

Wendy T. **Behary**

3ª EDIÇÃO

DESARMANDO O NARCISISTA

SOBREVIVENDO E PROSPERANDO COM O EGOCÊNTRICO

SINOPSYS editora


TRADUÇÕES SHADOW

Índice

PREFÁCIO

PREFÁCIO

AGRADECIMENTOS

INTRODUÇÃO

1. ENQUADRANDO A SITUAÇÃO: RUMO A UMA COMPREENSÃO DO NARCISISMO

2. COMPREENDENDO A ANATOMIA DA PERSONALIDADE: OS ESQUEMAS E O CÉREBRO

3. SER CAPTURADO: IDENTIFICANDO SUAS ARMADILHAS PESSOAIS

4. SUPERANDO OS OBSTÁCULOS: ARMADILHAS, PROBLEMAS E FALHAS DE COMUNICAÇÃO

5. PRESTANDO ATENÇÃO: ENFRENTANDO ENCONTROS DIFÍCEIS COM UM NARCISISTA

6. SAÍDA: ESCAPAR DO NARCISSISMO PERIGOSO

7. USANDO A CONFRONTAÇÃO EMPÁTICA: UMA ESTRATÉGIA VENCEDORA PARA A EFICÁCIA INTERPESSOAL

8. APROVEITANDO UMA SITUAÇÃO DIFÍCIL: SETE DONS DE COMUNICAÇÃO COM UM NARCISSISTA

RECURSOS

REFERÊNCIAS

SOBRE O AUTOR

"Wendy Behary dedicou décadas à compreensão do narcisismo, tanto como clínica quanto como acadêmica. Em Desarmando o Narcisista, ela destila esses insights arduamente conquistados em uma forma muito legível. Este livro é um excelente recurso para quem busca entender melhor o narcisismo."

— **W. Keith Campbell, PhD** , professor do departamento de psicologia da Universidade da Geórgia e autor de *The Narcisism Epidemic*

Elogios à primeira edição

"Qualquer pessoa cuja situação difícil inclua lidar com um narcisista fará bem em ler o livro de Wendy Behary e seguir seus conselhos. Desarmar o Narcisista oferece sugestões sólidas e insights perspicazes – um avanço em um dos casos mais difíceis da psicologia."

- **Daniel Goleman** , autor de *Inteligência Emocional*

"Este é um livro oportuno e importante. Behary oferece uma exploração excepcionalmente bem articulada das complexidades de viver com um narcisista, transmitida num estilo de escrita claro e elegante. Desarmar o Narcisista fornece um tesouro de observações e estratégias perspicazes para ajudar aqueles que trabalham ou vivem com um narcisista. A sabedoria e a calorosa humanidade de Behary, juntamente com sua ampla compreensão e integração bem-sucedida da neurobiologia interpessoal e da terapia do esquema, fornecem uma nova perspectiva que ajudará o leitor a compreender relacionamentos que muitas vezes parecem tão confusos e lhes dará ferramentas para fazer algo a respeito. Recomendo vivamente este livro."

- **Marion F. Solomon, PhD** , autora de *Narcisismo e Intimidade* e *Lean on Me*

"...uma contribuição valiosa para a crescente literatura de autoajuda sobre o fascinante tema do narcisismo. Behary conduz o leitor passo a passo através de um processo de compreensão de nossos gatilhos pessoais para o ferimento inerente às relações narcisistas e, em seguida, traça um caminho para o empoderamento e a mudança pessoal."

- **Sandy Hotchkiss, LCSW** , autora de *Por que é sempre sobre você?*

“Para o clínico praticante talvez não exista outro grupo de clientes mais difícil de trabalhar ou que gere mais medo e sentimentos de inadequação do que os narcisistas. Em Desarmando o Narcisista, Behary forneceu o conhecimento teórico e os conselhos práticos necessários para que os médicos compreendam, tenham empatia e, assim, ajudem este grupo desafiador de clientes e seus parceiros. Seu estilo 'desarmante', direto e acessível e sua impressionante experiência clínica tornam este livro realmente muito valioso.”

— **William M. Zangwill, PhD** , diretor da EMDR Associates

“Behary é um clínico excepcionalmente perspicaz, compassivo e criativo e um excelente professor. Sempre a encontrei imersa no que há de mais moderno na ciência e na prática clínica. Foi um privilégio e uma inspiração observar a evolução de sua visão e de suas contribuições clínicas. Estas qualidades notáveis são claramente evidentes no seu novo livro, que não tenho dúvidas de que representará uma grande contribuição. Isso deixará qualquer pessoa que lide com o narcisismo totalmente atualizada com o que há de mais recente em nosso campo, articulado em termos claros, comoventes e práticos.”

- **George Lockwood, PhD** , diretor do Schema Therapy Institute Midwest em Kalamazoo, MI

disarming the narcissist

SECOND EDITION

Surviving & Thriving with the Self-Absorbed

WENDY T. BEHARY, LCSW

New Harbinger Publications, Inc.

Nota do editor

Esta publicação foi projetada para fornecer informações precisas e confiáveis em relação ao assunto abordado. É vendido com o entendimento de que o editor não está envolvido na prestação de serviços psicológicos, financeiros, jurídicos ou outros serviços profissionais. Se for necessária assistência ou aconselhamento especializado, deve-se procurar os serviços de um profissional competente.

Distribuído no Canadá pela Raincoast Books

Dezoito esquemas iniciais desadaptativos © 2003 Jeffrey Young, PhD. É proibida a reprodução não autorizada sem o consentimento por escrito do autor.

Copyright © 2013 por Wendy Behary

Novas Publicações Harbinger, Inc.

Avenida Shattuck, 5674

Oakland, CA 94609

www.newharbinger.com

Design da capa por Amy Shoup; Design de texto de Michele Waters-Kermes;

Adquirida por Tesilya Hanauer; Editado por Jasmine Star

Todos os direitos reservados

Catalogação da Biblioteca do Congresso em dados de publicação

Behary, Wendy T.

Desarmando o narcisista: sobrevivendo e prosperando com os egocêntricos / Wendy T. Behary, LCSW. -- Segunda edição.

páginas cm

Inclui referências bibliográficas.

ISBN 978-1-60882-760-2 (pbk.: papel alk.) - ISBN 978-1-60882-761-9 (e-book em pdf) - ISBN 978-1-60882-762-6 (epub) 1. Narcisismo. 2. Relações interpessoais. I. Título.

BF575.N35B44 2013

158,2--dc23

2013014290

Este livro é dedicado à memória de minha “Poppy”, Norbert V. Terrie – um verdadeiro cavaleiro, um homem amoroso e generoso, meu pai.

Conteúdo

PREFÁCIO

PREFÁCIO

AGRADECIMENTOS

INTRODUÇÃO

1. ENQUADRANDO A SITUAÇÃO: RUMO A UMA COMPREENSÃO DO NARCISISMO

2. COMPREENDENDO A ANATOMIA DA PERSONALIDADE: OS ESQUEMAS E O CÉREBRO

3. SER CAPTURADO: IDENTIFICANDO SUAS ARMADILHAS PESSOAIS

4. SUPERANDO OS OBSTÁCULOS: ARMADILHAS, PROBLEMAS E FALHAS DE COMUNICAÇÃO

5. PRESTANDO ATENÇÃO: ENFRENTANDO ENCONTROS DIFÍCEIS COM UM NARCISISTA

6. SAÍDA: ESCAPAR DO NARCISSISMO PERIGOSO

7. USANDO A CONFRONTAÇÃO EMPÁTICA: UMA ESTRATÉGIA VENCEDORA PARA A EFICÁCIA INTERPESSOAL

8. APROVEITANDO UMA SITUAÇÃO DIFÍCIL: SETE DONS DE COMUNICAÇÃO COM UM NARCISSISTA

RECURSOS

REFERÊNCIAS

SOBRE O AUTOR

Prefácio

Ao longo dos anos, uma das questões mais comuns que meus clientes trouxeram para a terapia é como lidar com o comportamento egocêntrico e egoísta de parceiros narcisistas. Esses clientes quase sempre se sentem frustrados, irritados, humilhados e desamparados devido à quase total falta de sensibilidade e empatia que seus parceiros demonstram por suas necessidades e sentimentos. Eu mesmo muitas vezes assisto às sessões sem acreditar enquanto ouço história após história descrevendo o grau de egoísmo que esses clientes têm de suportar. Muitas vezes, meus clientes parecem não conseguir encontrar forças para ir embora ou enfrentar os narcisistas pelos quais se apaixonaram anos atrás.

Estou tão entusiasmada que minha amiga e colega Wendy Behary tenha escrito este livro definitivo sobre como lidar com narcisistas para ajudar o incontável número de pessoas que, como meus clientes, tentam viver ou trabalhar com narcisistas diariamente. Embora existam vários outros livros de autoajuda sobre esse assunto, *Desarmando o Narcisista* aborda o assunto com grande sofisticação, profundidade e compaixão e oferece estratégias altamente eficazes para a mudança. Wendy dedicou anos de prática clínica ao tratamento especializado de narcisistas e seus parceiros, tornando-a a autora perfeita para enfrentar este problema tão difícil e resistente.

Wendy baseia-se em dois campos da ciência e da terapia para ajudar o leitor a compreender e lidar melhor com o narcisismo: terapia do esquema e neurobiologia interpessoal. A terapia do esquema é uma abordagem que eu e meus colegas temos desenvolvido ao longo dos últimos vinte anos para ajudar terapeutas, clientes e outros a compreender melhor os temas emocionais profundos, ou esquemas, que começam quando somos crianças e eventualmente levam a maioria de nós a nos envolvermos em padrões de vida repetitivos e autodestrutivos. Apresentei essas ideias pela primeira vez para o leitor comum em *Reinventing Your Life* .

Desarmando o Narcisista estende os conceitos da terapia do esquema ao trabalho com o narcisismo e inclui novos insights e perspectivas que eu nunca havia imaginado antes de ler este livro. Wendy fornece uma explicação maravilhosa de como esquemas como a deficiência e a privação emocional afetam nossas vidas de maneira dramática. Suas contribuições únicas para a terapia do esquema nos levam a uma compreensão mais profunda dos narcisistas em nossas vidas, além de nos mostrar como superar nossos próprios “demônios”

que nos impedem de lidar de forma eficaz com parceiros, pais, amigos e colegas narcisistas.

Estou satisfeito por Wendy ter ido tão além dos clichês e dos conselhos simplistas que muitos outros livros e terapeutas oferecem. Não existem respostas ou técnicas simples quando se trata de mudar o narcisismo. Você terá que se aprofundar neste livro e trabalhar duro para compreender verdadeiramente a riqueza do material aqui apresentado, mas as recompensas serão proporcionais ao seu esforço. Você aprenderá sobre as diferentes categorias de narcisistas, a gama de estratégias que os narcisistas empregam com tanta habilidade para desarmá-lo e até mesmo convencê-lo de que você é o culpado por suas queixas, e a importância do confronto empático como método de comunicação e de defesa. aos narcisistas. Wendy oferece sugestões valiosas sobre maneiras de desenvolver e manter a compaixão pelos narcisistas, mesmo quando você está sendo maltratado, e sobre como criar alavancagem suficiente para convencer um narcisista a mudar. *Desarmando o Narcisista* também fornece exemplos de casos ricos que dão vida a essa abordagem.

