da opção da desistência ou de recusa em fazê-las.

Num relacionamento narcísico, a vítima precisa estar reinventando a roda todos os dias, num verdadeiro malabarismo de comportamentos, palavras, pensamentos, ações e omissões, numa exauriente labuta de tentar saciar o insaciável, o buraco negro narcísico, causando uma corrosão permanente na saúde psicoemocional e física do alvo.

E esta roda possui as seguintes fases:

FASE UM: Ponto zero – Fase de idealização (*love-bombing*)

Na fase de aproximação, de lua de mel, de lábia, de “papo de aranha”, o Narc tenta cativar o alvo, idealizando-o com uma chuva de elogios e de promessas, charme e encantamento, tudo com o intuito de baixar sua guarda, simular afinidade e, então, obter todas as informações que usará no futuro para pilhar e destruir a vítima.

Nessa fase, o Narc comete a **fraude de afinidade ou de amor**, espelhando os gostos, preferências, convicções e ideais do alvo, para que este acredite que o camaleão narcísico é sua alma gêmea, seu parceiro perfeito, seu amigo ideal, seu suporte para todos os desafios que possam surgir na vida.

FASE DOIS: Fase de desvalorização e tensão crescente

É nesta fase que o Narc executa o seu plano de ação, a sua **agenda patológica** de predação e erosão da identidade da vítima, passando a:

1- Confundir: faz *gaslighting*, que a vítima duvide da própria sanidade, acredite que está enlouquecendo. O abusador nega o que disse, orienta o alvo a agir de uma maneira e depois o critica por ter feito exatamente conforme foi direcionado, muda objetos de lugar, esconde coisas. Tudo para fazer o alvo parecer desequilibrado e insano.

2- Rebaixar: o alvo nunca atinge o mínimo exigível. Por mais que faça, sempre é considerado culpado por estar aquém do desejável. É a fita métrica ilimitada.

3- Invadir a privacidade: a vítima vai ter seu computador, ligações, e-mails, contatos, agenda devassados. Ela não tem o direito de ter nenhum espaço privado, inviolável, por menor que seja.

4- Exaurir: pressiona, cobra que o alvo seja um ideal de perfeição inatingível, o que culmina com o seu colapso nervoso. Quando o alvo descompensa, o Narc passa a acusá-lo de abusador, de ser a parte desequilibrada da relação.

5- Racionar os recursos: controla financeiramente o alvo para ter domínio irrestrito sobre sua esfera de liberdade. Passa a racionar o tempo e o dinheiro que a vítima tem para sair de casa, meios de transporte, alimentação, lazer, tratamentos. Tudo é feito para manter a vítima subjugada.

6- Frustrar expectativas: o abusador se compromete com um passeio, uma viagem, um planejamento e dá para trás de supetão, na última hora, puxando o tapete das expectativas do alvo, apenas para desequilibrá-lo emocionalmente.

7- Humilhar: o abusador não desperdiça nenhuma oportunidade para desmerecer a vítima. Mesmo se ela estiver celebrando um novo degrau educacional ou profissional, o Narc vai dizer que aquilo não representa nada. O bom mesmo seria se fosse tal ou qual coisa, supostamente mais prestigiosa. O Narcisista sempre jogará um banho de água fria nos melhores momentos da vida do alvo.

8- Criticar: o Narc é um verdadeiro **Argos**, o gigante de cem olhos da Mitologia Grega, que se aproveita do fato de qualquer ser humano ser composto de 90% de defeitos e 10% de qualidades. O abusador-Argos sempre vai pôr o dedo nas feridas de sua vítima, apontando defeitos nas ocasiões mais inadequadas, como num encontro de lazer familiar, num aniversário, num casamento, etc.

9- Enfraquecer as defesas: “Água mole em pedra dura tanto bate até que fura”. O abusador vai cutucar, fustigar, provocar tanto, até que o alvo reaja. Neste momento, o Narc o acusará de ser desequilibrado, hipersensível, rei ou rainha do drama, dizendo que o alvo precisa procurar tratamento psicológico (tática de lançar a isca e inverter a culpa).

10- Controlar: O Narcisista tentará manter um completo domínio sobre o alvo – seus contatos, amizades, opiniões, religião, roupa, comida, dieta, círculo de relações, horários. Tudo se trata de um jogo de poder e subjugação.

11-Difamar: O abusador fará intrigas, jogando uns contra os outros, sempre exigindo a promessa de silêncio. Tecerá campanhas difamatórias sobre o alvo, para que todos passem a enxergar a vítima como inferior, desajustada, indesejável, fracassada.

FASE TRÊS: Fase de incidente: fúria ou silêncio

Nesta fase, a agressão dissimulada se torna explícita, em explosões de fúria – na forma de agressão verbal, física, emocional, de ameaça, intimidação –, ou através do famigerado tratamento de silêncio, onde o abusador apaga o alvo de sua vida, dá o popular "gelo", e chega a conviver com a vítima sem dirigir-lhe palavra por dias, semanas, meses.

Um tratamento de silêncio prolongado nada mais é do que um período de descarte disfarçado, em que o Narcisista, se é um companheiro (a), namorado(a), marido, mulher, se considera livre e desimpedido para se envolver com outras pessoas à vontade.

FASE QUATRO: Fase de reconciliação: liga-desliga

Nesta fase, o Narc aperta o botão liga-desliga e volta a tratar o alvo como se nada tivesse acontecido, usa falsos pedidos de desculpa e falsas promessas, como a de que "está mudado" ou de que suas atitudes não se repetirão.

FASE DE RETORNO AO PONTO ZERO: CALMARIA TEMPORÁRIA E LUA DE MEL

O relacionamento retorna à fase de lua de mel, de chuva de elogios. O Narcisista simula uma calmaria temporária, chega a mimar o alvo, dando-lhe presentes, enviando mensagens amorosas, carinhosas, cordiais, tudo isso com o objetivo de refisgar a vítima e retomar o ciclo de abuso.

REPETIÇÃO DO CICLO DE ABUSO

O ciclo do vampirismo psicoemocional, físico, material e financeiro se perpetuará até a exaustão da vítima. Sem mais utilidade para o Narc, ele a descartará e buscará novas presas a serem parasitadas.

Em síntese, o ciclo se resume em:

FASE DE IDEALIZAÇÃO —> FASE DE DESVALORIZAÇÃO E TENSÃO CRESCENTE —> FASE DE INCIDENTE (FÚRIA OU SILÊNCIO) —> FASE DE RECONCILIAÇÃO (LIGA-DESLIGA) —> FASE DE RETORNO AO PONTO ZERO (CALMARIA TEMPORÁRIA E LUA DE MEL) —> REINICIA O CICLO

Principais Lições – Ciclo do Relacionamento Abusivo Narcísico

- Todo relacionamento com um Narcisista Maligno é uma montanha-russa, alternando períodos de liga-desliga, quente-frio, altos e baixos.
- O ciclo do relacionamento narcísico abrange as fases de idealização; desvalorização e tensão crescente; incidente; reconciliação; e retorno ao ponto zero. É como uma engrenagem a girar 360º e se perpetuará até a exaustão da vítima.

Capítulo 8 - Causas do Narcisismo Maligno

Entre os estudiosos dos Distúrbios Mentais, há uma queda de braço entre os defensores dos papéis da Natureza versus Cultura, Genética versus Educação/Ambiente, como ator principal ou fator determinante desses problemas.

Essa discordância também se estende ao estudo do Espectro Narcisista Maligno Psicopata Predador.

Uma corrente defende que a raiz do mal vem da Natureza, da Genética, da “Semente Ruim”.

Outra corrente sustenta o protagonismo da Cultura, da Educação, do Ambiente.

A corrente naturalista, genética, da “semente ruim”, supervaloriza o genoma, o código genético, e se fundamenta, entre tantas coisas, nos casos de crianças e adolescentes que cometem as maiores atrocidades desde a mais tenra infância, mesmo quando provenientes de famílias equilibradas psicológica, afetiva e economicamente. Para essa primeira corrente, a Genética é determinante, o mal veio de algum traço genético, seja lá o quão longínquo ele for. A causa, portanto, estaria no pré-nascimento, no caldeirão genético: no frigir dos ovos, a culpa é da Genética dos pais.

Para a segunda corrente, cultural, adquirida, educacional, ambiental, o determinante é o ambiente afetivo e educacional da criança.

Essa segunda corrente possui duas divisões principais de “justificativas”, situadas na infância do Narc, para ele ter se tornado **um monstro sem coração, um vazio de sentimentos**.

A primeira divisão defende que o Narcisista Maligno sofre de uma **imaturidade psicológica por excesso de adulação e proteção (abundância),** o que o tornou insaciável, levando a uma

preocupação exacerbada em projetar o próprio ego e impor a sua vontade sobre tudo e sobre todos, sem nenhum respeito a limites do espaço alheio.

Para a **divisão da abundância,** o Narc foi mimado demais e cresceu atormentado pela ausência de valores pessoais, inseguro no comportamento, se apegando às atitudes de autopromoção, passando a viver em contínua inquietação, visto que sempre está insatisfeito, uma eterna criança (*puer aeternus*).

A segunda divisão da corrente educacional argumenta que o Narcisista sofreu uma **castração nos sentimentos** (**escassez**) do amor na infância e, por isso, não desenvolveu sua afetividade. A culpa está nos pais, por não terem dado afeto suficiente ao filho, o que resultou num Narcisista Maligno desprovido de afeto, emoções e empatia.

A **escassez** do afeto seria o motivo por que o Narc teme quaisquer relações íntimas afetivas, receando amar e não se acreditando merecedor de qualquer tipo de afeto, desenvolvendo, em sua insegurança, o ciúme, a desconfiança sistemática, a dominação do outro.

A minha crítica a essas duas correntes da Psicologia é que elas são uma roda de tortura para os pais, culpando-os a partir do momento em que decidem ser pais, semelhante ao **pecado original de Adão e Eva**, e transformam pessoas-problema em vítimas da sociedade.

Essas visões deterministas vitimizam o Narc e culpam os pais, como se o ser humano pertencesse puramente ao reino da Física, dominado pelas leis de causas e efeitos perfeitamente previsíveis.

A corrente naturalista culpa os pais, por considerar o Narcisista Maligno como vítima da Natureza, do legado genético dos pais ao Narc. A corrente educacional culpa também os pais: se eles privam de afetividade, são culpados; se eles exageram na afetividade, são culpados.

Afinal, quem pode se dizer o dono da verdade do suposto **meio termo de afetividade** na educação dos filhos? Meio termo é uma

argumentação linda na teoria, mas que descamba num cipoal de dificuldades quando se tenta explicar em detalhes, no campo prático, o que significa. Quem pode se apontar como paradigma do meio termo de afetividade na vida real em cada caso concreto? O que funcionou para um filho muitas vezes não funciona para outro, o que significa dizer que existe o papel do **livre arbítrio** dos filhos.

As correntes naturalista e educacional fazem com que os pais sofram duas vezes: uma por terem um filho Narcisista abusador e outra porque a culpa será sempre deles, e não do filho.

Há coisa que mais agrade ao Narcisista do que a estratégia de transferir a culpa da sua perversão moral aos outros?

As correntes naturalista e educacional, por serem deterministas, desconsideram que o ser humano é guiado pelo **livre arbítrio**, o que distingue o reino da Cultura, ao qual pertence a Humanidade, do reino da Natureza, em que vigora a lei da selva.

Para corrigir essa lacuna, surgiu a terceira corrente, mais eclética e **multifatorial**, que defende haver, sim, um componente natural, genético, mesclado em múltiplas gradações com o componente cultural, educacional, ambiental, de convivência psicoemocional e social, mas que existe, acima de tudo, o **livre arbítrio**, as motivações existenciais que cada ser humano possui. O livre arbítrio permite encarar todas as adversidades como obstáculos a serem superados e não como grilhões que nos chumbam ao determinismo.

Sintetizando as correntes que tentam explicar a origem do Narcisismo Maligno:

1. CORRENTE INATA – NATURALISTA – GENÉTICA
2. CORRENTE ADQUIRIDA – EDUCACIONAL – AMBIENTAL
    a. DIVISÃO DA ABUNDÂNCIA DE AFETO
    b. DIVISÃO DA ESCASSEZ DE AFETO
3. CORRENTE ECLÉTICA – MULTIFATORIAL: GENÉTICA + EDUCAÇÃO + AMBIENTE + LIVRE-

ARBÍTRIO (ESCOLHA)

A minha opinião sobre essa celeuma é que não existe justificativa alguma para alguém ser um monstro sem coração na Terra como é um Narcisista Maligno. Nem Genética, nem Educação, nem Sociedade pode servir de desculpa para a opção que o Narc fez de viver sugando o seu entorno, se promovendo à custa da humilhação e da ruína alheia, explorando, enganando e descartando seres humanos como se fossem objetos.

Encaro como um ato de desumanidade alguém querer empurrar goela abaixo de uma vítima do abuso narcísico a tese de que o Narc é uma vítima da Natureza ou da Sociedade!

O Narcisista é maligno por escolha, por optar por dar vazão aos seus impulsos mais hediondos sem culpa nem remorso, e ainda por cima se passando por vítima dos outros.

Para as VÍTIMAS não importa a causa, isso não muda em nada sua situação de vítima.

Narcisistas são elementos radioativos que contaminam os que o cercam, e é preciso evitar todo e qualquer envolvimento com eles, sob o risco de ser enredado em suas teias de manipulação, mentiras, subjugação e espoliação.

Principais Lições – Causas do Narcisismo Maligno

- Entre os estudiosos dos Distúrbios Mentais, há uma polêmica entre os defensores dos papéis da Natureza/Genética versus Educação/Ambiente versus Livre-arbítrio como ator principal ou fator determinante do Narcisismo Maligno.
- O Narcisista é maligno por escolha, por optar por dar vazão aos seus impulsos mais hediondos sem culpa nem remorso, e ainda por cima se passando por vítima dos outros.

- Para a VÍTIMA não importa a causa, isso não muda em nada sua situação de vítima.

Capítulo 9 - Tratamento do Narcisismo Maligno

O Narcisista Maligno é incurável, até mesmo porque tem a mais plena convicção de que não há nada de errado com ele. O Narc nunca vai melhorar, porque gosta da maneira como é. Seu modo distorcido de funcionamento permite obter a atenção que almeja, usar e abusar dos outros, enquanto permanece acreditando ser uma boa pessoa, um ser humano exemplar. O problema sempre são os outros!