Se você dedicar o tempo necessário para compreender os insights que Wendy descreve e praticar as técnicas que ela oferece, provavelmente pela primeira vez terá um conjunto de ferramentas que mudam as probabilidades a seu favor em seu relacionamento. Você terá uma nova confiança de que sabe como responder quando seu parceiro o humilha na frente de amigos e familiares ou diz coisas como “Você é tão estúpido se não consegue ver que meu jeito é o único inteligente”.

Quero concluir enfatizando um ponto que Wendy defende repetidamente neste livro — um ponto central para a terapia do esquema. Tal como acontece com qualquer outro problema de personalidade, precisamos abordar os narcisistas e aqueles que vivem com eles de uma forma compassiva. A maioria dos narcisistas não são “maus” ou “maus” em um nível mais profundo, não importa como nos tratem. Se você aprender a fazer valer seus direitos e, ao mesmo tempo, trabalhar duro para alcançar o núcleo vulnerável e solitário do narcisista em sua vida, terá uma chance muito maior de trazer à tona o lado de seu parceiro que pode amar e cuidar de você.

Não conheço melhor maneira de alcançar esse caminho compassivo para a mudança do que começar a ler *Desarmando o Narcisista* agora. Como diz Wendy em sua conclusão: “A jornada de autoajuda pode ser solitária e árdua”. Mas as mudanças dramáticas em seu relacionamento geralmente compensarão

seus esforços.

Recomendo este excelente livro a qualquer pessoa que viva, trabalhe ou trate narcisistas – incluindo seus parceiros, colegas de trabalho, familiares e terapeutas.

- J EFFREY Y OUNG, P H D

Diretor, Centro de Terapia Cognitiva e Instituto de Terapia do Esquema de Nova York

Membro do corpo docente, Departamento de Psiquiatria, Fundador da Universidade de Columbia, Sociedade Internacional de Terapia do Esquema

Prefácio

Se você está em um relacionamento com alguém que apresenta características de um indivíduo narcisista, não pense duas vezes antes de entrar neste livro. Em *Desarmando o Narcisista* , Wendy Behary oferece um kit de ferramentas práticas que nos dá insights sobre como podemos gerenciar os desafios emocionais de nos relacionarmos com alguém que não se relaciona conosco: o indivíduo narcisista.

Esta joia de guia de sobrevivência está repleta de dicas úteis informadas por dois ramos da ciência: a visão da ciência cognitiva de como a mente é organizada em torno de esquemas e meu próprio campo – a neurobiologia interpessoal. Esquemas são filtros generalizados que distorcem nossas percepções e alteram nosso pensamento. Por duas décadas, a autora mergulhou na terapia do esquema e no tratamento daqueles com narcisismo como seu principal problema na psicoterapia. Usando sua formação científica e sua experiência prática como terapeuta, Wendy Behary nos conduz através de explicações fáceis de entender sobre como funciona a mente de um narcisista. Passamos a ver os esquemas que organizam a forma como um narcisista vê o mundo e como essa perspectiva é muitas vezes desprovida de interesse no mundo interno dos outros.

A neurobiologia interpessoal examina as conexões entre os relacionamentos, a mente e o cérebro. Nossa professora de como se dar bem com um narcisista, Wendy Behary, vem estudando esse campo intensamente comigo há muitos anos e aplicou-o habilmente à sua própria área de especialização ao lidar com esses indivíduos que falta o talento da empatia. Os circuitos cerebrais que nos permitem imaginar a experiência subjetiva interna – a mente – de outra pessoa podem não ser bem desenvolvidos ou facilmente acessados no narcisista. *A visão mental* é a nossa capacidade de ver a própria mente, em nós mesmos e nos outros, e nos narcisistas ela costuma ser pouco desenvolvida. Portanto, os relacionamentos com tal indivíduo parecerão desequilibrados: as conversas e interações são todas sobre a outra pessoa, não sobre você ou vocês dois como um “nós”.

Esta falta de empatia numa relação afecta os circuitos sociais do cérebro que ajudam a criar uma sensação integrada de equilíbrio e bem-estar. Esse desequilíbrio pode fazer você se sentir isolado e sozinho. Sua mente pode ficar incoerente e seu senso habitual de vitalidade esgotado. A reação a esses

sentimentos pode depender de sua própria constituição: você pode ficar com raiva e frustrado, ou taciturno e retraído. Ou você pode sentir vergonha, como se tivesse feito algo errado e merecesse a experiência de ser ignorado. Nessas e em outras respostas comuns, o relacionamento com um indivíduo narcisista cria uma cascata de reações neurais que estão longe do bem-estar mental associado à coerência da mente e à empatia e compaixão nos relacionamentos. Essa é uma forma de estresse que você merece reduzir em sua vida, mesmo que não consiga mudar a outra pessoa. O conhecimento incorporado nas páginas deste livro pode servir como um instrumento poderoso para ajudá-lo a lidar com esse estresse por meio de insights e informações. Se você mantém algum tipo de relacionamento próximo com um narcisista, pode precisar urgentemente de novas maneiras de compreender a situação e responder – pelo bem da saúde de sua mente, de seu cérebro e de seus relacionamentos.

Felizmente, os conselhos deste livro irão guiá-lo através dos desafios de sobreviver e otimizar um relacionamento com alguém que inicialmente tem tão pouco para dar, mas que muitas vezes recebe muito. No mínimo, este guia o ajudará a compreender os mecanismos da mente e do cérebro que atuam em seu relacionamento. Só isso já ajudará bastante. Mas ainda mais, as sugestões aqui apresentadas oferecem esperança de mudança. Com essas ideias práticas baseadas na ciência, você pode realmente abrir a porta para uma nova maneira de ser – tanto para você quanto para o narcisista em sua vida. Reservar um tempo para mergulhar nessas páginas e trabalhar com as ideias apresentadas valerá seu peso em ouro. Se relacionar-se com um narcisista apresenta desafios em sua vida, por que não começar agora? Vire a página e comece a aprender como você pode melhorar sua vida.

- DANIEL J. _ _ S IEGEL, MD

Autor de Mindsight, The Mindful Brain e The Development Mind e coautor de The Whole-Brain Child e Parenting from the Inside Out

Professor Clínico de Psiquiatria, Faculdade de Medicina da UCLA

Agradecimentos

Gostaria de agradecer com gratidão às seguintes pessoas, cujo amor, paciência, orientação e apoio me ajudaram neste processo. Eu não poderia ter escrito este livro sem você.

Mamãe, você me deu muita força e coragem para acreditar em mim mesma. Minha linda Samya “Sweet Pea”, você é a luz da minha vida; você é realmente incrível e traz muita alegria para mim e para os outros. Meu marido, meu querido David, tenho muita sorte de ter seu amor constante; obrigado por suas palavras encorajadoras e carinhosas e por aguentar ver apenas a parte de trás da minha cabeça enquanto trabalhava neste livro. Meus maravilhosos Rachel e Ben, vocês são tão especiais para mim. Minha irmã, Lisa, meu cunhado, Arthur, e minha adorável sobrinha, Cailin (“Senhorita Munchkin”), vocês demonstraram muita gentileza e interesse em meu trabalho. Minha família da Califórnia — Dotty, Eliot, Teri, Katie, Jessica e Isaac — agradece pelos muitos tesouros do seu amor. Minha prima MaryLynn, também conhecida como “Madame Kukla”, você tem sido uma camarada criativa e solidária. Meu ex-marido Abdo, obrigado pela sua amizade.

Jack Lagos, obrigado por me ajudar a dar sentido à minha vida.

Dr. Aaron T. Beck, quão importante é sua contribuição para este campo – a enormidade de seu impacto é imensurável. Você me forneceu uma base extraordinária nesta profissão muitas vezes complicada, dando-me uma filosofia sólida na qual basear minha prática.

Meu querido amigo e mentor, Jeff Young, você tem sido minha maior inspiração. Sua generosidade é sentida de infinitas maneiras. Aprendi muito por sua causa e seu talento incomparável. Você me deu não apenas um modelo brilhante para trabalhar com clientes, mas também uma imensa coleção de lembranças queridas. Meu doce William Zangwill, você está sempre ao meu lado com empatia, consideração, grande visão e a metáfora perfeita. Minha querida amiga Cathy Flanagan, sua voz suave e seu coração caloroso parecem sempre aparecer quando mais preciso deles. Michael Em primeiro lugar, obrigado pelo seu entusiasmo e apoio e habilidades de diagnóstico impecáveis. Obrigado também a Maureen Khadder, querida amiga de longa data e colaboradora inicial na ideia incorporada neste livro.

Dan Siegel, mentor e educador carismático, você compartilhou sua gentileza, sua magia pura e seu adorável senso de humor, juntamente com seu

dom único para fazer com que materiais densos e difíceis ganhassem vida em meu cérebro, acrescentando uma nova e excitante dimensão ao meu cérebro. minha carreira.

Minha querida família de colegas e afiliados do Centro de Terapia Cognitiva de Nova Jersey, obrigado por tolerar meus altos e baixos, choramingar e comemorar. Tenho muita sorte de estar rodeado de pessoas tão brilhantes e solidárias como você: Kathleen Newdeck, Mary Burke, Patrice Fiore, Barbara Levy, Robin Spiro, Kathy Kobberger, Rosemary Erickson, Lissa Parsonnet, Harriet Achtentuch, Margaret Miele, Ava Schlesinger, Paul Schottland, Irv Finklestein e Bob Jaskiewicz. Minha família do Centro de Terapia Cognitiva de Nova York, obrigado por ser parte integrante da minha vida de tantas maneiras. Vocês formam um grupo incrível de pessoas talentosas e maravilhosas: Will Swift, Marty Sloane, Vivian Francesco, Jeff Conway, Travis Atkinson, Merrie Pearl, Pat McDonald, Fred Eberstadt, Lillian e Bob Steinmuller, Mike Minervini, Nancy Ribeiro, Sylvia Tamm e todos vocês que tocaram minha vida de tantas maneiras ao longo dos anos.

Rich Simon, você me convidou para escrever um artigo para o *Psychotherapy Networker* sobre esse assunto e veja o que aconteceu! Você é um editor incrível que incentiva consistentemente minha confiança como escritor.

Tesilya Hanauer, você não apenas me pediu para escrever um livro para você, mas também esteve continuamente ao meu lado com entusiasmo, apoio e contribuições brilhantes, nunca comprometendo a integridade do meu trabalho. Este livro não teria acontecido sem sua iniciação e consideração. Jess Beebe e Nicola Skidmore, junto com Tesilya, sua excelente edição, sugestões e apoio geral foram imensamente apreciados. Jasmine Star, que sorte tenho por ter sido designada para uma editora tão calorosa, talentosa e enérgica. Você manteve meu ânimo elevado durante o que normalmente é uma tarefa muito assustadora. Você é um ato de classe! E a todos os funcionários da New Harbinger Publications e outros que trabalharam arduamente para tornar meu livro um sucesso, meus mais profundos agradecimentos.

Para o resto da minha família e amigos, sou muito abençoado por ter as muitas fortunas do seu amor. E por fim, obrigado aos meus clientes; há muitos de vocês que têm sido uma grande fonte de inspiração para mim e para o meu desenvolvimento profissional. Sou muito grato por sua confiança em mim e pelo privilégio incomparável de conhecer suas histórias e testemunhar sua coragem. Estou ansioso por você. Sua abertura e seu compromisso com o caminho

meticuloso e estimulante para a renovação pessoal me lembram para sempre o motivo pelo qual escolhi trabalhar nesta área.

As revisões e o novo material desta segunda edição foram escritos com infinita gratidão à minha família da Sociedade Internacional de Terapia do Esquema. Sua inspiração e apoio constante mantêm as ideias fluindo e a vela criativa brilhando. Gostaria também de expressar minha imensa gratidão aos muitos leitores que dedicaram seu tempo para me escrever, oferecendo agradecimentos, feedback, perguntas perspicazes e até mesmo pontos de vista criticamente desafiadores. Todas as suas percepções atenciosas e histórias sinceras contribuíram para esta segunda edição de *Desarmando o Narcisista* . Agradeço por me inspirar a adicionar materiais novos e relevantes e elaborações sobre estratégias úteis. Espero que você considere esta edição do livro informativa e útil e aguardo seus comentários contínuos.

Introdução

Muitas vezes desfrutamos do conforto da opinião sem o desconforto do pensamento.

-John F. Kennedy

Dado que você está lendo este livro, é provável que você esteja em um relacionamento com um narcisista e que o egocentrismo excessivo e o senso de direito dessa pessoa tenham prejudicado você e prejudicado o relacionamento repetidas vezes. Este livro pode ajudar. Está repleto de informações úteis, exercícios esclarecedores e estratégias eficazes. Mas antes de entrar em detalhes que ajudarão você a entender o narcisista em sua vida e como você pode promover mudanças positivas em seu relacionamento, vamos dar uma rápida olhada na crescente consciência do narcisismo e no importante papel que a empatia deve desempenhar na cura dos relacionamentos . afligido por comportamentos narcisistas.

Uma era de narcisismo

Nos últimos anos, as reportagens jornalísticas sobre o comportamento de famosas celebridades do cinema, estrelas do desporto e políticos têm destacado os seus estilos de vida egoístas e o sentido de direito de que “as regras não se aplicam a mim”. No processo, termos e frases como “narcisismo”, “vício em sexo” e “falta de empatia” apareceram corajosamente nas manchetes de muitos artigos ou transmissões (aumentando as vendas de meus livros, muito obrigado).

Antes limitadas a manuais de psicologia, manuais de tratamento e diálogos profissionais em ambientes de saúde mental, estas expressões estão rapidamente a tornar-se familiares no léxico da conversação quotidiana – em sites de redes sociais e blogues e em lares de todo o mundo. À medida que o termo “narcisismo” se tornou mais conhecido e compreendido, um número crescente de pessoas fica satisfeito e aliviado por finalmente ter uma descrição que se adapta a um parceiro, amante, amigo, chefe ou membro da família desagradável.

Quando *Desarmando o Narcisista* foi lançado pela primeira vez em 2008, havia pouco escrito sobre o assunto para o leitor em geral. O livro ofereceu um perfil conceituado do narcisismo e estratégias que parceiros e entes

queridos podem usar ao lidar com um narcisista. Escrevi o livro em grande parte em resposta às pessoas que expressaram seu carinho genuíno pelo narcisista em suas vidas, apesar dos desafios – pessoas que queriam compreender seu ente querido, influenciar seu ente querido a mudar e ter suas próprias necessidades atendidas. , se possível.

Dada a onda de publicidade em torno do narcisismo, não é surpreendente que uma série de livros sobre este assunto tenham surgido nos últimos anos. No entanto, *Desarmando o Narcisista* continua a apresentar uma abordagem única para esta questão desafiadora, oferecendo uma explicação abrangente do narcisismo, juntamente com ferramentas de navegação razoáveis para parceiros e entes queridos, ao mesmo tempo que reconhece a realidade de que a transformação provavelmente será limitada, na melhor das hipóteses, com este tipo de personalidade complicado.

A sabedoria da empatia

A abordagem do livro às vezes desperta a ira de meus colegas, clientes e leitores, que lutam para integrar seus corações no assunto. Alguns disseram que o meu livro promove um toque demasiado suave com os narcisistas e que não há esperança de mudança com estes maníacos magistrais. Eu certamente entendo esses sentimentos; afinal, as pessoas muitas vezes se sentem enganadas e completamente frustradas nas interações com os narcisistas, mesmo depois de fazerem uma declaração cuidadosa e auto-reveladora, usando todas as ferramentas de confronto empático e estabelecimento de limites descritas neste livro.

No entanto, existem soluções potenciais para este difícil dilema. Para reunir e manter o impulso com um narcisista usando a abordagem deste livro, você deve estabelecer consequências significativas – algo que discutirei no capítulo 7, sobre o confronto empático. Isto leva-nos a outra ampla área de mal-entendidos e equívocos: o que é, exactamente, empatia e como poderia ser aplicada aos narcisistas? Abordo esse tópico brevemente um pouco mais adiante nesta introdução e o discuto em detalhes no capítulo 7.

Às vezes, um coração esfarrapado e uma esperança desgastada não permitem muita paciência ou o esforço necessário para experimentar diferentes abordagens. E, sejamos realistas: é preciso mais do que uma elocução perfeita e uma linguagem cuidadosamente elaborada para obter resultados bem-sucedidos; é preciso alavancagem e persistência. Também é preciso uma compreensão

profunda do que você está enfrentando, aceitação dos limites e das expectativas correspondentemente ajustadas, e uma prontidão para impor as consequências. Para o terapeuta, é necessário o foco nítido de um atleta olímpico, combinado com músculos emocionais em boa forma, resistência energética e capacidade de ser vulnerável – de ser real, não apenas legal e não apenas inteligente.

A maioria dos livros sobre narcisismo recomenda que você *corra, não ande* - para fugir do louco eu-eu-eu ou do vampiro vaidoso. Mas como aprendi enquanto trabalhava em grupos de apoio com mulheres que examinaram cuidadosamente esta opção, não é tão fácil quando o narcisista é o seu cônjuge e alguém a quem dedicou décadas da sua vida, especialmente se ele for o pai de seus filhos pequenos. Ele provavelmente não é alguém para quem você está preparado para entregar seus filhos todo fim de semana. Nem é tão fácil quando ela é sua chefe ou sua filha mais velha e você não está preparado para sair do emprego ou perder contato com seus netos.

Além disso, pode ser que o narcisista seja alguém que você ama e entende, alguém que captura seu coração em breves momentos, quando sua vulnerabilidade e humanidade conseguem escapar da prisão do ego para ocasionalmente aparecer como afetuoso e atencioso - mesmo que apenas por um tempo. pouco tempo. Infelizmente, é sempre apenas uma questão de tempo até que ele pareça entediado e desinteressado. Tão rápido quanto ele apareceu, ele escapará novamente. E enquanto ele foge, você pode se perguntar: ele carrega você com ele em sua mente? A representação é precisa? Ele entende quem você é, o que você precisa e como é estar na sua pele? Isto leva-me de volta à empatia, um termo muitas vezes mal compreendido e mal utilizado – e que é particularmente intrigante no contexto do narcisismo. Recebo muitas perguntas sobre empatia, principalmente estas:

- “Empatia” não é apenas outra palavra para “compaixão”?
- Como alguém pode ter empatia por um narcisista?
- Um narcisista pode realmente experimentar o que acontece na pele de outra pessoa?

Alguns dos mais brilhantes pensadores e comunicadores, incluindo jornalistas, psicólogos, investigadores, analistas políticos, antropólogos e até especialistas em palavras, estão a investigar a empatia de vários ângulos, desde o estudo dos neurónios-espelho até à reflexão sobre a consciência moral. Por

exemplo, sem empatia ou compreensão, como podem as pessoas prever o futuro, ver-se em comparação com os outros e manter o mundo na sua mente?

Em resposta aos dilemas dos leitores e clientes sobre a empatia, e incorporando novas descobertas sobre este tema, esta nova edição de *Desarmando o Narcisista* contém muito mais material sobre o tema, incluindo como a empatia promove a estabilidade emocional. Esta edição também contém novo material sobre a mulher narcisista em resposta a um número significativo de leitores que me escreveram sobre suas lutas com mães, sogras, irmãs, filhas e esposas narcisistas.

Finalmente, reconhecendo que às vezes a melhor opção é genuinamente terminar o relacionamento, adicionei um novo capítulo, "Fazendo uma Saída: Escapando do Narcisismo Perigoso" (capítulo 6). Este novo capítulo aborda especificamente os riscos e perigos de viver com narcisistas que demonstram comportamentos perigosos, como agressão, vícios incessantes (incluindo pornografia, infidelidade, jogos de azar e substâncias) e uma falta de bússola moral combinada com falta de remorso e um elevado senso de direito. para fazerem o que quiserem.

Impressões indeléveis

Meu interesse pelo narcisismo foi semeado por experiências inesquecíveis com alguns clientes muito difíceis nos meus primeiros anos de prática de psicoterapia. Armado apenas com um resíduo nebuloso de informações de um capítulo abordado na pós-graduação, alguma exposição inicial ao assunto em estudos de pós-graduação e um entusiasmo de novato pela psicologia dos relacionamentos, eu não estava adequadamente preparado para lidar com essa questão desafiadora. Fiquei confuso, atrapalhado e na defensiva ao trabalhar com esses clientes. Eles poderiam apertar meus botões como ninguém mais poderia.

Um dos meus primeiros encontros com um cliente narcisista ocorreu enquanto eu trabalhava como estagiário em uma organização dedicada à mediação familiar. Meu trabalho era realizar entrevistas com casais em processo de divórcio e auxiliá-los na resolução de disputas em questões de guarda dos filhos e visitação. Digamos apenas que mergulhar de cabeça em águas geladas do topo do penhasco mais alto teria sido benigno em comparação.

Meu batismo de fogo começou quando um homem atraente de 45 anos chegou à nossa sessão antes de sua futura ex-esposa. Ele olhou (ou encarou) para mim, uma mulher de 25 anos, vestida de terno azul-marinho, com uma prancheta

e um aperto de mão de boas-vindas — e com experiência clínica apenas mal amadurecida. Sem me reconhecer, ele se sentou, suspirou, olhou para o relógio e perguntou: “ Quanto tempo exatamente vai durar essa reunião absurda?” Antes que eu pudesse gaguejar uma resposta, ele perguntou: “Quando o conselheiro chegará?” Sempre fui muito bom em evitar que a cor subisse ao meu rosto, então, com um sorriso forçado, respondi: “Eu sou o conselheiro”. Ele revirou os olhos, jogou a cabeça para trás em desaprovação e virou-se para olhar pela janela, batendo impacientemente um dedo no braço da cadeira.