"*Eu sou assim! Aguente ou caia fora! Tudo o que eu consegui na vida foi sendo assim! Eu sou completo, perfeito e acabado do jeito que eu sou! Você, seu verme cinza, seu ser insignificante, me aceite assim ou desapareça da minha frente!*" – é uma das orações que o Narc gosta de vomitar na vítima que caiu em sua teia.

Não há nada na face da Terra, não há tratamento, remédio, amor, religião ou psicoterapia capaz de curar um Narcisista Maligno.

A ironia é que todo aquele que convive intimamente com o abusador, mais cedo ou mais tarde, é quem verdadeiramente precisará de tratamento, ao passo que o agressor seguirá adiante, agredindo outras presas, com a convicção plena de que não tem problema algum.

Consultórios de médicos e psicólogos estão repletos de pessoas que adoecem em consequência da convivência radioativa com Narcisistas Malignos.

E a terapia de casal? Ela não ajuda no caso de um relacionamento afetivo com um Narcisista? Infelizmente, a resposta é NÃO. Qual a razão desse insucesso terapêutico?

- A esmagadora maioria dos terapeutas não é treinada sobre o vampirismo narcísico e inadvertidamente acaba revitimizando o alvo, por focar nas suas reações ao abuso e não no abuso em si;

- O Narc usa suas técnicas de manipulação e cria uma realidade paralela para ser apresentada ao terapeuta, totalmente destoante da verdade dos fatos;
- O Narcisista usa a técnica do ESPELHAMENTO das reações do terapeuta para confirmar, corrigir ou mesmo aprimorar suas estratégias de manipulação e manter as rédeas das sessões de psicoterapia nas suas mãos.

Um **tabu** entre as pessoas com emoções (Empatas) é a crença de que todas as pessoas problemáticas podem ser curadas, seja com remédio ou amor, seja com religião ou psicoterapia.

Isso é completamente errado, porque existem, sim, pessoas com perversões morais, inescrupulosas, que são incuráveis, e que vão levar você ao atoleiro e à ruína por acreditar que pode salvá-las e a despender uma imensidade de esforço e energia na inútil campanha de salvação.

Na parte seguinte do livro, eu vou contextualizar o funcionamento do Narcisista nos vários cenários do teatro da vida.

Principais Lições – Tratamento do Narcisismo Maligno

- Não há nada na face da Terra capaz de curar um Narcisista Maligno.
- O Narcisista é incurável, porque tem a mais plena convicção de que não há nada de errado com ele. Nunca vai melhorar, porque gosta da maneira como é.

Parte II -
Narcisismo Maligno em Contextos

Capítulo 10 - Ter um Relacionamento Afetivo com um Narcisista Maligno

O Narcisista Maligno não tem afeto por ninguém. Ele somente se relaciona com alguém com base no que tem a ganhar. A vítima só tem interesse para o Narcisista enquanto é utilizável, ou seja, fornece utilidade/retorno/benefício de mão única e aceita a sedução e o enredamento. Torna-se objeto de ódio a partir do momento em que dele escapa ou não tem mais nada a dar.

O Narc escolhe parceiros baseados na **função** que exercem: é atraente e posa bem na foto ao seu lado; ganha muito dinheiro; cozinha ou cuida bem da casa; viaja muito ou não fica muito perto, permitindo que ele curta a sua vida como bem entende. Envolver-se com um Narcisista sempre tem a ver com funcionalidade, jamais com amor.

Ou então o Narc visa a pessoas que **têm algo que ele não tem**, seja naquele momento, ou que jamais conseguiria ter por si mesmo. Pode ser a aparência do alvo, a idade, o intelecto, a reputação, as convicções religiosas, o sucesso na carreira, a família, os amigos, ou algo mais.

Para fisgar o alvo, o Narc utilizará toda a lábia, todo o “papo de aranha”, do qual se orgulha possuir, para fingir ser o par perfeito, a alma gêmea da vítima. O Narcisista usa palavras como instrumentos de poder e controle. No caso de um parceiro afetivo, o Narc comete uma **fraude de amor**: “Nós fomos feitos um para o outro!”

Uma vez que o alvo foi conquistado, o Narc passa a desmerecer e desprezar as mesmas qualidades que atraíram o abusador à sua vítima no início.

Ensina Shannon Thomas, em “Healing from the hidden abuse”, título vertido “Curando do abuso camuflado”, que é uma fonte de poder e entretenimento para uma pessoa tóxica destruir uma pessoa originalmente sadia e feliz. Esse ponto passa frequentemente despercebido pelas vítimas sobreviventes do

vampirismo narcísico quando estão no meio do caos do abuso e se veem desvalorizadas e humilhadas. Uma vez que o abusador repete acusações depreciativas constantemente para a vítima, ela começa a acreditar que se tornou alvo por ser fraca. A verdade é exatamente o oposto: uma vítima só se torna alvo por ter qualidades que o Narcisista nunca conseguirá ter.

Como sanguessugas, o Narc prende as ventosas na vítima, na esperança de sorver alimentação de algum tipo (**combustível narcísico**). Tempos depois, o abusador começará o processo de destruir as qualidades da presa que ele inveja.

Então, como se justifica, que mesmo obtendo *feedback* positivo da vítima, após algum tempo, o Narc passe a humilhá-la?

Chegamos a um dos traços indissociáveis do Narcisista Maligno – o tédio.

O Narc se entedia logo, pois carece de constância de objeto.

Se o alvo não representa mais nenhum desafio, qual a graça disso? O Narc passará à desvalorização e ao descarte do alvo, alimentando-se do seu definhamento, do seu *feedback* negativo de devastação.

A sanha destruidora do Narcisista Maligno é seu *modus operandi*. Não é que o Narc não enxergue o valor da presa; ele o enxerga e deseja invejosamente que tais valores sejam destruídos.

Por quê?

É que, ao destruir o alvo, o Narc predador sente um orgasmo narcísico, reforçando-lhe a ilusão de que o êxito da destruição da vítima somente corrobora sua superioridade, esperteza e genialidade.

Simples assim!

O Narc procede exatamente como uma planta carnívora, largando a casca da presa destruída já completamente ressequida de conteúdo. Depois, passa a espreitar a próxima vítima do seu vampirismo biofísico, psicoemocional, financeiro e de energia vital.

A representação mais elementar do envolvimento com um Narcisista Maligno resume-se a caçar, predar, sugar a seiva e descartar a casca.

Quando o Empata está em processo de enredamento na teia do Narc, este lhe conta sobre seus relacionamentos problemáticos anteriores, sempre culpando os ex-parceiros, a quem chama de malucos, desequilibrados, ciumentos, possessivos, viciados, exploradores. A nova presa empática, repleta de sentimentos e de boa-fé, pensa: “o problema estava com os outros; comigo vai ser diferente, porque eu tenho atenção, lealdade, amor para dar”.

Ledo engano: **toda, absolutamente toda, relação do Narc com objetos e pessoas (que para ele são uma mesma coisa) passará pelas fases de idealização, desvalorização e descarte.**

Em relações afetivas com um Narcisista Maligno, é muito comum o prazer do descarte da vítima ser potencializado pelo prazer de recapturá-la e voltar a descartá-la, sucessivamente. O ciclo do abuso narcísico de idealização, desvalorização e descarte ganha uma quarta fase, que é a **fase de aspirador (*hoovering*)**, de sugar o alvo de volta para o relacionamento perverso. Esta quarta fase é uma espécie de brincadeira de gato e rato, na qual o gato libera a presa só para ter o prazer de caçá-la de novo.

Conhecemos muitos casos de sobreviventes do narcoabuso que tiveram relações afetivas em que o abusador rompia e reatava a relação periodicamente durante anos de convivência. Todos os meses o Narc rompia e dava o tratamento de silêncio no alvo por dias, durante os quais ele se sentia livre para flertar e curtir a vida adoidado. Nesses períodos de descarte temporário, o Narc se sentia tão liberto de qualquer compromisso, que costumava perder a aliança, pois, afinal, em sua mente pervertida, não precisaria mais dela.

Então, o Narc voltava a sugar o alvo. Com o tempo, o tratamento de silêncio do Narc passava a se esticar por semanas ou meses. E lá vinha o *hoovering*, aspirando de volta a vítima para a dança macabra do relacionamento perverso.

E quando a vítima perguntava sobre a aliança, o abusador merecia um Oscar de melhor atuação. Inventava as histórias mais patéticas com a maior cara de pau: “a aliança desceu pelo ralo, foi surrupiada, foi esquecida na casa de praia, ou na casa da mãe, ou no clube de natação...”

Não adianta alimentar esperança para um Narcisista se recuperar: ele é um mentiroso patológico, que mente deliberadamente e sente orgulho da sua capacidade de mentir, ludibriar e representar qualquer papel dramático, de suspense ou cômico que a situação exigir.

Imaginem o **Inferno na Terra** das vítimas desse tipo de relacionamento disfuncional em que o alvo era descartado por dias, semanas ou meses, durante cinco, dez, quinze, vinte anos de convivência tóxica, e aspirado de volta, numa eterna brincadeira de gato e rato.

Os sobreviventes de relacionamentos tóxicos com Narcisistas são afetados como veteranos de guerra e sofrem uma autêntica síndrome de estresse pós-traumático, tamanhas as sequelas de exposição crônica à radioatividade narcísica.

Com o acréscimo desta quarta fase de aspirador (*hoovering*), o ciclo do abuso num relacionamento afetivo com um Ciborgue Narcisista pode ser explicado assim:

FASE 1: FASE DE CHUVA DE ELOGIOS

De lábia, lua de mel, bombardeio de amor (*love-bombing*), “papo de aranha”, em que o Narcisista Maligno elogia o alvo em tudo e por tudo, o coloca num verdadeiro pedestal, procura demonstrar das formas mais ostensivas possíveis o quanto ele é ESPECIAL.

FASE 2: FASE DE DESVALORIZAÇÃO, TENSÃO CRESCENTE E VIOLÊNCIA

De depreciação, em que se instala a fase de corrosão psicoemocional da autoestima e identidade do alvo. O Narcisista

Maligno passa a sacar um a um seus instrumentos de tortura e degradação. O alvo, por sua vez, passa a viver cada vez mais "pisando em ovos".

É a fase em que o abusador ostenta seu plano de ação: critica mordazmente e humilha o alvo; desmerece todos os seus êxitos; o compara com um sem número de "bons exemplos com os quais o alvo jamais poderá se equiparar"; zomba de suas convicções, de suas escolhas políticas, de seus gostos; não lhe dirige a palavra por dias ("gelo", ou tratamento de silêncio); o ridiculariza publicamente; o denigre diante dos outros; o priva de toda possibilidade de expressar-se; debocha de seus pontos fracos; faz alusões negativas a seu respeito, sem nunca explicitá-las; põe em dúvida sua capacidade de avaliação e de decisão; deliberadamente causa confusão no alvo (*gaslighting*); o joga contra outras pessoas e vice-versa (triangulação); o provoca com farpadas crescentes e, quando o alvo reage, é acusado de desequilibrado (estratégia de lançar a isca e inverter a culpa).

Somente quem foi submetido ao psicoterrorismo do tratamento de silêncio, quem sofreu na pele tal abuso covarde, consegue entender por que isso é um reconhecido mecanismo de tortura psicológica. Mesmo convivendo sob o mesmo teto, o abusador faz questão de demonstrar que o alvo não existe, não merece nem ao menos ser cumprimentado, é apagado por dias, semanas ou meses. No máximo, o alvo pode ser considerado um objeto, já que tem que ser desviado para evitar uma colisão, pois a lei da Física determina que "dois corpos não podem ocupar o mesmo lugar no espaço ao mesmo tempo".

E um dado que se deve realçar é que um tratamento de silêncio prolongado nada mais é do que um período de descarte disfarçado, em que o abusador, se é um companheiro(a), namorado(a), marido, mulher, se considera livre e desimpedido para flertar à vontade por aí.

Quando essa fase chega ao cume, se anuncia a fase do descarte. O robô Narcisista Maligno começa sua campanha difamatória (*smear campaign*), espalhando para os quatro ventos que o alvo é uma decepção, que tudo na verdade foi uma grande

furada, que o alvo é desequilibrado, não está à sua altura, é sufocante, abusador, criminoso, viciado, desajustado, paranoico, bipolar, psicopata. Nessa campanha difamatória, o Narcisista, que é um supremo manipulador, conta com o apoio dos seus peões (*minions* ou macacos voadores).

FASE 3: FASE DE DESCARTE

Há uma ruptura da simbiose (dança macabra) entre o predador e a presa, o que causa a devastação psicoemocional e física do alvo em decorrência das agressões.

A vítima apresenta a síndrome do estresse pós-traumático e, para piorar a sua situação, ela se descobre considerada por todos como a parte desequilibrada e abusadora da história. A campanha difamatória do Narc preparou o terreno muito antes, deixando uma paisagem de terra arrasada na sua reputação.

FASE 4: FASE DE ASPIRADOR – DE SUGAR DE VOLTA O ALVO PARA O ABUSO (*HOOVERING*)

Esta quarta fase é uma forma de brincadeira em que o gato libera o rato só para ter o prazer de caçá-lo de novo. É uma espécie de aspirador, na qual o Narc procura de todas as formas sugar de volta a presa para sua esfera de influência e manipulação, sempre com a cumplicidade ativa dos macacos voadores (*minions*, peões, cães amestrados).

Na mente distorcida do Narc, isso é mais uma demonstração de poder, de que está a seu bel-prazer o recomeço de todo o jogo de tortura e manipulação, repassando por todas as fases do ciclo por quantas vezes o abusador quiser.

As táticas de *hoovering* utilizadas pelo Narc são uma infinidade. Eis alguns exemplos:

- Usa um *minion* para levar e trazer informações que possam capturar o alvo de volta para o abuso;
- Passa uma mensagem para a vítima: “Como você está?”;

- Alega que está mudado, que desta vez será diferente;
- Liga para a vítima perguntando se ela lhe ligou;
- Contata a vítima fingindo uma falsa preocupação com a sua saúde, alegando que ouviu dizer que ela está doente;
- Passa uma mensagem para a vítima e se desculpa, a seguir, alegando que era para outra pessoa;
- Envia mensagens em datas especiais, aniversário, Natal, Ano Novo;
- Faz chegar a notícia de que está doente ou sofreu um acidente;
- Pergunta se a vítima ainda está com um objeto dele, um livro, por exemplo.