Não tenho certeza se foi naquele momento ou mais tarde naquela noite que comecei a pensar em uma carreira em design floral, mas fui capaz de dizer a mim mesmo: *Wendy, este é um homem descontente que está se divorciando. Ele tem muito em que pensar. Ele está apenas chateado. Você pode lidar com isso. Você tem seu inventário de perguntas, é ensaiado e recebe uma ordem do tribunal. Sim, você se sente desconfortável com os agressores, mas vai superar isso. Você sabe como se concentrar e é sensível aos seus clientes.*

Sua esposa chegou cerca de cinco minutos depois – o que pareceram dias. Ela era uma mulher adorável e imediatamente se desculpou pelo atraso. Ela se apresentou e cumprimentou o marido, que não respondeu, e sentou-se ao lado dele. Comecei a abrir a sessão analisando as informações que recebi do tribunal para sua verificação. Ele continuou a suspirar pesadamente, olhando para o teto. Ela assentiu, afirmando que todas as informações estavam corretas.

Cheguei então à parte do documento oficial que expunha os motivos da mediação ordenada pelo tribunal. Ele disse que o casal não conseguia chegar a um acordo sobre quem deveria ter a custódia primária de seus três filhos. Ele estava propondo a guarda física conjunta, e ela queria a guarda física exclusiva, garantindo-lhe visitação razoável e ilimitada. Antes que eu pudesse terminar de ler a proposta, ele me interrompeu, levantou-se e fez uma careta para a esposa. Ela imediatamente baixou a cabeça e fixou os olhos nos cadarços dos sapatos enquanto ele gritava: “Isso é uma total perda de tempo. Não haverá mediação. Iremos a julgamento e então você verá o que ganha.” Então, olhando para mim, ele continuou: “Coloque isso em seu registro oficial, Srta. Conselheira, e diga também aos tribunais que terminei com essa besteira de mediação. Ela acha que, porque finalmente está conseguindo seu pequeno divórcio feliz, ela também pode ter meus filhos. Bem, veremos isso. A única maneira de meus filhos terem chance de desenvolver cérebros funcionais e um futuro de sucesso é morando comigo. Você sabe quem eu sou, senhorita conselheira? Você ? Sou um dos

advogados de contencioso mais respeitados deste estado. Então... boa sorte para vocês dois. Dito isso, ele jogou os papéis no chão e saiu .

Acredito que foi nesse momento que surgiu a ideia de uma mudança de carreira. A mulher chorou em suas mãos. Embora eu quisesse me juntar a ela, engoli o nó na garganta e comecei a perguntar sobre o que aconteceu. Ela me disse que seu marido era, na verdade, um advogado muito conhecido e bem-sucedido, e que ela seria condenada em julgamento por causa de sua reputação e de suas conexões. Ela falou sobre como seu estilo intimidador apagou a coragem - e arrasou os egos - de muitos conselheiros matrimoniais. Ninguém poderia responsabilizá-lo.

Seu tom parecia triste, e quando lhe contei isso, ela disse que estava triste há muito tempo porque seu marido era um homem difícil e fruto de uma infância muito dolorosa. Ela disse que o amava, mas simplesmente não conseguia mais conviver com seus comportamentos abrasadores e ninguém parecia capaz de ajudar. Ela ficou intrigada sobre como alguém que já foi um garotinho doce e sensível poderia se tornar um egoísta tão autoritário. Suspiramos juntos. Dei-lhe algumas recomendações de apoio e a sessão terminou. Entreguei meu relatório de descumprimento e foi a última vez que os vi.

De vez em quando penso naquele casal, me perguntando se alguém chegou até ele, o que aconteceu com as crianças, o que aconteceu com ela. Lembro-me vividamente do instantâneo do meu desconforto - a temperatura da minha pele aumentando, a frequência cardíaca aumentando, meu estômago embrulhando. O amor pelas palavras, as habilidades de comunicação decentes e um fascínio crônico pela condição humana – todos foram silenciados por uma sensação desconhecida e instável de perda de confiança. Foi como se aquele cliente tivesse pisoteado minha coragem e comprometido minha coragem. Esta foi a primeira de várias experiências preocupantes semelhantes no início de minha carreira. Como meu marido sempre diz: “Você não sabe o que não sabe”. Eu tinha muito que aprender, principalmente sobre as complexidades do narcisismo nas relações interpessoais.

Influências essenciais

Quem me conhece sabe que tenho imensa curiosidade sobre o que motiva as pessoas e uma atração perpétua por entendê-lo. A necessária descodificação da minha própria montagem emocional não foi isenta. Depois de passar muito

tempo tentando dar sentido à minha própria constituição, percebi a importância desse compromisso e o valor das descobertas pessoais sempre emergentes.

Há mais de vinte anos, tive a sorte de conhecer o incomparável Dr. Jeffrey Young, um dos meus mentores e também um dos meus amigos mais queridos. Ele me ensinou como integrar minha filosofia de psicoterapia (na época, exclusivamente terapia cognitiva) em seu modelo de terapia do esquema ricamente texturizado - uma abordagem excelente para tratar questões de narcisismo. Serei eternamente grato a ele pelo impacto profundamente importante que teve e continua a ter em minha vida.

Em 2003, tive outro golpe de sorte quando conheci o Dr. Daniel Siegel, o talentoso mestre da neurobiologia interpessoal. Sob sua supervisão, consegui agregar ao meu trabalho uma compreensão acessível e fácil de usar do cérebro. Meus estudos com Dan foram tremendamente revigorantes e inspiraram movimentos acelerados na terapia de alguns de meus clientes mais difíceis. Trazer a bordo a ciência do cérebro fortaleceu a credibilidade e a validade do processo desafiador e complexo de lidar com relacionamentos em psicoterapia. Também ajuda a mitigar a vergonha e o estigma associados à procura de ajuda para problemas emocionais; uma vez que os clientes compreendem como o cérebro funciona como uma residência para experiências e como a memória permite o acesso a antigos acontecimentos dolorosos, tornam-se menos defensivos relativamente à possibilidade de serem rotulados como “loucos” ou “fracos”. Além disso, a ciência elimina parte do ceticismo que muitos que iniciam a terapia podem sentir. Também nos ajuda a apreciar o importante funcionamento da nossa biologia fundamental e como esta está integrada nas nossas experiências de vida.

Sabedoria Compartilhada

Já se passaram muitos anos desde aquele doloroso encontro no escritório de mediação familiar. Passei muito tempo lutando, experimentando, estudando e conquistando meu nicho. Agora, ironicamente, sou considerado um especialista em narcisismo, tendo trabalhado com esta população e as suas “vítimas” há anos. Minha população de clientes é composta principalmente por homens narcisistas, um número menor de mulheres narcisistas e pessoas que estão tentando lidar com os narcisistas em suas vidas. Não sei como explicar essa paixão. Meus colegas tendem a coçar a cabeça. Eles acham isso um pouco incomum, até masoquista, já que a maioria dos médicos estremece só de pensar em trabalhar

com narcisistas e muitos não aceitam encaminhamentos desse tipo. Tudo o que posso dizer é que se tornou muito gratificante no meu crescimento pessoal e no meu trabalho como terapeuta e educador.

Nem todo narcisista está disposto a mudar, mas alguns o farão – com influência, incentivo e assistência suficientes. Contudo, esse não é o objetivo deste livro. Em vez disso, pretende ajudar aqueles que estão tentando lidar com uma pessoa narcisista. Ele irá definir e ilustrar diferentes tipos de narcisismo, oferecer explicações sobre por que e como o narcisismo se desenvolve como parte da personalidade de uma pessoa e fornecer orientação e ferramentas para sobreviver de forma eficaz e até mesmo prosperar nos relacionamentos com essas pessoas desafiadoras. Também o ajudará a identificar seus próprios padrões de vida e temas de vida pessoal, para que você possa entender por que pode se sentir atraído por pessoas narcisistas e por que fica desconfortável e preso ao lidar com elas. Isso o ajudará a desenvolver uma voz reflexiva e firme ao se comunicar com o narcisista em sua vida sobre intenções, necessidades e expectativas realistas. Este livro foi elaborado para ajudá-lo não apenas a superar desafios difíceis, mas também a alcançar experiências melhores e mais satisfatórias ao interagir com um narcisista.

Uma coisa a notar desde o início é que quase todos os especialistas na área concordam que mais de 75% dos narcisistas são homens (e por esta razão, usei o pronome masculino com mais frequência neste livro). Isto é parcialmente atribuído a qualidades relacionadas com o género, tais como agressão, competitividade, apego limitado aos outros, domínio e normas sociais, particularmente no que se aplicam a questões de natureza versus criação no desenvolvimento infantil. As mulheres também podem ser narcisistas, mas tendem a expressar estas características principalmente nos domínios da aparência pessoal ou da vaidade, do estatuto dos seus filhos ou do agregado familiar e do seu valor como cuidadoras. Além disso, as mulheres narcisistas estão inclinadas a manifestações mais encobertas desta síndrome. É provável que apareçam como mártires, chorões e vítimas gratuitas. Claro, você também conhecerá grandes damas e divas, que se parecem mais com seus colegas homens em sua busca agressiva por atenção e admiração.

A semelhança entre narcisistas masculinos e femininos é que ambos são distraídos por uma necessidade insaciável de ser o centro das atenções, quer isso seja expresso abertamente ou discretamente. Isto limita, ou mesmo elimina, a sua capacidade de ser empático e sentir remorso. Você pode ter ouvido o termo

“lesão narcisista”. Isso se refere à dinâmica em que, para um narcisista, dizer um simples “sinto muito” é como dizer: “Eu sou o pior ser humano do mundo”. Apesar de toda a sua bravata, eles são facilmente feridos pelas críticas, pela decepção dos outros com eles, pelos pontos de vista divergentes, pela falta de atenção ou elogios, pela ignorância e até pelos próprios erros. Mas você não saberá necessariamente que eles estão se sentindo feridos, porque são mestres em encobrir. Em vez de parecerem feridos, eles lançarão as palavras mais espinhosas contra você, evitarão você ou exigirão seus aplausos por alguma outra parte de sua maravilha. Você pode acabar se rendendo, oferecendo um “sinto muito” em um esforço para reprimir suas reações implacáveis e consertar seus egos esfarrapados.

Mas não precisa ser assim. É possível manter a compostura e a autoestima ao lidar com pessoas narcisistas. O primeiro passo é desenvolver uma compreensão do narcisismo e de como ele surge – o tópico do capítulo 1. Isso pode ajudá-lo a perceber que as questões interpessoais entre vocês dois não são necessariamente sobre vocês. Também pode ajudá-lo a descobrir a empatia e, em alguns casos, até a compaixão pelo narcisista da sua vida, trazendo-lhe mais paz de espírito e potencialmente melhorando o seu relacionamento.

capítulo 1

Enquadrando a situação: rumo a uma compreensão do narcisismo

A massa de homens leva uma vida de desespero silencioso.
-Henry David Thoreau

O narcisista apela e horroriza. Ele pode parecer um Sir Lancelot dos tempos modernos, repleto do encanto mais arrogante que se possa imaginar e adornado com a armadura brilhante do nosso tempo: um belo portfólio e aquisições deslumbrantes. Cuidado! Este cavaleiro é um mestre da ilusão. Na verdade, ele pode ser totalmente ameaçador. Você pode ser vítima da atração sedutora de suas realizações, inteligência e autoconfiança aparentemente perfeita. No entanto, a sua arrogância, condescendência, sentido de direito e falta de empatia são ofensores formidáveis que inevitavelmente levam a encontros interpessoais frustrantes e a relacionamentos de longo prazo cronicamente difíceis.

Ela pode ser encontrada decorada com os mais elegantes trapos da moda, pavoneando-se pelos corredores de algumas sedes corporativas armada com um adido, monopolizando a palavra em uma reunião de pais e professores na segunda-feira à noite ou delegando tarefas em uma reunião de serviço comunitário. Ela também pode ter uma notável semelhança com a mulher na capa da última revista de divas domésticas, vestida com um sutiã push-up e ostentando o esfregão de chão rápido e fácil mais recomendado pelo consumidor. Essa garota faz tudo e será a primeira a dizer a você: “Bem, não quero me gabar, mas…” ou “Não quero reclamar, mas…” ou “Posso Não pense em outra mulher que aturaria...”

Ela pode até ser casada com o guerreiro astuto descrito anteriormente. Suas necessidades, galantemente subjugadas à sua destreza imponente, só são compartilhadas com aqueles que acariciam seu altruísmo e lhe proporcionam um cheio de admiração “Não sei como você consegue”. Na verdade, esta adorável, mas descarada, matrona do martírio anseia por aplausos, mesmo quando sua sabedoria modesta e sua postura perfeitamente alegre nos deixam contorcidos, como se estivéssemos ouvindo o barulho dos pregos em um quadro-negro.

O narcisista em resumo

O que aprendi em mais de vinte anos de experiência trabalhando com esse tipo de pessoa é que existem poucos desafios maiores na psicoterapia do que tratar o narcisista. Este é o cliente que entrou em terapia porque um parceiro finalmente reuniu coragem para dizer: “Procure ajuda ou saia”. Ou talvez seu chefe lhe tenha dado um ultimato baseado em inúmeras reclamações sobre sua atitude difícil. Talvez ele esteja perdendo impulso em sua jornada competitiva até o topo e esteja em busca de vantagem. Ele pode estar envolvido em um assunto litigioso e acreditar que o aconselhamento pode ficar bem em seu arquivo. Ocasionalmente, e com relutância, os narcisistas entram em terapia porque estão simplesmente solitários, deprimidos ou ansiosos.

Então, como chamamos esse tipo de personalidade, aquele que te desequilibra com curiosos paradoxos de caráter? Embora essas pessoas pareçam bem organizadas e autoconfiantes, às vezes com uma inteligência açucarada, elas podem rapidamente puxar o tapete debaixo de você, reduzindo-o à apreensão, às lágrimas, ao tédio ou à repulsa. Chamamos essas pessoas de narcisistas. (Como mencionado na introdução, a maioria dos narcisistas são homens, por isso usarei principalmente o pronome masculino e exemplos masculinos ao longo deste livro; no entanto, no final deste capítulo você encontrará material sobre as particularidades das mulheres narcisistas.)

Exercício: A pessoa difícil da sua vida é um narcisista?

Leia os itens listados abaixo e marque aqueles que se aplicam à pessoa difícil em sua vida. Marque uma característica apenas se ela for expressada excessivamente, o que significa que ocorre com mais frequência. (Este exercício também está disponível para download em www.newharbinger.com/27602 . Consulte o final do livro para obter mais informações.)

- _____ Egoísta (age como se tudo girasse em torno dele ou dela)
- _____ Autorizado (faz as regras e quebra as regras)
- _____ Humilhante (deita você para baixo e é agressivo)
- _____ Exigente (exige o que quiser)

- _____ Desconfiado (desconfia de seus motivos quando você está sendo gentil com ele ou ela)
- _____ Perfeccionista (tem padrões rigidamente elevados; as coisas são feitas do seu jeito ou de nenhum jeito)
- _____ Esnobe (acredita que é superior a você e aos outros; fica entediado facilmente)
- _____ Busca por aprovação (deseja elogios e reconhecimento constantes)
- _____ Antiempático (não tem interesse em compreender sua experiência interior ou é incapaz de fazê-lo)
- _____ Sem remorso (não pode oferecer um pedido de desculpas genuíno)
- _____ Compulsivo (fica excessivamente consumido por detalhes e minúcias)
- _____ Viciante (não consegue abandonar os maus hábitos; usa-os para se acalmar)
- _____ Desapegado emocionalmente (evita sentimentos)

Se você marcou pelo menos dez dos treze traços, a pessoa difícil em sua vida provavelmente atende aos critérios para narcisismo manifestamente desadaptativo, a forma mais comum e difícil. Esse tipo de narcisista está na sua cara e é difícil de manejar. Eu chamo isso de narcisismo abertamente desadaptativo para diferenciá-lo de outras formas de narcisismo, como o narcisismo dissimulado e desadaptativo e o narcisismo saudável, que discutirei um pouco mais tarde. Os termos “aberto” e “desadaptativo” são aqui combinados para significar uma incapacidade observável de se adaptar, conformar ou ajustar adequadamente às condições do ambiente ou às expectativas básicas nos relacionamentos. Se o narcisista em sua vida é, de fato, um narcisista abertamente desadaptativo, não se desespere. Você já sabia que estava com as mãos ocupadas. Você pode não saber como chamar essa pessoa e provavelmente não sabe o que fazer a respeito. Mas você está se aproximando. Leia.

Se você marcou um número menor de itens na lista, pode estar lidando com

um narcisista desafiador, mas menos turbulento. O narcisismo aparece ao longo de um espectro, indo do narcisismo saudável, em uma extremidade, ao narcisismo desadaptativo, aberto e encoberto, na outra. Definirei todos esses tipos diferentes neste capítulo.

O que é um narcisista?

O termo “narcisismo” vem do conto da mitologia grega sobre Narciso, que estava condenado a se apaixonar eternamente por sua própria imagem em um lago na montanha como punição por se recusar a aceitar uma oferta de amor de Eco, uma jovem ninfa da montanha. Como Narciso só podia desejar, mas nunca realmente possuir, a imagem que viu refletida na piscina, ele simplesmente definhou e acabou sendo transformado em uma linda flor. A tragédia evocativa neste mito fornece-nos a moral de que a verdadeira beleza e a capacidade de amar florescem quando o amor próprio obsessivo e excessivo expira.

Os narcisistas costumam ser egocêntricos e preocupados com a necessidade de alcançar a imagem perfeita (reconhecimento, status ou ser invejado) e têm pouca ou nenhuma capacidade de ouvir, cuidar ou compreender as necessidades dos outros. Essa auto-absorção pode deixá-los sem uma conexão verdadeira e íntima com os outros – uma conexão que ofereça uma sensação de serem compreendidos e mantidos com segurança e amor na mente e no coração de outra pessoa. Essas conexões nos permitem experimentar a diferença entre o amor a nós mesmos e o amor ao outro. Aprender como equilibrar a atenção autodirigida com a atenção dirigida a outros é uma parte importante do desenvolvimento infantil. É um tutorial fundamental para a vida, promovendo o desenvolvimento da reciprocidade, da responsabilidade e da empatia com os outros. Infelizmente, falta muito no desenvolvimento inicial do narcisista.

O narcisista pode viajar pela vida ostentando um ego impetuoso e estridentemente arrogante, enquanto, sem saber, anseia, como todos nós, pelo refúgio excepcionalmente tranquilo e seguro encontrado em um abraço humano sincero. Embora você possa considerar o narcisista como tendo pouca ou nenhuma consideração por suas necessidades e sentimentos, como alguém que só deseja atrair sua atenção por meio de um sentimento egocêntrico de direito e detestabilidade, a verdade é que ele realmente anseia por uma experiência mais profunda e muito mais. conexão profunda – uma necessidade que ele simplesmente não consegue perceber, compreender ou aceitar. É provável que ele considere a ideia de uma conexão emocionalmente íntima como fraca e

patética. Como consequência de seus anseios não realizados, que ele considera inaceitáveis, suas necessidades são equivocadas, de modo que ele só consegue buscar sua atenção por meio de comportamentos encantadores, porém enervantes.

Origens do narcisismo

Era uma vez, esse fanfarrão competitivo era simplesmente uma criança que tinha desejos, necessidades e sentimentos, assim como toda criança que entra no mundo. O que poderia ter levado aquela criança a um caminho em direção a uma suposta colocação legítima no centro do palco, sob os holofotes do especialismo, onde as regras se aplicam aos outros, mas não a ele? Vamos dar uma olhada em algumas explicações possíveis.

A criança mimada

Uma teoria sugere que um narcisista pode ter crescido em um lar onde a noção de ser melhor que os outros e de ter direitos e privilégios especiais foi doutrinada e modelada. Este era tipicamente um lar onde poucos limites eram estabelecidos e nenhuma consequência significativa era atribuída por ultrapassar limites ou quebrar regras. Seus pais podem não tê-lo ensinado adequadamente como lidar ou tolerar o desconforto. Ele pode ter sido totalmente indulgente. Esse tipo de dinâmica o preparou para reconstituições na idade adulta e preparou o terreno para o desenvolvimento do narcisista puramente mimado.

A criança dependente

Outra proposta é que um ou ambos os pais podem ter se envolvido excessivamente em tornar a vida da criança o mais tranquila possível. Em vez de ensinar e incentivar a criança a desenvolver competências adequadas à idade para gerir tarefas e interações sociais, os seus pais podem ter feito tudo por ela. Como resultado, foi-lhe roubado o sentido de competência pessoal e, em vez disso, aprendeu que era indefeso e dependente. Ele pode ter crescido sentindo-se no direito de que outros cuidassem de tudo, para que não tivesse que enfrentar a frustração ou a potencial humilhação de tomar uma decisão errada ou de se sentir um fracasso.

A criança solitária e carente

A proposta mais popular para as origens típicas do narcisismo é que a criança cresceu sentindo-se amada condicionalmente, o que significa que o amor se baseava no desempenho. Seus pais talvez esperassem que ele fosse o melhor, incutindo a mensagem de que ser nada menos que perfeito significava que ele era imperfeito, inadequado e desagradável. Ele pode ter aprendido que o amor é provisório e contingente. Ele pode ter sido manipulado para acreditar que poderia satisfazer suas necessidades emocionais se lutasse pela grandeza. Seus pais podem ter buscado orgulho e atenção por meio de suas conquistas, o que implica que ele estava proibido de envergonhá-los com um desempenho nada perfeito.

Este cenário pode ser complicado pelo tratamento diferente de cada pai. Essas crianças são frequentemente criticadas por um dos pais e levadas a sentir que tudo o que fazem nunca é bom o suficiente. Eles podem então ser mimados, superprotegidos ou usados como cônjuge substituto pelo outro progenitor. Eles podem obedecer às exigências e expectativas dos pais como forma de receber sua atenção limitada e evitar críticas e vergonha. Em resposta a esta profunda privação emocional, manipulação e controle, e ao sufocamento de seu pequeno eu precioso e vulnerável, a criança desenvolve uma abordagem da vida caracterizada por princípios como: *Não precisarei de ninguém* , *Ninguém é confiável* , *Eu vou cuidar de mim mesmo* , ou *vou te mostrar* .