Se o alvo cede ao novo assédio do vampiro, o ciclo se repete sucessivamente até que, ou o predador se cansa da presa já totalmente espoliada, ou o alvo descobre, através do estudo, que o fenômeno não é normal, que se trata de um abuso, de um parasitismo. A vítima, agora esclarecida, se dá conta de que está lidando com um elemento radioativo e que não há como ter qualquer contato com o Narcisista Maligno, pois sua toxicidade vai atingi-la de novo.

Sintetizando o ciclo do abuso narcísico acrescido do *hoovering*:

FASE DE IDEALIZAÇÃO – CHUVA DE ELOGIOS **—>** FASE DE DESVALORIZAÇÃO – TENSÃO CRESCENTE – VIOLÊNCIA **—>** DESCARTE **—>** *HOOVERING* **—>** RECONCILIAÇÃO **—>** FASE DE RETORNO AO PONTO ZERO - CALMARIA TEMPORÁRIA - LUA DE MEL **—>** REINICIA O CICLO

Um dos **tabus** da sociedade é que apenas homens são abusadores. Todavia, mulheres são abusadoras também. A diferença entre o abuso perpetrado por homens Narcisistas e por mulheres Narcisistas é a dissimulação. Homens tendem a ser mais ostensivos na agressividade, ao passo que mulheres tendem a cometer uma agressão mais dissimulada. A verdade é que tanto homens quanto mulheres Narcisistas praticam violência ostensiva e dissimulada em mesclas que variam em incontáveis tonalidades de malignidade.

Na minha prática médica e de compartilhamento de histórias íntimas que me têm sido relatadas por vítimas do abuso narcísico, tomei conhecimento de muitos casos de mulheres que posam para o mundo exterior de pessoas exemplares e são um verdadeiro diabo na Terra, abusando do marido e dos filhos na intimidade do lar. Mulheres Narcisistas que batem, socam, chutam o parceiro; jogam objetos contra ele; o ferem com objetos cortantes; cospem e batem em seu rosto; o chamam de covarde, medíocre, fracassado, maricas; o isolam de seus amigos e de sua família; destroem objetos de que o parceiro gosta; chegam a medir a quantidade de sémen após a ejaculação para checar se o parceiro andou pulando a cerca; dizem que apostou no “cavalo errado” por ter escolhido alguém como ele.

Sara Próton é autora de um livro sobre esse tema da violência doméstica da mulher contra o homem, intitulado “Belas e feras”.

Principais Lições – Ter um Relacionamento Afetivo com um Narcisista Maligno

- O Narcisista Maligno não tem afeto por ninguém. Ele somente se relaciona com alguém com base no que tem a ganhar.
- O Narc escolhe parceiros baseados na função que exercem ou visa a pessoas que têm algo que ele não tem, seja naquele momento, ou que jamais conseguiria ter por si mesmo.

- Um dos tabus da sociedade é que apenas homens são abusadores. Todavia, mulheres são abusadoras também.

Capítulo 11 - Divorciando-se de um Narcisista / Alienação Parental / Assédio Moral Processual

Nunca haverá a possibilidade de um divórcio pacífico com um Narcisista Maligno. Por ocasião das separações, a malignidade narcísica se acentua, a violência se exacerba, pois o Narcisista sente que a presa lhe escapa. **Quanto mais forte a pulsão de domínio, maiores o ressentimento e a raiva.**

Quando uma vítima toma a iniciativa de se divorciar de um Narcisista Maligno, é como convidar o próprio diabo para o campo de batalha. Se você já sabe que ser casado com um Narc é o **Inferno na Terra**, se prepare para o que vai vir quando ajuizar o divórcio. Nessa situação, o Narcisista sempre pensa e muitas vezes expressa: "*Como você ousa se separar de mim? Somente eu tenho o direito de escolher se continuamos ou não juntos. Somente EEEEEUUUUU tenho esse poder!*"

Quando a vítima toma a resolução heroica de ajuizar o divórcio, ela tende a ser generosa e a se defender mal, acreditando que, com isso, escapará do furor destruidor do Narc. Pura ilusão! Por mais que a vítima ceda no processo de divórcio, ainda assim o Narcisista tentará destruí-la completamente e repetirá o seu mantra maligno: "*Foi você que quis assim! Foi você que quis se separar! Agora aguente as consequências!*"

Uma dessas consequências é a **alienação parental**: o Narcisista fará de tudo para tomar os filhos e isolá-los da vítima.

Alguns simplesmente viram as costas para os filhos e os apagam de suas vidas, quando rompem o relacionamento com o ex-parceiro. Trata-se de uma espécie revoltante de abandono parental.

Há, por outro lado, casos muito frequentes, e igualmente repugnantes, em que um pai ou uma mãe é isolado do relacionamento com os filhos através da manipulação do aparato judicial, do sistema, dos amigos, dos familiares e dos próprios filhos

(que sofrem uma verdadeira lavagem cerebral). Aqui se trata de alienação parental, técnica de abuso por meio da qual o pai/mãe abusador(a) faz um cordão de isolamento entre os filhos e o ex-parceiro.

Geralmente um Narcisista Maligno luta pela guarda dos filhos simplesmente como um meio de torturar o seu ex-parceiro. O foco verdadeiro do Narc aqui não são os filhos, mas a busca da punição do ex-parceiro, por ele não ter mantido um nível de admiração ou adoração pelo Narc, por acabar o relacionamento com ele, ou por não alimentar mais a sua falsa identidade.

Uma das falhas da Justiça é que, em processos de divórcio, costuma-se defender o gênero feminino, supostamente sagrado e protetor pela Natureza, quando os primeiros a serem ouvidos deveriam ser os filhos, que são os mais vulneráveis da história. A Justiça "protege" os filhos mantendo-os sob a guarda da mãe, por presunção judicial de que toda mãe é boa, quando o mais prudente seria que os filhos fossem ouvidos antes de tudo, para que pudessem se pronunciar sobre quem é o seu cuidador, o seu suporte afetivo, o seu referencial existencial de vida. A Justiça de Família costuma ser mais uma Justiça da Mulher, quando deveria ser voltada, antes de tudo, para proteger o lado mais fraco - os filhos.

Os tempos são outros. É surpreendente como, nos dias atuais, os pais continuem sendo tratados como seres inferiores às mães, por presunção judicial.

Temos ouvido depoimentos, iguais ao a seguir, de uma multiplicidade de sobreviventes do abuso narcísico:

> *"A minha guerra de separação já dura X anos! O senhor acredita que, nesse ínterim, o meu filho menor, que deveria ser considerado o lado vulnerável da guerra, nunca foi ouvido, nem por juiz, nem por promotor, nem por psicólogo, nem por assistente social, nem por qualquer agente da Justiça? Em poucos meses ele completará a maioridade e durante todo esse tempo ele nunca foi ouvido por ninguém!"*

A Lei da Guarda Compartilhada, publicada em 2014, com a intenção de dividir igualitariamente a guarda dos filhos entre o pai e a mãe, continua sendo aplicada de forma enviesada. Na prática, a lei tem garantido a guarda verdadeiramente compartilhada apenas em casos de divórcios pacíficos, o que nunca é o caso nas relações com Narcisistas Malignos.

Como nunca haverá a possibilidade de um divórcio pacífico com um Narc, se o pai é um Ciborgue, ele prosseguirá a sua agenda destrutiva após a separação, fazendo de tudo para sabotar e espoliar a ex-mulher e os próprios filhos, ameaçando tirar-lhes a vida ou fugir com a prole.

Por outro lado, se a mãe for uma Narcisista, ela fará de tudo para manipular o aparato judicial para conseguir a guarda unilateral dos filhos, acusando o pai de abusador dela e dos filhos, forjando provas falsas de tal abuso, comprando ou chantageando testemunhas direta ou indiretamente, fazendo a campanha difamatória contra o ex-parceiro, instilando ódio e repulsa contra o pai nos filhos. Nesses casos em que mães Narcisistas brigam ferozmente pela guarda unilateral dos filhos, o mais vantajoso que o pai consegue na prática é uma guarda pseudocompartilhada, em que a criança permanece um tempo desproporcionalmente maior com a mãe e um tempo irrisório com ele.

Em tais casos, a mãe Narc conta fria e calculadamente com a morosidade da Justiça em ouvir os filhos e com as presunções judiciais de que toda mãe é boa e de que toda mulher é vulnerável (hipossuficiente).

A Justiça costuma ser omissa por não ouvir precocemente os filhos envolvidos neste cabo de guerra, o que lhes deixa sequelas psicoemocionais para o resto da vida.

Enquanto o pai tenta de todas as formas recuperar o contato com os filhos alienados parentalmente, a mãe Narcisista continua o processo de lavagem cerebral dos filhos contra ele e a divulgar que os seus esforços para tentar obter uma convivência com os filhos não passam de provas do quanto ele é desajustado e perigoso.

É de crucial importância que sejam quebrados os **tabus** sobre Narcisismo Maligno. O estereótipo de que apenas homens são abusadores é completamente incorreto. Há muitas mulheres que são a causa de intenso dano nos relacionamentos. O que costuma diferenciar a maneira de execução do abuso por homens e mulheres é sua dissimulação: as abusadoras costumam agir de forma muito mais sorrateira e camuflada que os homens.

Por tudo isso, defendemos que, nos casos de divórcio litigioso, em que há divergência sobre a guarda verdadeiramente compartilhada e proporcional, é fundamental que a Justiça passe a adotar a rotina de ouvir, o mais precocemente possível, os verdadeiros vulneráveis da guerra, os filhos.

Em términos de relacionamento afetivo com uma Narcisista Maligna, o ex-parceiro está em desvantagem não somente quanto à guarda dos filhos. Muito frequentemente a Narcisista lança mão de um golpe de mestre final. Trata-se do **assédio moral processual** contra a vítima. Não existe limite para o bombardeio de processos movidos por má-fé que sofrerá o ex-parceiro, somente pelo prazer de esticar a sua tortura pelo maior tempo possível.

Como uma Narcisista Maligna precisa manter poder e controle sobre os outros, mesmo após o ajuizamento do divórcio pela vítima, a Narc procura manter o vínculo de intimidação, perseguição e psicoterrorismo através de cartas registradas, de advogados, da Justiça. **Continua-se a falar de um casal que não existe mais através dos processos por anos a fio.**

A Narcisista:

- Ajuizará vários pedidos de indenização por danos morais contra o ex-parceiro, alegando tudo o que sua mente macabra conseguir inventar;
- Pedirá a prisão do ex-parceiro por atraso de pensão alimentícia dos filhos, mesmo quando os pagamentos estiverem em dia ou apesar de os filhos morarem com ele e não com ela;
- Tentará fazer que a Justiça afaste o pai dos filhos, sob a alegação de abuso psicológico, físico, sexual, sendo tudo

mentira (Alienação Parental);

- Brigará na Justiça por patrimônio pessoal do ex-parceiro, na tentativa de que ele, desesperado para se livrar do psicoterrorismo, abra mão do maior valor possível;
- Tentará levar o ex-parceiro ao encarceramento com base na Lei Maria da Penha, para a qual a palavra da mulher é a rainha das testemunhas. Ele é preso primeiro, para que depois prove ser inocente, o que é diferente de todo o processo penal, em que vigora o princípio da presunção de inocência.

A ex-parceira Narcisista sabe muito bem que a nossa sociedade atual vive num "**Apartheid de gênero**", resultado da criação de leis que presumem que apenas mulheres heteroafetivas são vítimas de violência doméstica e somente homens são abusadores, estimulando a "indústria das falsas acusações" (Sara Próton, "Belas e Feras: a violência doméstica da mulher contra o homem").

Esse é um dos **tabus** que esse livro tenta combater. Há também mulheres abusadoras, que se aproveitam da presunção de que todas as mulheres são vulneráveis, ovelhinhas e melhores cuidadoras dos filhos, para destruir seu ex-parceiro e cometer alienação parental (isolando os filhos do pai) e assédio moral processual (perpetuando o seu reinado de psicoterrorismo).

Principais Lições – Divorciando-se de um Narcisista / Alienação Parental / Assédio Moral Processual

- Nunca haverá a possibilidade de um divórcio pacífico com um Narcisista Maligno.
- Um Narcisista luta pela guarda dos filhos simplesmente como um meio de torturar seu ex-parceiro.
- Nos casos de divórcio litigioso, em que há divergência sobre a guarda verdadeiramente compartilhada e proporcional, é fundamental que a Justiça passe a adotar a rotina de ouvir, o mais precocemente possível, os verdadeiros vulneráveis da guerra, os filhos.
- Como uma Narcisista Maligna precisa manter poder e controle sobre os outros, mesmo após o ajuizamento do divórcio pela vítima, ela procura manter o vínculo de psicoterrorismo através de vários processos judiciais.

Capítulo 12 - Ser Filho de um Narcisista

Se a convivência com um Narcisista Maligno deixa sequelas de toxicidade difíceis de serem superadas pela vítima, um filho de pai ou mãe Narcisista sofre danos psicoemocionais terríveis e suas sequelas são excruciantes por toda a vida.

Crianças podem ser prejudicadas por amigos, professores, irmãos e outros membros da família, mas são muito mais vulneráveis a seus pais.

Afinal, os pais são o centro do universo de uma criança pequena. E se seus pais oniscientes pensarem coisas ruins sobre você, elas devem ser verdadeiras. Insultos, comentários degradantes e críticas depreciativas passam às crianças mensagens extremamente negativas sobre si mesmas, com efeitos dramáticos em seu bem-estar presente e futuro (Susan Forward, “Toxic parents”, título vertido “Pais/Mães tóxicos”).

Se o pai ou a mãe está sempre dizendo que a criança é estúpida, inútil, retardada, esquisita, sem graça, que preferia que ela não tivesse nascido, ou que é motivo de vergonha, a criança não tem perspectivas com as quais possa lançar dúvidas sobre as instilações depreciativas.

A dinâmica de funcionamento da criação com um Pai/Mãe Narcisista envolve todo o mecanismo maligno que estudamos ao longo desse livro: predação/parasitismo, negação e desvio dos abusos, projeção de todo o lixo narcísico na vítima, sabotagem de toda tentativa da vítima de florescer, triangulação de todos contra todos e o insistente pedido para manter segredos.

Este é outro **tabu** sobre Narcisismo Maligno que precisamos quebrar: o abusador parental pode ser um pai ou uma mãe.

É, existem, sim, muitas mães Narcisistas Malignas! Nem toda mãe é boa!

Quando falamos isso para as pessoas, a reação inicial é de total contestação, com uma cantilena de argumentos chavões, repetidos

por gerações:

- “Mãe é algo sagrado, a quem se deve respeitar incondicionalmente, e de quem se deve suportar tudo!”
- “Pai é hoje e não é amanhã; mãe é a vida toda!”
- “Com certeza, se a mãe cometeu alguma ofensa não foi por mal; afinal, ela o gestou por nove meses na própria barriga!”
- “É uma lei da Natureza o instinto materno, o de proteger, amparar, amar, ser afetuosa com os filhos!”

A verdade, no entanto, é que há tanto pais quanto mães Narcisistas Malignos.

O estereótipo de que toda mãe é boa não resiste a uma análise mais acurada das experiências das pessoas no mundo real. Conhecemos vários exemplos de mães que são totalmente frias, manipuladoras, espoliadoras, exploradoras e depreciadoras dos próprios filhos.

Existe uma indagação que sempre surge quando as pessoas começam a estudar sobre Narcisismo Maligno - a aparente contradição entre o extremo egoísmo do Narc e a iniciativa de ser pai/mãe.

Como assim? Qual a razão por que uma pessoa tão egoisticamente autocentrada como um Narcisista Maligno se torna pai ou mãe? Eis o porquê:

- Para parecer uma pessoa normal, um ser humano dotado de empatia, de sentimento, de afeto, para aformoseamento de seu *outdoor*, a sua fachada de ser humano exemplar que tanto o Narc finge ser.
- Para prender o parceiro, pois o Narc aposta que o parceiro empático se sentirá agrilhoado a ele pelo fardo do filho.
- Como um instrumento de autorrealização por procuração, por considerar o filho uma extensão de si mesmo e para

tentar realizar, através dele, sonhos que não conseguiu realizar.
- Para tratar o filho como uma marionete, um serviçal, um secretário, um adorador, um macaco voador, um saco de pancadas, um bode expiatório, um aterro do lixo do Narc.

Pais/Mães Narcisistas Malignos não aceitam a individualidade de seus filhos e são campeões de triangulações, manipulando os filhos uns contra os outros. Costumam também escolher um "filho de ouro", um filho predileto, "o queridinho da mamãe ou do papai", com o qual constantemente comparam os demais filhos, como forma de demonstrar o quanto eles são imperfeitos e inferiores.

Os filhos de escalões inferiores (que não são "o filho de ouro") elegem um de dois caminhos: ou se torna um **rebelde**, confrontador do comportamento abusivo do Pai/Mãe Narcisista, ou passa a ser um **fugitivo**, se esquivando da sua presença, limitando o máximo possível encontros e conversas com ele(a).

O "filho de ouro" é tão programado pelo Pai/Mãe Narcisista que ele não vê nenhum problema no comportamento parental manipulador e causador de caos. Ele sempre tentará convencer os irmãos que "não são de ouro" que o Pai/Mãe Narc é apenas alguém que passou por coisas difíceis e que por isso ele(a) se comporta de maneira tão "diferente", que tem um "gênio forte", e se esforçará para conseguir a todo custo que os demais filhos se transformem em completos serviçais e capachos dos caprichos dele(a).

Apenas os filhos **rebelde** e **fugitivo** são capazes de entender algum dia que o pai/mãe é um Narcisista Maligno, coisa que o "filho de ouro" nunca conseguirá admitir.

Tina Fuller é a autora do que eu considero o melhor livro de leitura inicial sobre Mãe Narcisista, "It's my turn", título vertido "É a minha vez".

A Mãe Narcisista:

- Se comporta como criança, exigindo atenção, não importa se ela é boa ou má. Não respeita o limite dos outros,

especialmente dos filhos. Sua crença é de que a mãe tem o direito de controlar seus filhos, mesmo depois de adultos;

- Se sente no direito de inversão de papéis com os filhos, obrigando-os a assumirem todas as responsabilidades de cuidados domésticos e até mesmo o suporte financeiro do lar, ao passo que a Mãe Narc se comporta como a criança da relação, inclusive pedindo presentes do “dia das crianças”;
- Inventa doenças para chamar a atenção e obrigar os filhos a redobrar os cuidados e atenções aos seus caprichos;
- É tão autocentrada e sorvedora de atenção e adulação que, se o filho vai falar de seus problemas com ela, o foco da conversa mudará inteiramente para ela. Os problemas dela são muito mais importantes e severos que os do filho e, em pouco, é ele que estará consolando a Narcisista;
- Estraga qualquer data comemorativa com seus pitis. Durante a festividade, ela ligará sua metralhadora giratória contra um após outro dos presentes, para obter **combustível narcísico** de qualquer reação emocional que consiga provocar;
- Liga para um dos filhos falando mal de outro filho por mais de uma hora e pede a opinião dele sobre o assunto. Qualquer opinião que o filho interlocutor emitir será usada contra ele, e a ligação durará mais uma hora em que a Mãe Narc xingará sem dó, nem piedade o filho interlocutor;
- Liga para o filho no dia do aniversário dele e, quando ele atende a ligação, esperando receber um “Feliz aniversário!”, passará a ouvir uma salada de palavras nem conexão nenhuma e um libelo acusatório de quanto o filho é sem coração e não tem amor por ninguém;
- Pede para o filho emprestar um dinheiro para alguém necessitado. Só que é segredo: ninguém pode saber que ela pediu a ajuda. Obviamente porque o mérito da ajuda ao suposto carente tem que ficar com ela. E quando o filho que fez o empréstimo resolve cobrar o valor, se vê impossibilitado. Afinal ele não emprestou o valor ao suposto necessitado, mas à Mãe Narcisista. Resultado: a Mãe Narc fica com o mérito e o filho, com o prejuízo.

Ainda há os casos das Mães Parideiras.

Nos tantos anos de compartilhamento de experiências com vítimas do Narcoabuso, uma das histórias recorrentes é a da parideira que volta um dia para pleitear o seu direito de mãe e carregar o filho que outros criaram.

A história funciona mais ou menos assim: a Narcisista Parideira, que não ama ninguém, nem mesmo seus próprios filhos, delega a criação da prole ou simplesmente a abandona a terceiros.

Depois de certa idade, que varia de acordo com o que a Mãe Narcisista considere conveniente, ela reaparece, usando o argumento de que é a mãe biológica (a Parideira) e carrega o filho que outros criaram e educaram (e com os quais a criança criou laços afetivos), levando o trabalho pronto para exibir para o mundo como se o mérito fosse seu.

A história, contudo, não para aí: nos depoimentos recorrentes dos sobreviventes, a Mãe Narcisista Parideira, que carrega o filho criado por outros, ainda usa sua língua ferina para isolar o filho, já grande, daquele parente abnegado que o criou, num covarde ato de alienação parental (da paternidade afetiva).

E onde está o Pai nesta história de horrores, que não interfere na relação abusiva de uma Mãe Narcisista intoxicando sua prole?

Fazendo nada em benefício dos filhos abusados, somente assistindo, apoiando e facilitando a atuação da Narc em tudo. É conhecido como **manicaca**, alguém tão controlado e condicionado pela parceira Narcisista a não discordar jamais e a apoiá-la em tudo, que inclusive o Pai *minion* tem um importante papel no agravamento da vulnerabilidade dos filhos abusados.

O **Pai facilitador** do abuso narcísico idolatra tanto a Mão Narcisista, que a coloca num altar e espera que os filhos o façam também. Esse Pai age como o seu guarda-costas e a defende violentamente, retratando a sua própria versão de fúria narcísica. Ele é a primeira linha de defesa da Mãe Narcisista.

As histórias das vítimas de Narcisistas Malignos são tão parecidas em seu *script* que os estudiosos denominam os Narcs de

clones entre nós.

Principais Lições – Ser Filho de um Narcisista

- O abusador parental pode ser um pai ou uma mãe.
- Existem, sim, muitas mães Narcisistas Malignas! Nem toda mãe é boa!

Capítulo 13 - Ser Irmão de um Narcisista

Quando você aprende como funciona o Narcisista, você percebe que todos os Narcs funcionam do mesmo jeito, igual a uma série de máquinas que vem com o mesmo manual de instruções.

Como o Narcisista Maligno é um robô programado para explorar, espoliar, manipular, triangular e levar ao desespero e à loucura seus alvos em todos os contextos da vida, não é diferente quando sua vítima é um irmão ou uma irmã.

O irmão Narcisista usará qualquer pretexto para se considerar melhor ou superior: ser mais velho, mais alto, mais bonito, mais extrovertido, mais inteligente, mais culto, mais rico, mais habilidoso, mais atlético, mais viajado; ter uma cor de pele supostamente superior, uma carreira de maior prestígio social, filhos mais inteligentes ou bens materiais melhores, como carros ou casas.

Qualquer desculpa serve como pretexto para o Narc se considerar superior ao irmão e vomitar isso na face dele.

O Narcisista se sente no direito de cuspir toda e qualquer ofensa ao irmão, mas considera extremamente desrespeitoso quando há qualquer reclamação do abuso, o que acarretará uma explosão de fúria narcísica, apontando com o dedo em riste para o alvo e o chamando dos nomes mais abjetos, ou lhe dará um tratamento de silêncio, durante o qual apagará a vítima de sua vida por dias, semanas, meses ou anos.

Como acontece com todo Narc, o relacionamento será sempre uma via de mão única. O Narc sempre procura o irmão quando precisa de alguma coisa, porém este jamais poderá contar com sua ajuda num momento de necessidade, pois o Narcisista estará sempre muito estressado, muito assoberbado, muito envolvido com “muitas coisas” (seus próprios interesses) para socorrer o irmão na hora do aperto.

O Narc se preocupa muito com a sua fachada, seu *outdoor*, daí por que ele trata muito bem o irmão em público, chegando mesmo a

beijá-lo, ao passo que em casa nem ao menos lhe dirige a palavra por dias.

O Narc se sente no direito de usar e abusar de todos os bens do irmão, sem lhe dever satisfação alguma, simplesmente pelo fato de se julgar especial, superior e merecedor de tudo e de todos por um direito natural (pensamento aristocrático).

Principal Lição – Ser Irmão de um Narcisista

- Qualquer desculpa serve como pretexto para o Narc se considerar superior ao irmão e vomitar isso na face dele.

Capítulo 14 - Ser Colega/Amigo de um Narcisista

O Narcisista Maligno despreza intimidade emocional em qualquer nível, por isso ele não tem amigos; tem fã-clube. O Narcisista se cerca apenas de dois tipos de pessoas: aduladores e marionetes.

O fã-clube do Narc exerce um papel crucial em sua agenda malévola, uma vez que ele é tão manipulável que é capaz de fazer qualquer coisa que o Narc pedir. Por isso, as pessoas que o compõem são chamadas de macacos voadores, *minions* ou cães amestrados.

O próprio fã-clube do Narc é uma demonstração do quanto ele carece de constância de objeto. Como o Narc se entedia de tudo e de todos inevitavelmente, por conta de seu imenso vazio interior, o seu buraco negro, a buscar sofregamente novas fontes de **combustível narcísico** (adulação e utilidade/retorno/benefício próprio), após sugar o que puder dos membros do fã-clube, ele os descartará e recomeçará o novo ciclo de adular, fisgar e predar novos alvos. Por essa razão, os membros do fã-clube maligno ("círculo de amizade") sempre se renovam, com aquisições e descartes sucessivos, na proporção da quantidade de **combustível narcísico** que podem fornecer ao Narc.

Também com o seu fã-clube o Narc segue seu *script* macabro de triangulação (causando disputas e intrigas entre os amigos), mentira patológica, rebaixamento, *gaslighting* e relacionamento liga-desliga, quente-frio.

O Narc nunca manterá em seu círculo de amizade alguém que tenha voz própria discordante de suas opiniões e fantasias. O Narcisista tem uma visão maniqueísta, bipolar, da vida: tudo se divide em bem ou mal. Se alguém lhe fornece **combustível**, então é do bem. Do contrário, se torna um objeto de ódio, que merece ser descartado, ou mesmo exterminado, incinerado.

A partir do momento em que uma pessoa de sua relação não tem mais nada a oferecer para o Narc, será descartada ou se tornará um objeto de cólera, alvo de seu furor destrutivo.

Uma das **bandeiras vermelhas (sinais de alerta)** de que você está lidando com um Narcisista Maligno é que ele jamais consegue ver qualquer relacionamento que seja, até mesmo com seus próprios filhos, como uma equipe, mas sempre como uma competição para provar quem é melhor, mais atraente, mais próspero – enfim, superior.

Principais Lições - Ser Colega / Amigo de um Narcisista

- O Narcisista Maligno despreza intimidade emocional em qualquer nível, por isso não tem amigos; tem fã-clube.
- O Narc se cerca apenas de dois tipos de pessoas: aduladores e marionetes.

Capítulo 15 - O Narcisista no Trabalho

1. PROFISSÕES PREFERIDAS PELO NARC

Como consequência lógica do seu senso de grandiosidade, da sua pulsão pelo poder e controle e da sua singular capacidade de manipular pessoas, o Narcisista é atraído, como uma limalha de ferro por um ímã, para determinadas profissões e carreiras.

Não que essas profissões e carreiras tenham algo de mal em si mesmas; todas são dignas e enobrecedoras. No entanto, elas fornecem ao Narc uma possível ponte para atingir o Nirvana Narcísico, o estado de bem-aventurança, em que ele tenta saciar cada vez mais seu buraco negro, ao sorver poder, *status*, prestígio, dinheiro, holofotes.

Como exemplos de profissões e carreiras que atraem o Narcisista Maligno, como instrumentos de realização de sua agenda exploradora, estão: autoridades públicas (políticos, policiais, fiscais, membros do Judiciário e do Ministério Público); corretores, conselheiros, gestores e analistas do mercado financeiro; advogados; cirurgiões; vendedores; clero; meio artístico.