Não foi amado por ser o menino que era, e não foi orientado nem encorajado na descoberta de suas verdadeiras inclinações. Ele não foi segurado nos braços de um cuidador que o fizesse sentir-se completamente seguro e inquestionavelmente querido. Não lhe foi mostrado como se colocar no lugar de outra pessoa ou como sentir a vida emocional interior de outra pessoa. Não havia nenhum modelo para isso em sua experiência, onde as interações pessoais eram desprovidas de empatia. Em vez disso, ele foi dominado pela vergonha e por um sentimento de imperfeição, tanto pela crítica direta quanto pela retenção de nutrição emocional e, muitas vezes, de afeto físico. Ele sentiu que havia algo errado com ele, como se estivesse fraco por querer conforto e atenção. Em defesa, ele reuniu todas as salvaguardas que pôde para extinguir a dor associada a esses temas de vida.

O saco misto

Você também pode descobrir que “sua majestade” e “sua alteza” são melhor descritos por uma combinação das origens propostas acima. Dada a

complexidade das interações (e reações) humanas, não é de surpreender que as pessoas desenvolvam seu caráter como resultado de uma combinação de fatores, e não de um único fator.

Dependente mimado. O narcisista em sua vida pode ser melhor caracterizado como mimado e também dependente. Neste caso, ele não apenas agirá com autoridade e se sentirá superior (o que não é surpreendente, dado o modelo familiar de uma atitude de “somos melhores que os outros”), mas também poderá se sentir dependente e incompetente, pois seus pais estavam sempre esperando por ele e resgatá-lo em vez de ajudá-lo a desenvolver as habilidades necessárias de autossuficiência e dependência funcionalmente apropriada. Como adulto, ele pode parecer ter direito e esperar ser mimado e mimado. Ou pode evitar tomar iniciativas e tomar decisões porque tem um medo subjacente de expor vergonhosamente as suas limitações e fracassos ao enfrentar as decisões quotidianas da vida.

Dependente privado. Outra combinação que pode caracterizar seu narcisista é ser tanto um tipo carente quanto um tipo dependente. Nesse caso, ele ficará facilmente ofendido e também dependente, precisando que outros lhe garantam constantemente que ele é ótimo e administrem a vida para ele. Discretamente, ele procura outras pessoas para protegê- lo de um profundo sentimento de vergonha por seu eu defeituoso, solitário e inadequado. Ele pode parecer carente e hipersensível, em vez de exigente e exibicionista. Ele pode mostrar sinais de ser viciado em comportamentos calmantes, como trabalhar, gastar, jogar, pornografia, comer demais e assim por diante. Você pode se referir a ele como um tipo que exige muita manutenção. E embora ele possa ter um fusível mais longo, cuidado. Quando ele é forçado a enfrentar a frustração de uma tarefa desafiadora ou se vê alvo de muitas justas em réplicas verbais, sua sensibilidade para se sentir tolo e defeituoso pode lançá-lo no estado tirânico de maldade típico dos narcisistas ou fazer com que ele desapareça. dentro de seu abismo silencioso e murado.

Embora alguns especialistas especulem que as manifestações do narcisismo podem surgir de traços de personalidade determinados biologicamente, a maioria acha que elas surgem devido a uma combinação das primeiras experiências da criança e da composição biológica, ou temperamento. É importante notar que muitas crianças crescem em ambientes como os descritos acima sem se tornarem narcisistas. Estas crianças podem ter experimentado um resultado diferente devido a um temperamento mais estável, a um avô amoroso

que preencheu o vazio, ou talvez a um professor, cuidador ou outro modelo que ajudou a incutir ferramentas disciplinares saudáveis e adaptativas. Geralmente acontece que as influências biológicas e ambientais interagem entre si na criação da personalidade e do caráter.

Exercício: Com que tipo de narcisista você está lidando?

Pense no narcisista com quem você está lidando. Veja se você consegue identificar o tipo dele nas listas de comportamentos abaixo. Marque todas as tendências que pertencem ao narcisista em sua vida. (É claro que, se você conhece a história da infância dessa pessoa, talvez já tenha algumas pistas úteis.) Este exercício o ajudará a identificar as formas mais populares de narcisismo, especialmente o tipo carente. No entanto, pode haver uma grande variação individual em características e estados. Se o seu narcisista não se enquadra perfeitamente nas categorias abaixo, ele ou ela pode ser mais puramente do tipo mimado ou dependente.

Dependente estragado

- _____ Fala como se fosse superior aos outros, seja em termos de aparência, inteligência, realizações ou outros aspectos. (Exemplo: “Afinal, tenho *formação* na Ivy League.”)
- _____ Espera atenção especial de quase todos ou age como se as regras não se aplicassem a ele ou ela. (Exemplo: “O que você quer dizer com tenho que *esperar* para sentar?!”)
- _____ Interrompe os outros quando eles estão falando, presumindo que suas palavras são de muito maior importância. (Exemplo: “Não, não, o verdadeiro problema é…”)
- _____ Propenso a acessos de raiva ou evitação quando não consegue descobrir alguma coisa ou as coisas não acontecem do jeito que ele ou ela quer. (Exemplo: “Como assim você não fez as reservas? Eu insisti em ir ao Café Grande!”)
- _____ Fala em monólogos prolixos e se considera um especialista em tudo que não deve ser interrompido. (Exemplos:

"O que eu penso é…" "Minha opinião é…" "Então, como eu te disse,…blá, blá, blá.")

Privado-Dependente

- _____ Pescar constantemente elogios, reconhecimento e favores; sente-se inseguro e inadequado sob a aparência de uma fachada robusta. (Exemplos: "Então você gostou muito do que eu fiz, não foi?" "Ficou bem em mim, não acha?")
- _____ Exige explicações e esclarecimentos nas conversas; muitas vezes sente que as pessoas estão tentando machucar, humilhar ou tirar vantagem dele ou dela. (Exemplos: "O que exatamente você está dizendo sobre mim?" "Você está me chamando de mentiroso?" "Então agora você acha que nada do que eu faço é bom o suficiente?")
- _____ Se volta contra você ou se esconde quando está frustrado ou magoado; sente-se no direito de proteger seu ego através de ataque, distração ou consumo. (Exemplos: "Como você se atreve!" "O que posso esperar, dadas as suas limitações." "Eu vou te mostrar." Trabalha excessivamente, come demais, fica muito ocupado com projetos que nunca são concluídos, navega compulsivamente na Internet, bebe demais muito, tem casos, gasta quantias excessivas de dinheiro.)

Revise os itens que você marcou e observe se o seu narcisista se enquadra mais na categoria de dependente mimado ou de dependente carente. Alternativamente, você pode descobrir que ele ou ela possui todas ou quase todas as características de ambas as categorias. Isto provavelmente indica as origens clássicas do narcisismo: a criança solitária e carente. Essas pessoas tendem a abrigar as tendências listadas acima e a utilizá-las sob certas condições que lembram sua infância. Se o seu narcisista for do tipo mimado e dependente, a mudança exigirá que você coloque mais ênfase no estabelecimento de limites. O narcisista também precisará aprender algumas lições sobre como tolerar a frustração. Para o tipo dependente e carente, você precisará colocar mais ênfase em ignorar comentários arrogantes e, em vez disso, prestar atenção às sutilezas e gestos atenciosos "comuns" do narcisista. Essas pessoas também precisarão ser

responsabilizadas por explosões de raiva e encorajadas a desenvolver ferramentas reflexivas de autorregulação para acalmar a raiva excessivamente reativa. O estabelecimento de estratégias de saída colaborativas, tais como intervalos, também será útil.

> É claro que os factores causais e os comportamentos problemáticos serão únicos para cada indivíduo, exigindo uma abordagem personalizada. Detalharei essas questões e estratégias de mudança, bem como outras intervenções para mudança, em capítulos posteriores.

O mágico: desaparecendo quando é hora de focar em você

O narcisista está em constante busca pelo primeiro lugar na corrida pela suprema autonomia emocional, o que significa que não precisa de ninguém e só tem com quem contar. Seus anseios e dificuldades pessoais normalmente ficam bem escondidos sob um manto de sucesso, poder, competitividade, retidão ou alguma combinação disso. Ele pode ser o buscador de glória, o contestador ou o eterno mestre de cerimônias. Talvez ele esteja sempre pronto para resgatar a donzela em perigo, para persistir em provar um ponto de vista até você gritar tio, ou para entretê-lo com citações de nomes, contação de histórias ou uma litania de metáforas inteligentes e impressionantes. Porém, seu analfabetismo emocional, devido ao seu distanciamento e hiperautonomia, limita sua capacidade de empatia ou a impede de tudo junto.

Quando você está em uma troca com uma pessoa empática, você sabe disso porque tem a sensação de que a pessoa realmente te entende. Pessoas empáticas parecem compreender seus sentimentos e sua experiência, mesmo que tenham um ponto de vista diferente. Empatia, esse sentimento do outro, é a capacidade e a vontade de imaginar-se no lugar da outra pessoa. Pode ser diferenciada da simpatia porque não é simplesmente sentir tristeza pela dor do outro, é a arte de entrar em sintonia com ela, permitindo que ela ressoe em seu próprio corpo e mente. É uma das qualidades conectivas mais poderosas de um relacionamento saudável, e sua ausência pode ser devastadora. Daniel Goleman, em seu livro *Inteligência Social* (2006), sugere que alguém que não tem empatia pelos outros pode tratá-los como objetos e não como pessoas.

Agora você o vê, agora não

A falta de empatia do narcisista pode se manifestar de diferentes

maneiras. Por exemplo, se você finalmente conseguir inserir uma palavra em uma conversa com um narcisista, pedindo-lhe que se sintonize com o seu mundo, é provável que ele de repente se torne o incrível Houdini, desaparecendo diante de seus olhos. Ele pode literalmente ir embora no meio da sua frase ou anunciar um "algo" importante que ele deve fazer imediatamente. Embora uma mulher narcisista possa fazer isso, é mais provável que ocorra com um homem narcisista.

E quando a vida lhe apresenta uma condição mais crítica, como um problema de saúde ou outra crise pessoal, o narcisista fica mais arraigado na sua ausência. De repente, você precisa se concentrar em si mesmo, talvez lutando por sua vida ou pela vida de um ente querido, mas o agora "inconveniente" que você conhece se torna ainda mais inacreditavelmente desagradável, inútil, egoísta ou retraído. Quando meu pai estava muito doente e acabou morrendo, meus abnegados clientes realmente se sentiram culpados ao comparecer às sessões, apesar de minhas repetidas garantias de que eu realmente queria estar ao lado deles. Por outro lado, meus clientes narcisistas muitas vezes pareciam visivelmente irritados se eu chegasse um pouco atrasado depois de sair do hospital.

Escondendo-se atrás da armadura dos modos de enfrentamento

As reações do narcisista são rápidas e diversas. Ele pode tentar fazer você se sentir tolo e irracional por fazer um pedido ou expressar uma reclamação, rebaixando-o por causa de suas necessidades emocionais "bobas". Ele pode falar sobre você com um solilóquio insistente (e evasivo) sobre as diferenças entre maçãs e laranjas, desejos e necessidades, Platão e Aristóteles, Democratas e Republicanos, ou qualquer outra inconsequência. Um narcisista em modo de enfrentamento está essencialmente se escondendo.

Ele pode lhe oferecer uma resposta do tipo "Não sei o que você quer de mim" e depois apontar todas as maneiras pelas quais ele é o maior e acima de qualquer reprovação. Os narcisistas escondem consistentemente suas inseguranças para que ninguém possa magoá-los, humilhá-los, decepcioná-los ou usá-los novamente. No entanto, esconder-se atrás dessa falsa bravata significa que eles perderão muitas alegrias e tristezas íntimas e, junto com elas, muitos dos desejos do seu coração.

Se você está em um relacionamento romântico com um narcisista, ele pode sentir o surgimento ameaçador daquela criança solitária no minuto em que

você lhe pede para conhecer seu domínio emocional interno, ou mesmo quando você o convida a passear pelo seu. É provável que ele tenha medo de fazer contato com a criança, vendo-a como uma praga defeituosa, solitária e vergonhosa, de modo que a empurre cada vez mais para fora de sua consciência, de todas as maneiras que puder. Ao fazer isso, ele também afasta você. Essa ausência de intimidade emocional pode deixá-lo sozinho, mesmo quando o narcisista está ao seu lado.

Uma cliente casada com um homem narcisista disse que se sentia menos solitária quando ele viajava do que quando ele estava em casa, no mesmo quarto que ela. Ela não tinha expectativas quando ele estava fora, ao passo que, quando ele estava em casa, sua incapacidade de estar emocionalmente disponível a deixava se sentindo muito mais solitária e carente. Ele, infelizmente, estava imerso numa estratégia evasiva de silêncio emocional. Para ele, qualquer exposição de sua vulnerabilidade seria como uma fusão dos dois de uma forma carente e dependente. Isto é impensável para o narcisista, cuja missão é a autossuficiência soberana.

Marion Solomon, PhD, diretora de treinamento clínico do Lifespan Learning Institute, escreve em seu livro *Narcisismo e Intimidade* (1992) que o narcisista teme a perda do senso de identidade ao entrar em uma fusão emocional. Para os narcisistas, a intimidade parece uma morada sufocante e perigosa.

Os mantras: dele e dela

Não precisarei de ninguém é o mantra retumbante e autoafirmativo do narcisista, especialmente para os narcisistas do sexo masculino. *Você me deve* é mais frequentemente o refrão recorrente da mulher narcisista. Esses temas subjacentes estão, é claro, completamente fora da consciência do narcisista – uma melodia automática que toca repetidamente ao fundo graças a memórias bem gravadas. Este intrincado sistema de memória é também onde residem as máscaras bem usadas e autopreservadas que auxiliam no enfrentamento.

As máscaras

As máscaras do narcisista permitem-lhe transformar estados potencialmente dolorosos numa experiência suportável, talvez até confortável. Usar uma máscara é uma forma de mudar para outra forma de ser diante de

sentimentos desconfortáveis e perturbadores. Estas máscaras podem ser vistas como uma metáfora de proteção, também conhecida como modo de enfrentamento.

Um modo é simplesmente um estado de ser. Todos nós mudamos de modo para modo. Por exemplo, em um momento você pode estar em um modo de doação e auto-sacrifício e no momento seguinte você se encontra mudando para um modo solitário e vulnerável. Aqui estão alguns dos modos, ou máscaras, mais comuns do narcisista:

- O bully
- O show-off
- O auto-acalmante viciante
- O titular

O Capítulo 5 fornece uma discussão mais detalhada de cada uma dessas máscaras e explica como lidar eficazmente com elas. Outras máscaras que o narcisista pode adotar são a do workaholic, do salvador e do mártir moralmente justo. As estratégias oferecidas para as quatro máscaras mais comuns podem ser adaptadas para lidar com as demais.

A estratégia do narcisista para lidar com necessidades não atendidas

Com base nas suas memórias implícitas e explícitas de necessidades infantis não satisfeitas, muitos narcisistas desenvolvem a noção de que tais necessidades nunca serão satisfeitas mais tarde na vida. Esse medo está na raiz dos apegos frágeis e inanimados do narcisista aos outros. Ele compensa o medo de não ter suas necessidades atendidas através de um estilo excessivamente autônomo e bem executado. Essa combinação de medo e supercompensação também leva à falta de intimidade consigo mesmo, a um vazio de autoconhecimento.

Quando um narcisista tenta escapar desses sentimentos difíceis, ele pode automaticamente mudar para um dos modos de enfrentamento listados acima, vestindo a máscara que melhor se adapta às suas necessidades na situação. Esses modos de enfrentamento desadaptativos produzem alguns dos comportamentos caracteristicamente negativos que você pode experimentar com o narcisista em sua vida. Infelizmente, essas máscaras na verdade perpetuam os sentimentos que ele procura evitar, recriando a vergonha, a solidão, a

desconfiança e a privação tão familiares de suas primeiras experiências. Por exemplo, num esforço para não sentir a sua estranheza num ambiente social, ele queixar-se-á de estar aborrecido ou lançar-se-á num dos seus monólogos grandiosos sobre alguma sabedoria esotérica. Conseqüentemente, ele parecerá não apenas estranho, mas também rude e desagradável.

Jeffrey Young, fundador da terapia do esquema (que exploraremos no capítulo 2) e especialista em narcisismo, escreve sobre os altos custos de esconder o verdadeiro eu: perda de alegria, espontaneidade, confiança e intimidade (Young e Klosko 1994) . Ele descreve como o narcisista pode parecer bem na superfície de seu falso eu, mas por baixo ainda se sente defeituoso e não amado.

Narcisismo Encoberto

De vez em quando, os narcisistas aparecem em embalagens camufladas e impressionam você com uma nobreza grandiloquente, embora sutil. Esses mártires moralmente hipócritas estão sempre apontando a maneira “certa” e “errada” de viver no mundo. Eles estão sempre se diferenciando das “pessoas preconceituosas” e daqueles que são “egoístas e preguiçosos”. Rápidos no resgate, os narcisistas dissimulados estão ansiosos para encontrar soluções para todos os seus problemas. Eles divulgarão sua filosofia sobre a salvação de sua alma – falando com “deveria” e “devo”, “sempre” e “nunca” e “tudo ou nada” e proclamando como o mundo seria um lugar melhor se as pessoas apenas pagassem atenção e seguiram as regras (as regras deles, claro!).

O narcisista dissimulado declara orgulhosamente lealdade à verdade. Ele oferece sua inegável humildade e imperfeição humana em um esforço para impressionar você. Por trás desse véu tênue, ele confessa modestamente sua lealdade ao rigoroso autoaperfeiçoamento. Ele poderia dizer: “Claro, eu poderia falar sobre a doação de dez mil dólares que fiz para a fundação humanitária, mas não sou esse tipo de pessoa. Não preciso de elogios por minha vocação filantrópica.”

O narcisista dissimulado pode se esconder atrás de uma fachada de servidão moralmente correta por um tempo, mas espere. Como todos os narcisistas, ele anseia por um reconhecimento glorificado, por isso é apenas uma questão de tempo até que seja capturado pela dor latejante da criança privada e solitária que existe dentro de si, que anseia por ser notada de uma forma especial. Ele guarda aquela criança irritante de volta dentro de si e revela seu

apetite voraz por reconhecimento como um ser humano extraordinário – não um terrestre comum, mas algo mais parecido com um arcanjo. Com pouca tolerância para com os seus simples anseios de amor e ligação e pouca confiança na possibilidade de alcançar o amor e a ligação, o narcisista procura grande reconhecimento e aprovação numa busca para afirmar a sua independência emocional proeminentemente declarada.

É particularmente difícil para ele escapar da dor que sente quando as honras que lhe são concedidas pela sua generosidade não são espetaculares o suficiente ou os holofotes desaparecem muito rapidamente. Com o tempo, o ressentimento e a frustração sobre o que ele dá e faz, e a falta de elogios contínuos, balançam a corda bamba de sua disposição aparentemente organizada e estóica e ele cai, pousando em quem quer que esteja em seu caminho. Você pode ser alvo de seus olhos frios, nariz arrebitado e sobrancelhas cerradas. Você pode ser tratado com uma diatribe engenhosa sobre a natureza ingrata e imbecil das pessoas e das burocracias. Ele vomita porque está desapontado por receber menos de cinco minutos de aplausos de pé por sua atuação aos olhos do público. Ele contra-ataca os supostos inimigos de seu ego com gestos presunçosos ou comentários agressivos e, por meio dessa réplica semelhante a um acesso de raiva, ele se ergue de volta ao seu trono hipócrita.

A diferença entre narcisistas masculinos e femininos

Muitas características são comuns aos narcisistas masculinos e femininos. Ambos podem ser identificados pelo caso de amor com o som da própria voz e pela busca incessante de admiração eterna. Ambos irão atacá-lo com suas opiniões, reclamações e críticas até que seus últimos nervos estejam à flor da pele ou você fique entediado até as lágrimas. Se você tentar inserir uma palavra enquanto eles estão pronunciando um monólogo, de repente você se tornará invisível. Eles só têm ouvidos para o crescendo crescente de seus vocais elevados ou para sua admiração e são surdos a qualquer coisa que você possa contribuir para a conversa. Tudo o que eles podem ver naquele olhar brilhante e vidrado em seu rosto é o próprio reflexo. E porque ainda não desenvolveram a capacidade de empatia, não compreendem que os seus esforços para impressioná-lo e obter os seus aplausos estão, na verdade, inundando-o com fantasias de um alarme de emergência ou de qualquer interrupção súbita que possa permitir-lhe uma saída imediata da sua situação. armadilha opressiva.

Como a maioria dos narcisistas são homens, os exemplos neste capítulo

– e ao longo do livro – tendem a centrar-se na forma como o narcisismo se manifesta nos homens. O Capítulo 6, sobre alguns dos tipos mais prejudiciais de comportamento narcisista, refere-se inteiramente aos narcisistas do sexo masculino. No entanto, 20 a 25 por cento do tipo de narcisistas examinados neste livro são mulheres e tendem a ter características diferentes. Então, vamos em frente e dar uma olhada no que distingue essas divas, rainhas do drama, grandes damas, prima donas, femme fatales e matronas do martírio de suas contrapartes masculinas.

“Narcissisters”: os detalhes de Sua Alteza

A mulher narcisista pode ser uma tentadora que implora por você com passeios atrevidos. Alternativamente, ela pode murchar você com sua hipocrisia modesta e seu olhar de desaprovação e irradiação de inveja. Um tipo particularmente comum de narcisista feminina é a vítima ou mártir: ela pode capturá-lo com seu discurso exasperado “Eu sou tudo para todos” sobre o quanto ela faz, tem que fazer e fez e pelo que não será apreciada. Essa vítima virtuosa raramente está a mais de meio fôlego de seu próximo expurgo emotivo. Se você mencionar que não está se sentindo bem ou que está atrasado para um compromisso, ela não perderá o ritmo; suas necessidades desaparecerão dentro do poço gravitacional de sua vasta auto-importância.

Atolada em seu martírio, ela sentirá isso profundamente se você ousar discordar dela ou ignorá-la, e ela fará você pagar fazendo beicinho, soluçando ou talvez até ameaçando abandoná-lo ou se machucar. Às vezes pode parecer que você recebeu o papel de ator coadjuvante em um filme de baixo orçamento: ela pode cair no sofá, apertando o peito e reclamando de uma dor aguda. Reduzido ao medo, você pode oferecer desculpas humilhantes e prometer atendê-la mais de perto. Você pode retratar suas opiniões e concordar com ela. Você pode dar desculpas, dizendo que deve estar cansado ou distraído e que não estava pensando com clareza. Você pode até elogiá-la por sua gentileza e agradecê-la por lhe dar uma segunda chance.