Não são incomuns os casos de autoridades públicas que exorbitam seus limites de atribuições para conseguirem espetáculos midiáticos, ou vantagens indevidas, ou promoverem perseguições a cidadãos de diferentes visões políticas, ideológicas e religiosas, em verdadeiras crises de “autoridadite” (abuso de autoridade).

Também não é raro ver casos de abusos sexuais e exploração econômica feitos por pessoas do clero; e, bem assim, casos de corretores, conselheiros, gestores e analistas do mercado financeiro, e vendedores de um modo geral, recomendando posições e negociações para o cliente, pensando única e exclusivamente em suas próprias comissões, enquanto usam as palavras mágicas: “*Eu só quero o seu bem, nós temos uma parceria, eu tenho uma dica quente para você!*”

Lamentavelmente, também há muitos casos em que profissionais inescrupulosos indicam intervenções cirúrgicas invasivas, com foco mais no próprio bolso do que na saúde e no bem-estar dos pacientes.

São igualmente bastante compartilhados entre vítimas casos de advogados Narcisistas Malignos que usam procurações de clientes em benefício próprio, estimulam a “indústria das falsas acusações” e fazem promessas de ganho fácil para explorar os outros.

Já o meio artístico serve como um ímã para o Narcisista Maligno pelo puro e simples fato de fornecer holofotes, para que ele se torne o centro das atenções, das fofocas na TV e nas mídias sociais, assim como uma possibilidade de ganhar prestígio e dinheiro.

Repetimos: essas profissões nada têm de mal em si mesmas. A esmagadora maioria desses profissionais se compõe de pessoas honestas e abnegadas. Mas o maquiavelismo do Narcisista o impele para elas pela possibilidade de agirem fora do radar, como “lobos em pele de cordeiro”, e seguirem sua agenda predatória.

2. COMPARTILHANDO O TRABALHO COM O NARC

O ambiente de trabalho é uma arena de disputas e conflitos. Nele há confrontos por espaço, autopreservação, ascensão, confiança, alianças, destaque, influência, reputação, imagem.

As competições do ambiente de trabalho, porém, são disciplinadas por normas internas de hierarquia e disciplina, por normas sociais de moral, dignidade e cordialidade, e por normas legais – todas com o objetivo de separar o reino da Cultura (no qual vive a Humanidade) do reino da Natureza (no qual vigora a lei da selva).

Se não existissem as regras e a obediência a elas, viveríamos perpetuamente numa sociedade em que só haveria espaço para a força bruta, a coerção, a regra do “olho por olho, dente por dente”, para a trapaça e a traição.

É exatamente esse detalhe que torna o Narcisista Maligno tão perigoso. O Ciborgue Narcisista é em engodo, um trapaceiro, um

sabotador, um assaltante insaciável do espaço, dos limites e dos recursos alheios, um adepto da lei da selva, porém sempre fingindo que age conforme os Empatas, estes sim obedientes às regras do jogo.

A verdade nua e crua da perversidade narcísica é que o Narc dá a unhada e esconde a unha, burla as regras por se sentir superior a todas elas, e ainda faz troça dos Empatas, que se mantêm nas competições com submissão a elas.

No ambiente laboral, o psicoterrorista Narc comete o que é conhecido como **assédio moral no trabalho**, um processo de desgaste da saúde psicoemocional e física da vítima por técnicas de manipulação, depreciação e intimidação.

O Narcisista Maligno no trabalho segue igualmente toda a cartilha que temos estudado ao longo deste livro: ciclo de adulação, desvalorização e descarte; dividir para conquistar (triangulação); sussurros, fofocas e segredos; sabotagem; apropriação das conquistas alheias; agressão dissimulada; técnicas de manipulação.

Um dos **tabus** que precisam ser quebrados é que o psicoterrorismo ou assédio moral no trabalho não é exclusividade do chefe autoritário, centralizador, explorador de seus subordinados, o chamado **assédio moral vertical descendente**.

De fato, essa é a forma mais fácil de evidenciar, pois a posição hierárquica de um chefe permite que ele aja de forma mais ostensiva na perseguição de seu alvo subalterno, com todas as características e técnicas estudadas neste livro:

- Senso de grandiosidade, com depreciação e corrosão progressivas dos limites do alvo, expressando que o subordinado é uma pessoa ordinária pelo simples fato de ser subalterno, chamando-o de capacho, verme, ralé, escória, imbecil, estúpido, inepto;
- Triangulação e uso de macacos voadores para a perseguição do alvo;
- A fita métrica ilimitada ou balde com mil furos, com a imposição de metas cada vez mais exaurientes ou mesmo

inatingíveis;
- Tratamento de silêncio e isolamento do alvo, como forma de castigar ou disciplinar a vítima;
- Espoliação do alvo até a última gota, com testes frequentes de até onde é possível castigar, punir e explorar o limite de tolerância do alvo, até que este solicite a demissão.

É preciso, no entanto, deixar bem claro que há também o assédio moral de colega contra colega de mesma hierarquia, o **assédio moral horizontal**, e de subalterno contra superior/chefe, o **assédio moral vertical ascendente**.

Um colega de trabalho Narcisista Maligno é um agressor dissimulado e manipulador, que triangula uns contra os outros, fala mal de colegas pelas costas sob pedido de segredo, inventa boatos, sabota, se apropria do trabalho alheio, trapaceia e sobe à custa de esforços alheios. Aqui também vige a regra de que o Narc se sente no direito de explorar e depreciar seu entorno em benefício da autopromoção, sem se importar com os meios empregados para atingir seus objetivos. Para o Narc, a regra de ouro do Maquiavelismo é a que vale: “os fins justificam os meios”.

Destacamos que há também, sim, o assédio moral de subalterno contra o superior/chefe ou assédio vertical ascendente.

O assédio moral de subordinado contra seu chefe se diferencia do assédio do chefe contra os subordinados por se dar de forma mais dissimulada, passivo-agressiva, com sabotagens à autoridade do superior, posições contrárias às suas determinações (oposição sistemática), fingimento de más interpretações de suas ordens, insubordinação às suas diretrizes, questionamentos desdenhosos, crítica e ridicularização sobre as maneiras de vestir e falar do chefe, descrédito de suas qualificações, sugestões de que o alvo só alcançou o cargo de chefia graças a favores sexuais, sonegação de informações, isolamento e bloqueio de comunicação com o superior, numa forma de tratamento de silêncio.

O subalterno tenta desgastar o equilíbrio emocional do chefe de todas as formas possíveis e imagináveis, com atos, palavras, gestos e silêncios significativos, tudo com o objetivo de minar sua autoridade e saúde mental. Quando o chefe se destempera e reclama da conduta abusiva, corrosiva, insubordinada e depreciativa do subalterno, este usa essas mesmas queixas para virar o jogo e inverter os papéis de abusador para abusado, passando a acusar o chefe de um abuso que foi o subalterno que cometeu. É a tática de lançar a isca e inverter a culpa.

Portanto, esse é mais um **tabu** a ser quebrado. Não somente o chefe pode ser abusador num ambiente de trabalho. Muitas vezes o abusador é um colega de mesma hierarquia ou até mesmo um subalterno.

Principais Lições – O Narcisista Maligno no Trabalho

- Como consequência lógica do seu senso de grandiosidade, da sua pulsão pelo poder e controle e da sua singular capacidade de manipular pessoas, o Narcisista é atraído, como uma limalha de ferro por um ímã, para determinadas profissões e carreiras.
- Não somente o chefe pode ser abusador num ambiente de trabalho. Muitas vezes o abusador é um colega de mesma hierarquia ou até mesmo um subalterno.

Capítulo 16 - O Narcisista Religioso

Narcisismo e religião andam bem juntos, pois o Narc se acha tão especial e único que merece ter um canal direto com Deus. O Narc adora se sentir um “escolhido” da divindade e crê que tem um destino extraordinário e grandioso. O Narcisista também acredita que o próprio Deus é seu serviçal, o que o autoriza a usar o manto da religião para promover sua agenda de exploração, engano, controle, subjugação, ameaça, coerção, humilhação e punição dos alvos. O Narc é mestre em apontar aqueles que supostamente sofrerão a ira de Deus e o fogo do Inferno (manejar o chicote de Deus).

Para o “lobo em pele de cordeiro” que é o Narc, fingir que é muito “religioso” oferece uma camuflagem de pessoa bondosa e exemplar e um campo fértil para explorar a fé alheia e colecionar *minions* adoradores.

Não há limites para o jogo sujo que o Narc é capaz de fazer para destruir seu alvo. Nesses tantos anos de apoio a vítimas do abuso narcísico, tomei conhecimento de vários casos de mulheres Narcisistas Malignas que foram ao púlpito da Igreja fazer falsos testemunhos de abusos cometidos pelo ex-parceiro (a verdadeira vítima), num desdobramento da campanha difamatória.

A sordidez narcisista em usar e abusar da religião é ainda mais sombria nos casos dos subtipos dos clones Narcisistas especializados em cometer **fraude de afinidade religiosa**, seja contra parceiros de fé, seja contra o seu rebanho.

Uma comunidade religiosa é uma carne fresca para o Narcisista Maligno.

O Narcisista predador religioso de seus confrades segue o mesmo *script* de qualquer ciclo de relação narcisista – através da **fraude de afinidade**. O Narc chega a uma nova agremiação religiosa e se aproveita da boa-fé das pessoas com a sua lábia. Ninguém cobra sobre seu passado e ele se aproveita disso para inventar mil e uma “histórias de superação e de desejo de

recomeço”. Finge uma identificação com o alvo para ganhar a total confiança do grupo e busca dominar suas vítimas com bajulação, fingida preocupação e amabilidade, além de histórias inventadas de transações financeiras e *status* social. Quando menos se espera, ele aplica seu golpe, surrupiando o cofre de um membro, de alguns deles ou até mesmo da comunidade inteira.

A esmagadora maioria dos gurus ou líderes religiosos é composta por pessoas de bom coração e que exercem seu papel com devoção e desprendimento. Acontece, porém, que a posição de guru motivacional ou líder religioso é muito almejada pelo Narc, pois, quando a obtém, ele passa a ser considerado o porta-voz da própria Divindade ou do Absoluto Abstrato (seja lá qual for o nome que o Narcisista dê para isso).

O guru motivacional ou líder religioso Narcisista, mais cedo ou mais tarde, passa a se comportar da única maneira como os robôs desse tipo sabem fazer entre os que caem nas suas garras: domínio, controle, polícia do pensamento e da conduta, e exploração para a satisfação de todas as suas imposições.

Esquematizando, o Narcisista Religioso:

- Acha que tem um canal direto com Deus;
- Usa a religião para chicotear os outros;
- Usa a religião como camuflagem ou fachada;
- Usa a religião para conseguir *minions*;
- Usa a religião para a campanha difamatória contra seu ex-parceiro;
- Usa a fraude de afinidade para aplicar golpes financeiros;
- Usa a condição de líder religioso para predar.

Principais Lições – O Narcisista Religioso

- O Narcisista se acha tão especial e único que merece ter um canal direto com Deus.

- Fingir que é muito “religioso” oferece uma camuflagem de pessoa bondosa e exemplar e um campo fértil para explorar a fé alheia e colecionar *minions* adoradores.
- Uma comunidade religiosa é uma carne fresca para o Narcisista Maligno.

Parte III -
Prevenção e Libertação das Vítimas

Capítulo 17 - O Contato com Narcisistas Malignos nos Adoece

Desde a época dos nossos ancestrais a sabedoria popular ensina que os desgostos da alma baixam as defesas do corpo.

Eu aprendi, na minha prática médica de três décadas, que muitas pessoas adoecem em consequência da convivência com pessoas tóxicas.

A explicação, na mesma linguagem simples dos nossos antepassados, é que o contato e a convivência com pessoas tóxicas desarranjam o equilíbrio mental, a paz de espírito, e isso enfraquece as defesas imunológicas, abrindo a guarda do nosso corpo para doenças de todos os tipos.

A convivência com um Narcisista Maligno é uma experiência tenebrosa, de tensão constante, surpresas, sustos e conflitos recorrentes pelos motivos fictícios ou fabricados mais banais.

Tal estado permanente de “fuga ou luta” mantém os hormônios de estresse constantemente elevados na corrente sanguínea da vítima, o que bombardeia todos os seus sistemas e desgasta as suas defesas, abrindo campo para o aparecimento de vários desajustes orgânicos.

A vítima da toxicidade narcísica, com o tempo, passa a sofrer de ansiedade, hipervigilância, medo constante e inexplicável, ataques de pânico, insônia, pesadelos, *flashbacks* horrendos, desmaios, lapsos de memória, cefaleia tensional, enxaqueca, queda de rendimento no trabalho, tristeza crônica, melancolia, depressão, comportamentos autodestrutivos, automutilação, abuso de substâncias, transtorno obsessivo-compulsivo, palpitações, hipertensão arterial, gastrite, desarranjos intestinais, problemas de pele, alergias, inflamações e dores articulares generalizadas, dores crônicas inexplicáveis, fibromialgia, infecções recorrentes, doenças autoimunes, ganho excessivo de peso, perda excessiva de peso. E a lista segue.

Algumas vítimas do abuso narcísico chegam a se suicidar! A pessoa simplesmente não aguenta mais o *bullying*, o assédio moral, o psicoterrorismo, a fita métrica ilimitada a que é submetida. **Nós não somos robôs!** E ninguém pode afirmar com segurança até onde pode aguentar a corda esticada sem errar a mão e partir para uma atitude desesperada!

O pior das pessoas pode surgir quando submetidas ao abuso narcísico, o que caracteriza uma verdadeira síndrome de estresse pós-traumático, muito semelhante à que sofrem veteranos de guerra.

Essa superposição entre os componentes psicológico, neurológico e imunológico do ser humano é tão importante e determinante para a saúde do indivíduo que a Medicina passou a chamá-la de Psiconeuroimunologia.

Ora, se a Psiconeuroimunologia nos confirma hoje, de forma incontestável, que o contato e a convivência com pessoas tóxicas debilita a nossa saúde biopsicoemocional, qual seria a prevenção indicada para vítimas potenciais do abuso narcísico? Afinal, a Medicina não age apenas no tratamento das disfunções, mas antes de tudo deve se preocupar com a profilaxia.

É o que abordaremos a seguir.

Principais Lições – O Contato com Narcisistas Malignos nos adoece

- A convivência com uma pessoa tóxica mantém os hormônios de estresse elevados no sangue e enfraquece a imunidade.
- As vítimas do abuso narcísico sofrem uma verdadeira síndrome de estresse pós-traumático, muito semelhante à que sofrem veteranos de guerra.

Capítulo 18 - Prevenção da Vítima Potencial

Infelizmente, não existe nenhuma vacina ou soro antiofídico contra a peçonha de um Narcisista. Por isso, este “guia de sobrevivência” não significa uma imunização contra o abuso narcísico, nem tampouco um amuleto protetor contra o puro mal.

Nem toda a leitura do mundo é capaz de nos proteger dos efeitos devastadores de um Narcisista. Todos são alvos potenciais. Até mesmo profissionais de saúde mental ou de segurança pública, peritos e operadores do Direito podem ser ludibriados pelas técnicas de manipulação de um Narc. Qualquer um que possa preencher os vazios pessoais do Narcisista se torna um alvo potencial.

Apesar disso, a melhor defesa que podemos portar é entender o *modus operandi* desses exploradores seriais, para ficarmos atentos às **bandeiras vermelhas**, aos **sinais de alerta**, para que soe o alarme o mais cedo possível em relacionamentos com esses predadores humanos.

Os sinais de alerta contra um Narcisista Maligno devem ficar gravados a ferro e fogo em nossas mentes para que cortemos o mal pela raiz, tão logo percebamos que a pessoa com quem estamos lidando possui **ALTA PONTUAÇÃO NA ESCALA NARC** e nos livremos do puro mal antes que seja tarde demais. Tarde demais num relacionamento narcísico significa a vítima ser descartada num completo estado de espoliação física, psicoemocional, material e financeira.

Assim sendo, listaremos algumas bandeiras vermelhas para que o alarme toque e você se dê conta de que a pessoa com quem convive é tóxica, um potencial Narcisista. O melhor a fazer será fugir de sua convivência, antes que você seja sugado, espoliado e descartado.

Os sinais de alerta aqui apresentados são todos focados na vítima, nas consequências sinistras que ela passa a sentir no

contato com a toxicidade narcísica.

Quando você aprende como funciona o Narcisista, percebe que todos os Narcs funcionam do mesmo jeito, como uma série de máquinas com o mesmo manual de instruções.

1. Sua vida apresenta caos onde não havia nenhum

Um dos sinais mais importantes para identificar que uma pessoa tóxica entrou em sua vida é que passa a haver caos onde havia harmonia. Uma vida tranquila e pacífica começa a ser permeada de conflitos, de altos e baixos. Pessoas passam a duvidar umas das outras sem nem saberem por quê. Você passa a se defender de acusações que nem sabe como ou de onde surgiram. Passa a ser acusado de agressor por se defender, e a viver um **Inferno na Terra**. O caos fornece o **combustível** de drama e entretenimento que o Narc almeja.

2. Você se sente num constante estado de ansiedade

A convivência com um Narcisista Maligno deixa a vítima num constante estado de ansiedade, eternamente “pisando em ovos”, pois o Narcisista se alimenta do drama e tenta, de todas as formas, perturbar o alvo. Opõe-se sistematicamente a qualquer conduta adotada pela vítima, seja ela positiva ou negativa, pelo simples prazer de deixá-la atordoada, sem saber como se comportar.

O padrão repetido de punições, sarcasmo, tratamento de silêncio, tratamento público diferente do privado, mantém o alvo sob um reinado do medo.

3. Você se vê questionando a própria sanidade

Todas, absolutamente todas, as vítimas do abuso narcísico dizem a mesma coisa: conviver com um Narc é uma experiência enlouquecedora, desesperadora. O Narcisista manipula e faz jogos psicológicos: diz uma coisa e quer dizer outra; diz algo e depois nega o que disse e afirma, com olhar condenador, que a vítima inventou aquilo; desaparece com objetos do alvo e depois diz que o objeto nunca existiu, ou nunca esteve naquele lugar, ou que a

própria vítima levou o objeto para outro lugar. O Narc faz uma tempestade em copo d'água em tudo e usa máscaras diferentes na intimidade e em público.

Todo relacionamento com um Narc é de uma complexidade interminável, pois ele sempre procura tornar tudo muito difícil. Tal convivência suga, adoece, descompensa o alvo. E adivinhe de quem sempre será a culpa? Da vítima, obviamente. O Narcisista nunca tem culpa de nada, pois, afinal, ele não conhece o que é ter consciência de culpa.

4. Você se sente dando cada vez mais e recebendo cada vez menos

Como o Narc é egoísta, totalmente autocentrado, voltado única e exclusivamente para seus próprios interesses, a convivência com um Narcisista é uma via de mão única na qual o alvo dá cada vez mais e recebe cada vez menos. Isso é uma consequência direta da perversão moral narcísica. O Narc se sente no direito de tudo, independente de qualquer mérito, e rege-se pela regra de que "o que é meu é meu; o que é seu é meu também".

5. Você se sente definhando, mirrando, se deteriorando

Na convivência com um Narcisista vigora a regra de que ele é o Sol único e brilhante e todo o seu entorno consiste apenas de planetas a girarem ao seu redor. Por isso, o Narc é extremamente invejoso de tudo e de todos, pois, em sua mente delinquente, ninguém pode resplandecer mais do que ele e, assim, sabota todos os projetos de florescimento do alvo de forma agressivo-dissimulada.

6. Você se sente sob um controle absoluto

"Eu sou o Senhor seu Deus! Tudo na sua vida foi alcançado graças a mim e, sem o meu controle absoluto, você não conseguirá realizar nada mais na sua vida!" – eis o Narcisista Maligno falando para a vítima.

Nada fará o Narc parar a sua agenda patológica de assumir o domínio ilimitado das situações e vidas alheias.

Na mentalidade distorcida do Narc, a única maneira de você provar seu amor e sua dedicação é permitir que ele exerça, de forma incondicional, poder e controle sobre você.

Se você ousar limitar o poder e o controle sobre você, ele reagirá de forma furiosa, porque tal atitude representa um desafio à sua onipotência.

O Narc, gradualmente, passa a governar e fiscalizar tudo na vida do alvo: aonde vai, de onde vem, por que agiu assim ou assado, o que pensa, por que pensa assim. O Narc avança em sua tirania até controlar as senhas do alvo, acessar seu e-mail, suas postagens nas mídias sociais, determinar que amizades são apropriadas ou não, que atividades são adequadas ou não.

O controle opressor do Narc inclui um ciúme doentio e irracional. Ele liga para a vítima nas ocasiões mais impertinentes, acusando-a de traições imaginárias. E fabrica ciúmes, inventando a competição de supostos pretendentes dele, com o objetivo de provocar ciúmes na vítima, que passa a acreditar que há um excesso de demanda pelo Narc.

7. Você se sente agredido e invadido cada vez mais

O Narcisista, lentamente e constantemente, corrói os limites da vítima. A depreciação do alvo é o alimento do vampiro narcísico. O Narc não consegue funcionar sem negatividade, uma vez que desvalorizar os outros faz com que ele se sinta melhor consigo mesmo.

Ele sutilmente menospreza a inteligência e as habilidades da vítima. Se esta se opõe, ele a chama de sensível e desequilibrada. A vítima passa a se sentir espicaçada, humilhada, criticada cada vez mais, muitas vezes pelas mesmas razões por que antes o Narc dizia que a admirava, o que torna a experiência muito mais enlouquecedora. A provocação se torna o principal modo de comunicação em qualquer relacionamento narcísico. O Narcisista

precisa ter problemas com a vítima para justificar as coisas horríveis que faz contra ela.

8. Você se vê acusado de coisas que o próprio Narc faz

O Narc é incrivelmente hipócrita e paranoico, acusando as pessoas de fazerem exatamente as mesmas coisas que ele próprio fez ou anda fazendo, num mecanismo de projeção do mal que satura a sua mente delinquente sobre o seu entorno.

9. Você tem as próprias conquistas e datas comemorativas estragadas

Como o Narc nunca fica feliz com as conquistas alheias, inveja e se irrita com isso, ele tentará, de todas as maneiras, atrapalhar os momentos de comemoração e felicidade do seu entorno.

É típico dele estragar qualquer lazer, festividade ou comemoração, seja Natal, Ano Novo, aniversários, casamentos, viagens de turismo, etc.

Durante a comemoração, o Narc liga a sua metralhadora contra um após outro, até conseguir pelo menos uma fonte de **combustível** para fazer com que o lazer, a festividade geral ou específica, se transforme numa ocasião de foco nele, o vampiro birrento, provocador, enlouquecedor, paranoico, devorador de atenções.

Quem convive com um estraga-prazeres deste tipo desperdiça muitas energias, tentando preencher o buraco negro narcísico, sugando tudo ao seu redor.

10. Você se vê numa relação liga-desliga, quente-frio

O verdadeiro laço afetivo não se apaga como um interruptor.

É muito prejudicial e traumatizante manter uma relação com alguém que se sente no direito de alternar quente-frio, liga-desliga, que vomita fúria ou usa o tratamento de silêncio e depois age como se nada houvesse acontecido.

Isso é abusivo e não é sua culpa. Isso significa que você está lidando com um indivíduo muito desajustado.

Lista das bandeiras vermelhas (sinais de alerta) do Narcisista Maligno:

1. Sua vida apresenta caos onde não havia nenhum
2. Você se sente num constante estado de ansiedade
3. Você se vê questionando a própria sanidade
4. Você se sente dando cada vez mais e recebendo cada vez menos
5. Você se sente definhando, mirrando, se deteriorando
6. Você se sente sob um controle absoluto
7. Você se sente agredido e invadido cada vez mais
8. Você se vê acusado de coisas que o próprio Narc faz
9. Você tem as próprias conquistas e datas comemorativas estragadas
10. Você se vê numa relação liga-desliga, quente-frio

Gregory Zaffuto, na obra “From charm to harm”, título vertido “Da sedução à destruição”, resume de forma incomparável que:

> *“Se alguém REALMENTE se preocupa conosco, então ele NÃO exibirá um padrão repetido de nos rebaixar, de ignorar nossas palavras, de nos deixar atordoados dentro de nossas interações normais, intimidando-nos, negando nossa individualidade, nos fazendo constantemente ter que nos explicar, enfurecendo-se conosco, silenciando-nos, usando palavras duras e depreciativas para nos descrever, mentindo para nós ou, basicamente, manipulando-nos de uma maneira que invalida a nossa existência e constantemente controlando nossas palavras e ações.”*

E se você já estiver enredado na teia sombria do puro mal narcísico, preso pelas suas ventosas sugadoras de recursos físicos, psicoemocionais, materiais e financeiros! Como se libertar do parasitismo, do psicoterrorismo, do torvelinho que é a convivência com um Narcisista Maligno?

É o que passaremos a explicar adiante.

Principais Lições – Prevenção da Vítima Potencial

- Não existe nenhuma vacina ou soro antiofídico contra a peçonha de um Narcisista.
- A compreensão do *modus operandi* desses exploradores seriais nos permite identificar as **bandeiras vermelhas**, os **sinais de alerta**, para que o alarme soe o mais cedo possível, tão logo nos deparemos com alguém com **ALTA PONTUAÇÃO NA ESCALA NARC**.

Capítulo 19 – Libertação da Vítima

Libertar-se da contaminação tóxica é um desafio monumental para uma vítima do estupro emocional que é o abuso narcísico.

CULPADO! CULPADO! CULPADO! – é o que ressoa na cabeça das vítimas recém-saídas de qualquer relacionamento com um Narc.

Toda e qualquer vítima que saia com vida de um relacionamento com um Narcisista Maligno perderá irremediavelmente uma parte de si mesma, seja a saúde física, seja a saúde psicológica, seja a saúde emocional, seja a confiança nas pessoas, o que caracteriza uma verdadeira síndrome de estresse pós-traumático.

CULPADO! CULPADO! CULPADO! – martela incessantemente na cabeça das vítimas do Ciborgue Narcisista.

A maioria dos sobreviventes do Narcisista é descartada após ter perdido toda a utilidade. As vítimas são deixadas espoliadas, uma mera casca do que eram no passado.

Apenas uma minoria consegue cortar relações com um Narcisista Maligno por iniciativa própria, por ser tão difícil conseguir se desvencilhar da sua rede de manipulações e controle absoluto. Isso acontece ainda que a maioria das vítimas, a partir de algum momento de revelação durante a relação, deseje ardentemente se libertar do laço maligno.

Nenhum relacionamento com um Narc pode ser rompido pela vítima de forma pacífica e civilizada. O Narc ama o poder que exerce sobre as pessoas e, por isso, apenas ele se sente no direito de descartar a presa. Se esta tentar escapar de suas garras, ele redobrará a violência psicoemocional e física sobre ela, com o objetivo de reforçar a severa lição sobre quem está no controle. Usará todas as armas de ameaça, chantagem ou extorsão de que poderá lançar mão para manter o alvo preso em sua teia.

Nenhum limite existirá para o Narc em termos de arsenal de manipulação, mentira e violência, e ele usará chantagem econômica

e chantagem afetiva envolvendo filhos, familiares, amigos ou o trabalho da vítima; manipulará o aparato judicial para isolar a vítima dos filhos (alienação parental); disseminará informações falsas no entorno da vítima (campanha difamatória); moverá ações judiciais com a finalidade de causar mais prejuízo financeiro, psicoemocional e na reputação do alvo ou até mesmo sua prisão (assédio moral processual).

Um Narcisista não consegue suportar ver força e independência no alvo, já que isso significa que ele não está no controle. Daí vem a sabotagem e a retaliação. Ele vai procurar, então, minar todas as conquistas e méritos do alvo e esmagar seu espírito, sua autoestima, a fim de tentar reconquistar o controle novamente. E atacará as coisas que a vítima mais valoriza, porque sabe que são as que ela defenderá com mais ardor.

Não existe limite para a maldade humana.

O vampirismo emocional narcísico é um processo de dominação e subjugação, um verdadeiro estupro emocional.

A vítima se sente culpada, imagina que foi fraca, que é um fracasso, um lixo. A lavagem cerebral a que foi submetida durante o relacionamento tóxico continua a ressoar em sua mente: a culpa sempre foi sua e continua sendo, mesmo depois do fim da relação.

Embora sofrendo toda uma campanha destrutiva por parte do Narc após o fim do relacionamento, a vítima se defende mal, porquanto tem absoluta convicção de que, ao fim e ao cabo, tudo foi culpa sua.

CULPADO! CULPADO! CULPADO!

O caminho da libertação passa, inescapavelmente, pelos seguintes passos: libertação da culpa; libertação da esfera de influência do Narc (*no contact*); dessensibilização às provocações (*gray rock*); reconstrução de uma nova vida (renascimento).

1. LIBERTAÇÃO DA CULPA

O primeiro passo indispensável para a vítima sobrevivente seguir em frente é se desvencilhar da culpa.

Ela precisa se convencer de que nada do que tivesse feito teria sido capaz de tornar a relação com o Narcisista Maligno saudável. O Narc não tem relacionamentos saudáveis; ele tem apenas um fã-clube de bajuladores e marionetes e uma esteira de relacionamentos assimétricos, vias de mão única, em que tudo é de um.

Quando está prospectando um novo alvo para seu círculo de influência, o Narc liga o radar para sondar o que tem a ganhar com a relação. O Narcisista Maligno tende a ver qualquer troca social como uma oportunidade de “se alimentar”, de competir, de testar forças de vontade. Para ele, só pode haver um vencedor. E, para isso, vai manipular as pessoas e arrancar delas tudo o que for possível, sem qualquer remorso.

O sobrevivente precisa se convencer de que virou alvo do abusador Narcisista porque tinha algo a oferecer e de que o Narc quis se aproveitar: situação financeira, aparência, idade, intelecto, prestígio, reputação, convicções religiosas, carreira de sucesso, família, amigos ou algo mais. Qualquer pessoa que possa preencher os vazios do Narcisista se torna um alvo potencial.

É preciso assimilar bem o ensinamento de que o Narc é totalmente incapaz de amar e de se conectar afetiva e profundamente com as pessoas.

Nada que você fez, viesse ou venha a fazer mudaria ou mudará os resultados de sua proximidade com um robô desse tipo.

Você nunca, jamais, em tempo algum, seria ou será amado por um Narcisista.

Muito pelo contrário, você sempre foi e será visto como um objeto útil, pelo que pode fornecer e não por sua individualidade.

Isso significa que você foi e é usado como uma ponte para que o Narc consiga o que é bom ou conveniente para ele, jamais para você.

Para o Narc, você é como um **tanque de combustível** para alimentar sua sede insaciável por drama e caos, e como um

espelho para refletir a visão que ele quer passar para todos, como alguém superior, que é o centro do Universo.

Essas palavras podem soar duras demais e podem parecer uma percepção muito dolorosa de se aceitar. Mas a aceitação pura e simples do *modus operandi* da mente do Narcisista Maligno é o caminho mais eficaz e seguro para livrá-lo de sua influência e permitir que você deixe de ser **combustível** para o buraco negro narcísico, que lhe suga todas as energias e a saúde psicoemocional e física.

Isto posto, a regra número um para você, sobrevivente do vampiro narcísico, é a libertação da culpa.

2. LIBERTAÇÃO DA ESFERA DE INFLUÊNCIA DO NARC (*NO CONTACT*)

Um Narcisista se assemelha a um elemento radioativo, que intoxica a tudo e a todos que estejam em sua esfera de influência. Todos os Narcisistas são maltratadores; é preciso mantê-los longe de nós.

Não há a menor possibilidade de um sobrevivente de um relacionamento vampiresco narcísico manter um elo sadio e equilibrado com o abusador, porque o Narc é programado para explorar, controlar e manipular os outros. Qualquer que seja o contato que o sobrevivente tenha com o Narc representa risco de ser sugado de volta para a sua teia de controle, mentira e manipulação (*hoovering*).

Não haverá qualquer hipótese de salvação para um sobrevivente do abuso narcísico sem a cessação de todo e qualquer contato com o abusador (*no contact*).

É preciso levar o *no contact* muito a sério, estendendo-o até mesmo a seus cães amestrados. Como eu já expliquei, os *minions* exercem o papel de peões do Narc: levam e trazem notícias, vasculham as redes sociais, colhem atualizações da vida diária do sobrevivente, tudo para suprir o Narc de munições, que ele usará para sabotar, erodir e destruir o alvo.

Logo, a regra número dois para você sobrevivente do abuso narcísico é a libertação da esfera de influência do Narc (*no contact*), ou seja, evitar todo e qualquer contato com o elemento tóxico radioativo que é o vampiro narcísico.

3. DESSENSIBILIZAÇÃO ÀS PROVOCAÇÕES (*GRAY ROCK*)

O Narcisista Maligno é um provocador serial. Ele se alimenta de qualquer reação que provoca na vítima, seja positiva, seja negativa. O importante para ele é se sentir no comando dos botões psicoemocionais do alvo. Os combustíveis da vida do Narc são apenas poder e controle. Sem isso, o Narc fenece, se desintegra, como um vampiro exposto à luz do sol.

Por isso, é de extrema importância a regra de não alimentar o Narcisista Maligno com qualquer reação que seja. “Não alimente os animais”, dizem as placas no jardim zoológico. “Não alimente o Narcisista com reações emocionais”, diz a regra em estudo.

A técnica de não alimentar o Narc com reação emocional se chama *gray rock*, “rocha cinzenta” em inglês. A rocha cinzenta é usada como metáfora por não se distinguir do seu entorno, não chamar a atenção com cores berrantes, uma analogia à expressão de emoções no alvo, para as quais o Narc possui um radar de detecção.

Se o sobrevivente aprender a técnica de não alimentar o Narc com emoções, ganhará o controle e o Narc fugirá dele como o diabo foge da cruz, em busca de novas fontes de **combustível narcísico**.

Destarte, a regra número três para o sobrevivente narcísico é a dessensibilização às provocações do Narc. Jamais demonstre emoções, positivas ou negativas, às tentativas dele de apertar seus botões psicoemocionais.

4. RECONSTRUÇÃO DE UMA NOVA VIDA (RENASCIMENTO)

Não há como o sobrevivente recomeçar uma nova vida sem se desincumbir das regras anteriores de expurgo da culpa, libertação da esfera de influência do Narc e dessensibilização às suas provocações.

Somente após isso, o sobrevivente poderá virar a página de sua experiência pregressa e retomar as rédeas da sua história, reconstruindo uma nova fase existencial livre de caos, depreciação, humilhação, manipulação, mentira e poder coercitivo.

Se o sobrevivente conseguir chegar a este ponto, sentirá um sopro de ar puro em sua vida.

Com o Narc fora da vida do alvo, e se este tiver dado os três passos anteriores, descobrirá que tudo começa a fazer sentido novamente.

O caos e a tempestade se dissipam e a sanidade retorna.

As coisas voltam a ser normais novamente.

A partir disto, o sobrevivente poderá reconstruir sua vida: recuperar a autoestima, a saúde física e psicoemocional, a vida produtiva de trabalho, a confiança nas pessoas e começar novos relacionamentos.

O Empata sobrevivente do abuso narcísico precisará fazer um esforço hercúleo para superar a sensação de que todas as pessoas que se aproximam dele também são exploradoras.

Apesar de ser um veterano de guerra, portador da síndrome de estresse pós-traumático da toxicidade narcísica, é imperativo que o sobrevivente não permita que as feridas do passado o paralisem para sempre. Nunca será possível superar o trauma, fixando a mente no que foi desperdiçado. É necessário focar todos os seus esforços no presente-futuro, daqui para diante.

Para os sobreviventes com quem eu converso sempre digo a mesma coisa:

“Nunca é tarde demais para recomeçar. Faça planos, tenha projetos de vida nova. No dia em que você não tiver mais projetos de vida, sonhos de futuro, você terá perdido toda a razão de existência, terá virado um morto-vivo, um zumbi.”

O mundo está repleto de pessoas que morrem aos 20, 30 ou 40 anos e são enterradas aos 90 anos, vivendo como mortos-vivos, lamentando o que perderam.

Em minha prática médica, eu me deparo com pessoas que se mantêm presas ao passado e vivem remoendo uma “Época de Ouro”, na qual podiam decidir seus destinos, tomar decisões sobre a trilha a seguir nas encruzilhadas da vida.

Vejo todos os dias pessoas adoecerem de verdade ou fantasiosamente por se acharem desprovidas do poder de decidir sobre seu futuro e permanecerem paralisadas pelas dores que sofreram, pelas cicatrizes que carregam.

Kierkegaard dizia que “a vida só pode ser compreendida olhando-se para trás, mas somente pode ser vivida para frente”.

Reflita!

Se você tem permanecido remexendo em feridas, girando na roda dos ratos, com um fardo de dor e sofrimento lancinante sobre os ombros, ano após ano, desintoxique-se.

“Águas passadas não movem moinhos”. Feche o livro onde está registrado o abuso narcísico que sofreu e comece a escrever uma nova história sobre sua vida de hoje em diante, de superação e busca da felicidade plena, pessoal e intransferível.

Levante-se dentre os mortos e seja bem-vindo de volta à vida.

Não fique olhando para o passado, se lamuriando. Cuide do presente, preparando o futuro, que é o minuto que começa já.

Principais Lições - Libertação da Vítima

- Libertar-se da contaminação tóxica é um desafio monumental para uma vítima do estupro emocional que é o abuso narcísico.
- O caminho da libertação passa, inescapavelmente, pelos seguintes passos: libertação da culpa; libertação da esfera de influência do Narc (*no contact*); dessensibilização às provocações (*gray rock*); reconstrução de uma nova vida (renascimento).

Parte IV -
Focando nos Observadores do Abuso

Capítulo 20 - Observadores Inertes do Abuso Cometem Abuso por Omissão

Vamos resumir os **tabus** que precisam ser combatidos sobre Narcisismo Maligno abordados nesta obra:

- Sim, existem pessoas que fazem o mal com plena consciência do mal que fazem;
- Sim, existem pessoas com perversões morais, inescrupulosas, que são incuráveis e que vão levar você ao atoleiro achando que pode salvá-las;
- Não, não somente homens são abusadores. Mulheres são abusadoras também; a diferença no seu *modus operandi* é a camuflagem;
- Sim, todo relacionamento com um Narcisista Maligno passa pelas fases de idealização, desvalorização e descarte;
- Não, não há nada que uma vítima do narcoabuso possa fazer para saciar o buraco negro que é um Narcisista Maligno;
- Não, nem toda mãe é boa;
- Sim, a Justiça comete injustiça ao presumir que a mulher é sempre a parte vulnerável (hipossuficiente) e a melhor opção para cuidar dos filhos, sem nem mesmo se dar ao trabalho de ouvir os filhos;
- Sim, o Narcisista tem consciência que mente compulsivamente e sente orgulho da sua capacidade de mentir e manipular pessoas, do seu “papo de aranha”;
- Sim, o Narcisista sempre usa peões, *minions*, para abusar da vítima sem sujar as próprias mãos;
- Sim, ficar fora da esfera de influência do Narcisista (*no contact*) é a única saída para uma vítima se livrar da contaminação narcísica;
- Não, não somente o chefe pode ser abusador num ambiente de trabalho. Muitas vezes o abusador é um colega de mesma hierarquia ou até mesmo um subalterno.

Há ainda um **tabu** corrente de que não se deve meter a colher em conflitos alheios: a regra de não interferir é a que se passa de geração para geração.

Sobre este último **tabu**, é importante aprofundar o bisturi da análise.

Pessoas que testemunham o abuso e optam por não interceder pela vítima cometem abuso por omissão.

A coragem é a maior de todas as virtudes, pois é a única que não admite fingimento. Tome partido.

Agir exige coragem; fazer nada é o *default* (a inércia).

De acordo com o psiquiatra de Harvard, Judith Herman:

"É muito tentador ficar do lado do abusador.

Tudo o que o abusador pede é que o espectador não faça nada, mantenha-se no modo de inércia ('default').

O abusador apela ao desejo universal de ver, ouvir e não falar mal de jeito nenhum. Em suma, que o espectador não meta a colher na vida alheia.

A vítima, por outro lado, pede ao espectador que ele compartilhe o seu fardo de dor, divida o peso de sua cruz com ela, tome o seu partido.

A vítima exige ação, compromisso e tomada de partido, ao passo que o agressor quer apenas que o espectador não faça nada, fique inerte."

Entenderam, ou não, a conclusão?

Não fazer nada não traz nenhum problema para você, testemunha, mas perpetua o **Inferno na Terra** do abusado!

Tudo isso seria muito elementar e irrelevante para o espectador, se não fosse o fato de que a roda gira. O observador inerte de hoje

pode ser o abusado de amanhã, necessitando de amparo alheio, da coragem de alguém de tomar o seu partido. Por isso temos que derrubar o **tabu,** incrustado na sociedade, de não interferir.

Não se abstenha de tomar posições.

A neutralidade favorece o opressor, jamais a vítima.

O silêncio encoraja o atormentador, jamais o atormentado.

Entretanto, é extremamente importante ficar atento sobre quem é realmente a vítima. Comumente, o Narcisista Maligno dá a impressão de que é ele o abusado, de que a verdadeira vítima/abusada é a culpada por seus problemas (tática de inversão da culpa).

Tenha muito cuidado com as lutas pelo poder. Lembre-se de que o Narcisista Maligno tem muita necessidade de controle e poder sobre as outras pessoas. Ele usa o charme, a intimidação e a violência para impor sua autoridade. O Narc manipulará todo o entorno da vítima para isolá-la, pintará uma imagem do abusado como abusador e tentará, assim, fisgar os interlocutores para que apoiem incondicionalmente a “pobre vítima Narcisista”, que é um “lobo em pele de cordeiro” (técnica de inversão da culpa).

Os problemas do Narcisista Maligno surgem, principalmente, quando ele não consegue o que quer, ao passo que os da vítima são causados pela erosão física, psicoemocional ou financeira.

É preciso erradicar as **interpretações de inversão da culpa** arraigadas em nossa sociedade, as quais agravam ainda mais o martírio da vítima do parasitismo narcísico (Shahida Arabi, Instagram @selfcarewarrior):

- Não é abuso a reação da vítima ao abuso.
- Não é abuso a tentativa da vítima de chamar a atenção do entorno para o abuso que está sofrendo.
- Não é abuso a tentativa da vítima de identificar, expor e compartilhar com outras pessoas o abuso, para que a luz do conhecimento se espraie.
- Não é abuso a vítima querer responsabilizar o Narc pelo abuso e querer que o Predador sofra as consequências

legais e morais dos seus atos macabros.

- Não é abuso a vítima não perdoar o abusador.
- Não é abuso a iniciativa da vítima de estabelecer limites e contato zero com o abusador.
- Estabelecer limites e evitar a contaminação narcísica não se trata de egoísmo, mas sim de autocuidado, autoamor benigno e antissepsia biopsicoemocional.

Principais Lições – Observadores Inertes do Abuso cometem Abuso por Omissão

- Não se abstenha de tomar posições.
- A neutralidade favorece o opressor, jamais a vítima.
- O silêncio encoraja o atormentador, jamais o atormentado.

Conclusão

Espero, sinceramente, ter conseguido transmitir a mensagem principal deste livro: a de que há, vivendo entre nós, monstros que parecem exteriormente com uma pessoa normal, porém carecem das características que nos tornam verdadeiramente humanos – empatia, sentimentos, emoções positivas.

Do ponto de vista das vítimas, não faz diferença se os Narcisistas nasceram sem coração ou se o perderam em algum momento pelo caminho; é questão de sobrevivência mantê-los longe de nós.

Se você se aproximar de um Narcisista Maligno, será contaminado, espoliado, machucado, humilhado e ficará irreversivelmente sequelado.

Quando um Empata se educa sobre a perversão moral incurável do Ciborgue Narcisista Maligno, ele se torna o seu pior pesadelo!

Fora do conhecimento não há salvação.

Estude o máximo que puder sobre o abuso narcísico e divulgue a questão, para que os **tabus** que envolvem a temática sejam quebrados.

Quanto mais pessoas souberem sobre esses robôs predadores entre nós, menos probabilidades os Narcisistas terão de seguir impunes, cometendo suas **fraudes de amor e de afinidade**, explorando, manipulando, controlando, destruindo seus parceiros afetivos, familiares, de trabalho e de religião.

Nós, Empatas, não devemos sentir vergonha de termos afeto, emoções e sentimentos.

O Robô Narcisista, contudo, despreza nossa capacidade de sentir e nos considera fracos e vulneráveis por isso, e se sente imensamente superior por ser o monstro sem coração que é.

O Narcisista Maligno entende a letra, mas não entende a música. Ele é um daltônico emocional, absolutamente incapaz, por exemplo, de sentir vibrarem as cordas do coração diante de nuances tão delicadas de significação emocional em canções como esta, de Geraldo Azevedo, intitulada “Inclinações Musicais”:

“Quem inventou o amor
Teve certamente inclinações musicais
Quantas canções parecidas
E tão desiguais
Como as coisas da vida
Coisas que são parecidas
Feito impressões digitais
No violão esta mesma subida
Na voz a rima de sempre
Coração essa mesma batida
Que bate tão diferente
Quando acontece na gente
O mesmo amor
É um amor diferente demais
Quem inventou o amor
Teve certamente inclinações musicais”

Nós, Empatas, conseguimos sentir emoções positivas e suas tonalidades – amor, apego, abnegação, desprendimento, sacrifício, parceria, lealdade, compromisso –, ao passo que o Narcisista Maligno entende o que essas palavras deveriam significar para ele, mas não as sente. Então, ele aprende a mimetizar expressões para se parecer com uma pessoa normal. **O Narcisista tem a**

profundidade emocional de uma poça d'água, mas sempre finge ser um oceano.

Não há nada mais bonito na Criação do que ter a capacidade de sentir e demonstrar verdadeiramente sentimentos, afetos, receios e sonhos.

O ser humano não é Natureza Bruta, que é regida pela Lei de Causa e Efeito, de matemática previsibilidade; nem tampouco pertence ao reino do Sagrado (ou dos Anjos, como queiram chamar), perfeitamente previsível, perfeito e incorruptível.

O ser humano é imprevisível e devemos desconfiar de qualquer pessoa que diga que conhece uma nesga do futuro.

O ser humano é um lutador, tem sentimentos, desejos, anseios, inseguranças. E a incerteza da vida humana é indispensável, pois fomenta o crescimento, o progresso. A certeza significaria a cessação de motivos e experiências, que são sempre renovadores, facultando a ampliação dos horizontes do ser e da vida.

Nós, Empatas, não somos robôs como os monstros Ciborgues Narcisistas. Nós sentimos emoções. E isso não é a nossa fraqueza. É o nosso SUPERPODER.

Sobre o Autor

Kurt Mendonça é médico neurocirurgião, tem formação jurídica e é especialista em Direito Processual Civil.

Desde 2014, passou a compartilhar em mídias sociais fechadas os seus estudos e leituras sobre Narcisismo Maligno. Os membros dos compartilhamentos foram se multiplicando e vários colaboradores passaram a lhe confidenciar os seus dramas íntimos, sob a proteção do sigilo médico, o que deu origem ao Projeto de Apoio a Vítimas de Narcisistas.

Foi a pedido dos colaboradores desse Projeto que o autor resolveu escrever este “guia de sobrevivência”, para que a luz do conhecimento se irradie e atinja o maior número de pessoas possível.

Leitura Recomendada

Os livros em língua inglesa sobre Narcisismo Maligno são animadoramente abundantes, ao passo que em língua portuguesa são decepcionantemente escassos.

Listo os meus preferidos:

MARIE-FRANCE HIRIGOYEN. Assédio moral: a violência perversa no cotidiano.

MARIE-FRANCE HIRIGOYEN. Abuso de fraqueza e outras manipulações.

MARIE-FRANCE HIRIGOYEN. Todo lo que hay que saber sobre el acoso moral en el trabajo.

ZARI BALLARD. When love is a lie.

ZARI BALLARD. Narcissism in a nutshell.

ZARI BALLARD. When evil a pretty face.

ZARI BALLARD. Stop spinning, start breathing.

ZARI BALLARD. Narcissist free.

SAM VAKNIN. Malignant self-love: narcissism revisited.

SAM VAKNIN. Narcissistic abuse: A to Z narcissism and narcissistic personality disorder encyclopedia: the narcissism bible.

TINA FULLER. It's my turn.

GREGORY ZAFFUTO. From charm to harm: and everything else in between with a narcissist.

SHAHIDA ARABI. Becoming the narcissist's nightmare: how to devalue and discard the narcissist while supplying yourself.

SHAHIDA ARABI. Power: surviving and thriving after narcissistic abuse.

T. P. MCATAMNEY. "My waffles are cold".

H. G TUDOR. Evil.

H. G. TUDOR. Fuel: what makes the narcissist function?

H. G. TUDOR. Your fault: blame and narcissist.

H. G. TUDOR. Red flag: 50 warning signs of narcissistic seduction.

H. G. TUDOR. Black flag: 50 signs of abuse.

H. G. TUDOR. Narcissist seduction.

H. G. TUDOR. Fury.

H. G. TUDOR. Manipulated.

H. G. TUDOR. From the mouth of a narcissist.

H. G. TUDOR. Danger: 10 things you should not do with a narcissist.

H. G. TUDOR. Sitting target: how and why the narcissist chooses you.

H. G. TUDOR. Black hole: the narcissistic hoover.

H. G. TUDOR. Escape: how to beat the narcissist.

H. G. TUDOR. Chained: the narcissist's co-dependent.

H. G. TUDOR. A delinquent mind.

H. G. TUDOR. The devil's toolkit.

H. G. TUDOR. Smeared: knowing and beating the narcissist's campaign.

H. G. TUDOR. Sex and the narcissist.

H. G. TUDOR. Confessions of a narcissist.

H. G. TUDOR. Decipher: what the narcissist really means.

H. G. TUDOR. Treasured and tormented.

H. G. TUDOR. Revenge: how to beat the narcissist.

ROBERT HARE. Sem consciência.

PAUL BABIAK E ROBERT HARE. Snakes in suits.

JOE NAVARRO. Dangerous personalities.

SHANNON THOMAS. Healing from the hidden abuse: a journey through the stages of recovery from psychological abuse.

TINA SWITHIN. Divorcing a narcissist: advice from the battlefield.

TINA SWITHIN. Divorcing a narcissist: one mom's battle.

TINA SWITHIN. Narc decoder: understanding the language of the narcissist.

JACKSON MACKENZIE. Psichopathfree.

JACKSON MACKENZIE E SHANNON THOMAS. Whole again: healing your heart and rediscovering your true self after toxic relationships and emotional abuse.

DONNA ANDERSEN. Red flags of love fraud: 10 signs you're dating a sociopath.

GENA DA SILVA. Identifying and defeating the psychological terrorists in your life.

AYDIN GUNER. Behind the mask: an introduction into covert narcissism.

MARTHA STOUT. The sociopath next door.

ANA BEATRIZ BARBOSA SILVA. Mentes perigosas: o psicopata mora ao lado.

ANA BEATRIZ BARBOSA SILVA. Corações descontrolados: ciúmes, raiva, impulsividade. O jeito borderline de ser.

CRAIG MALKIN. Rethinking narcissism: the secret to recognizing and coping with narcissists.

REVA STEENBERGEN. The gaslighting effect.

LINDA MARTINEZ-LEWI. Freeing yourself from the narcissist in your life.

ROBIN STERN. The gaslight effect: how to spot and survive the hidden manipulation others use to control your life.

JOSEPH BURGO. The narcissist you know: defending yourself against extreme narcissists.

GEORGE K SIMON. Como lidar com pessoas manipuladoras: aprenda a reconhecer e a lidar com pessoas manipuladoras e nunca mais se torne vítima.

SUSAN FORWARD. Toxic parents: overcoming their hurtful legacy and reclaiming your life.

SUSAN FORWARD. Mothers who can't love: a healing guide for daughters.

LINDA E SCOTT. It's all about her: surviving the female narcissist.

PEG STREEP. Mean mothers: overcoming the legacy of hurt.

HERVEY CLECKLEY. The mask of sanity.

HEALING JOURNEY. The survivor's quest after encountering evil.

ONE EMANCIPATED DAUGHTER. Forty years a slave from my narcissistic family.

LUNDY BANCROFT. Why does he do that? Inside the minds of angry and controlling men.

SARA PRÓTON. Belas e feras: a violência doméstica da mulher contra o homem.

ALEX C WOLF. Narcissist: a complete effective guide to understanding and dealing with a range of narcissistic personalities.

WENDY T BEHARY. Disarming the narcissist: surviving and thriving with the self-absorbed.

PAMELA KOLE. Mind games: emotionally manipulative tactics partners use to control relationships and force the upper hand.

PAMELA KOLE. Break free from the narcissist.

SHAYNE N EDSON. Identifying and healing from narcissistic abuse so you can thrive.

PATRICK J CARNES. The betrayal bond: breaking free of exploitive relationships.

ANGELA ATKINSON. DIY Narcissistic Abuse Recovery: the ultimate toxic relationship survival guide for victims and survivors of narcissistic abuse.

ANGELA LEE E HENRIETTE EIBY CHRISTENSEN. I love no one, not even myself: 110 ways to spot a toxic person.

BARRIE DAVENPORT. Emotional abuse breakthrough: how to speak up, set boundaries, and break the cycle of manipulation and control with your abusive partner.

ELEANOR D PAYSON. The wizard of Oz and other narcissists: coping with one-way relationship in work, love and family.

KIMBERLY HARDING. You and a Narcissist: 100 mantras for maintaining your peace amid their chaos.

DIANA MACEY. Narcissistic mothers and covert emotional abuse.

SUSAN K WHITBOURNE E RICHARD P HALGEN. Psicopatologia – perspectivas clínicas dos transtornos psicológicos. 7. ed. Porto Alegre: AMGH, 2015.

Filmes, Séries e Documentários Recomendados

Listo alguns dos meus preferidos:

Eu nunca te esqueci: a vida e o legado de Simon Wiesenthal, 2007 (“I have never forgotten you: the life and legacy of Simon Wiesenthal”)

À meia luz (“Gaslight”), 1944.

Mamãezinha querida (“Mommie dearest”), 1981.

Garota exemplar (“Gone girl”), 2014.

O talentoso Ripley (“The talented Mr. Ripley”), 1999.

Você (“You”), 2018.

Dirty John: o golpe do amor, 2018.

Conversando com um serial killer: Ted Bundy, 2019.

Tara maldita (“The bad seed”), 1956.

Genius: Picasso, 2018.

Caçador de mentes (“Mindhunter”), 2017.

O assassinato de Gianni Versace: American crime story, 2018.

Por dentro da mente do criminoso, 2018.

Redes Sociais Recomendadas

As redes sociais são uma importante fonte de interação com sobreviventes do abuso narcísico e com profissionais que possuem experiência em tratar as vítimas. Listo as minhas preferidas:

INSTAGRAM

@narcissist_free

@beware_of_the_narc

@narcknowlege

@narcissistic_abuse_lifecoach

@shannonthomas

@childofnarcissist

@narcissist.sociopath.awareness2

@understandingthenarc

@me_against_psychopaths

@hollyberry909

@listeningactively

@narcinon

@crazy_catz

@dont_gaslight_me_bruh

@survivingfemalenarc

@narcissisticabuse101

@dr_anniephd

@awarathome

@narcissistrecovery

@narcissistic_abuse_is_real

@narcissist_awareness

@healig_after_sociopath

@selfcarewarrior

@irememberabuse

@pickingup.the.pieces

TWITTER

@Light_Life_Love

@npdfighter

@HGTudorKTN

@narceducator

@chaosforlife

@scienceofno

@laura_corberth

@crowther_sue

FACEBOOK

Mães Narcisistas

De filha para filha: conhecendo a mãe narcisista

Nem Toda mãe é MÃE – Not every mother is a MOM

Barbed Wire: The Narcissist Friend

StopTheNarcissistsNow

Sobre a Casa do Escritor

A Casa do Escritor é uma consultoria que presta serviços e auxilia escritores no processo de produção, publicação e lançamento de seus livros.

Conheça os livros publicados e saiba mais em
casadoescritor.com.br

casadoescritor.com.br