Se você ainda não lidou com esse tipo de narcisista, isso pode soar como um momento melodramático exagerado. Mas é exatamente a cena que Bob me descreveu, um cliente que me contatou sobre sua noiva narcisista. Ele ficou tão alarmado com as dores no peito dela que ligou para o 911 porque pensou que ela estava tendo um ataque cardíaco - para choque e constrangimento de sua noiva.

A irmã narcisista fará com que sua mente se dobre como uma contorcionista. Se você lutar para reprimir sua teatralidade ardente e salvar sua sanidade, ela gradualmente se transformará em uma pompa de beicinhos, fungadas e presunção atrevida. Sim, ela tem seus números na discagem rápida: dúvidas, culpa e rejeição. E essa narcisista sempre fará com que você atenda a ligação dela.

Mães narcisistas

Quando a rainha em questão é sua mãe, a aposta tende a aumentar. Uma cliente compartilhou um incidente em que ela e sua mãe estavam sentadas em cadeiras de jardim em um concerto ao ar livre quando sua mãe olhou para ela, protegendo os olhos, e disse: “Troque de lugar comigo, Deborah. O sol está nos meus olhos.” Quando Deborah não concordou imediatamente, como costumava fazer, sua mãe desviou o olhar e caiu em um silêncio mortal. Pode parecer um pequeno incidente, mas foi apenas um em uma vida de casos semelhantes em que a rainha do gelo colocou suas próprias necessidades antes das de seu filho.

Dado que crescer com um pai narcisista pode ser um forte preditor para o desenvolvimento de traços narcisistas, você pode se perguntar como Deb foi poupada de desenvolver ela mesma uma personalidade narcisista. Como afirmado anteriormente, temperamento, humor, inclinações emocionais e comportamentais e influências ambientais são fatores que moldam a personalidade da criança. Quando menina, Deb era inibida e ansiosa, assustava-se facilmente e muitas vezes sentia-se culpada quando a mãe ficava chateada. Não é incomum que filhos de pais narcisistas, especialmente crianças do sexo feminino, sejam firmemente doutrinados com a crença de que é seu trabalho fazer os pais felizes e que é culpa deles quando os pais estão chateados.

No caso de Deb, foi uma resposta natural às repetidas sirenes de socorro de sua mãe: “Você deveria ter vergonha de si mesma, mocinha. Não se atreva a me envergonhar! Você é ingrato! Depois de tudo que fiz por você… Você é uma decepção. Que mãe ruim eu devo ser (choraminga, faz beicinho, funga). Além disso, o pai de Deb era extremamente abnegado e intimidado pela esposa. Ao serviço da paz a qualquer preço, ele sempre concordou ou cedeu à sua esposa. Não é de admirar que Deb tenha captado algumas dicas de sua modelagem, especialmente considerando o poder limitado que as crianças têm e seu desejo de estabilidade, segurança, amor e aceitação.

Vaidade Teu Nome é…

As mulheres narcisistas tendem a dar mais importância à sua aparência física do que os homens narcisistas, exibindo os seus atributos corporais (e muitas vezes aumentos). “Espelho, espelho na parede…” é o mantra da femme fatale. As narcisistas femininas também tendem a colocar mais ênfase em ter um QI de alta moda, decoração moderna e crianças meticulosamente equipadas com acessórios para o sucesso, social ou academicamente, do que os narcisistas homens. Nesta era tecnológica em que “o seu negócio é assunto de todos”, uma explicação para este aumento nas questões de estatuto pode ser simplesmente a socialização de género estereotipada competitiva que se tornou selvagem.

A blogueira Susan Walsh (2010) faz algumas observações interessantes sobre esse fenômeno: “Durante as décadas de 70 e 80, os americanos ficaram obcecados pela cultura das celebridades e os transtornos alimentares dispararam. Hoje, as redes sociais alimentam o narcisismo, incentivando constantemente as mulheres a publicar fotos lisonjeiras e a criar perfis online que realçam a sua singularidade. [Sites de mídia social] exigem autopromoção, trazendo à tona o narcisista que há em nós. Os reality shows promovem as pessoas mais comuns e inexpressivas como especiais, e acompanhamos suas vidas disfuncionais com fascínio…. As mulheres narcisistas veem suas vidas como um longa-metragem em andamento, com elas no papel principal, recebendo elogios o tempo todo.

Numa era de meninas vestidas com camisetas cor-de-rosa da “Princesa”, surge uma mensagem preocupante. O facto de termos motivos de preocupação é apoiado por dados sobre o narcisismo provenientes de inquéritos a estudantes universitários e jovens adultos, indicando uma cultura de especialidade e de direitos. Parece que cada vez mais mulheres (e homens) jovens estão a adoptar uma ideologia perturbadora de autogoverno a que chamo narcistocracia. Sob esta administração egoísta, eles passam a acreditar que as únicas coisas que importam na vida são ter uma ótima aparência, se destacar em desempenho e realizações, ganhar a atenção de pessoas importantes e se posicionar bem, e que se fizerem essas coisas, o mundo chegará direto à sua porta. Eles não estão preocupados com as necessidades dos outros ou com o impacto de seu comportamento sobre os outros, a menos que isso atrapalhe sua ambição de o vencedor levar tudo e atrapalhe a obtenção do que desejam. Mais importante ainda, e tão diferente do tipo compensatório que muitas vezes encobre a vulnerabilidade insegura e insegura do narcisista, esta raça em crescimento é marinada em uma mistura picante de especialidade açucarada e direito picante.

Narcisismo Saudável

O narcisismo parece um desastre, não é? Mas o narcisismo é sempre ruim? Na verdade, não é. O narcisismo saudável contém as sementes da assertividade e do respeito próprio. Embora o "narcisismo saudável" pareça um oxímoro, na realidade o narcisismo ocorre ao longo de um espectro dentro da condição humana. Incorporada na própria natureza humana está uma tendência para a expressão narcisista. E isso não é de todo ruim.

Narcisismo Infantil Saudável

Se você se aprofundar na literatura sobre desenvolvimento infantil, aprenderá que quase todas as crianças vêm ao mundo com a capacidade de serem impulsivas, raivosas e exigentes (além de alegres, brincalhonas e curiosas). Essas qualidades são simplesmente elementos do amplo espectro de emoções ligadas à vulnerabilidade natural e ao temperamento inato de uma criança. O narcisismo tem um valor robusto para as crianças. Ajuda-os a expressar o seu desconforto físico e emocional, especialmente nos anos pré-verbais. A criança fica irritada, chora e exige atenção para obter proteção, aprovação, conforto e envolvimento lúdico. Este é um comportamento saudável e adequado ao desenvolvimento.

Uma abordagem sábia e amorosa à paternidade procura fornecer o apoio emocional e físico que permitirá à criança tornar-se segura e competente. Trabalha para fornecer limites razoáveis, a fim de promover segurança e tolerância. Tenta promover um equilíbrio saudável entre a receptividade aos outros e a atenção autodirigida. A maioria dos pais espera que os seus filhos cresçam com defensores internos sábios e amorosos e com um saudável sentido de direito, o que significa que manterão o seu sentido de autoestima e reconhecerão que têm o direito de serem respeitados e incluídos. Os pais também desejam que seus filhos ganhem apreço e respeito pelos direitos dos outros. E eles devem tentar fazer tudo isso tendo como pano de fundo os muitos mistérios não resolvidos da paternidade, seus próprios problemas persistentes e o temperamento único de seus filhos. Esta pode certamente ser uma tarefa desafiadora e possivelmente assustadora para qualquer pai.

Em *Parenting from the Inside Out* (Siegel e Hartzell 2004), Daniel Siegel escreve sobre a necessidade de os pais darem sentido às suas próprias experiências na infância e criarem narrativas pessoais saudáveis e coerentes para

que possam fornecer um modelo eficaz e uma comunicação sintonizada e criar os filhos. quem irá prosperar. Os pais que aprendem a ligar os pontos de sua própria jornada pela vida têm maiores chances de oferecer disciplina amorosa e hábil aos filhos.

Numa relação amorosa e fundamentada entre pais e filhos, a noção de vergonha pode desempenhar um papel apropriado na disciplina como meio de calibrar o barómetro de dar e receber e de ensinar à criança um sentido de valores familiares e de responsabilidade pessoal, sem implicar que o criança é má e desagradável. Com essa abordagem, a criança aprende a ser responsável sem se sentir defeituosa e prejudicada. O objetivo é criar um lar onde a criança aprenda a celebrar a sua criatividade e a si mesma, ao mesmo tempo que desenvolve um sentido de responsabilidade para com a comunidade dos outros. Como disse o talentoso poeta e filósofo John O'Donohue: “Um lar é um lugar onde um conjunto de destinos diferentes começa a articular-se e a definir-se. É o berço do futuro” (2000, 31).

Em resumo, o narcisismo infantil saudável evolui para integridade – a arte de fazer uma promessa e cumpri-la. Ela aproveita uma imagem autêntica da criança, não uma imagem camuflada. Permite que a criança articule suas intenções, necessidades e propósito no mundo com clareza e sensibilidade para com os outros. O narcisismo saudável permite um apego mais forte e seguro aos outros, promovendo sentimentos de responsabilidade e reciprocidade.

Narcisismo Adulto Saudável

Ao considerar o termo “narcisismo adulto saudável”, você pode pensar em uma pessoa específica que alcançou certo grau de fama ou reconhecimento e que atualmente está fazendo a diferença na comunidade ou no mundo. Essa pessoa também pode estar causando um impacto profundamente pessoal em sua vida. As pessoas que apresentam narcisismo adulto saudável podem ou não ter tido a sorte de receber todos os presentes de uma paternidade sábia e amorosa e de um lar estável e saudável para crescer e evoluir. Seu início pode ter sido tempestuoso e turbulento, e a jornada de sua vida pode tê-los levado por terrenos acidentados ou atoleiros. Eles podem ter obtido o qualificador “saudável” por meio de terapia, orientação espiritual ou qualquer outra prática de autoajuda. Eles podem ter sido curados pela gentileza de um professor, amigo, mentor ou amante.

Embora as posições de sucesso e celebridade sejam frequentemente

ocupadas de forma proeminente por pessoas odiosas e desafiadoras com narcisismo manifestamente desadaptativo, muitas pessoas bem-sucedidas habitam o domínio do narcisismo bem ajustado ou saudável. Por que ainda precisamos usar o termo “narcisismo” com este grupo? Em parte, é porque essas pessoas, que muitas vezes possuem destreza e coragem acima da média, não são como o “cara legal” comum quando se trata de auto-estima e facilidade para lidar com oponentes.

Oprah Winfrey, como outros ícones da mídia, nos faz sentir gratos pelo narcisismo adulto saudável. Sem isso, as questões reveladoras e as lições de transformação que emergem das suas entrevistas provocativas poderão não atingir a nossa consciência e mobilizar os nossos sentidos. Através de confrontos afiados, francos e às vezes espinhosos, os espectadores testemunham missões de esperança, humildade e possibilidade e desenvolvem uma conexão profunda com a responsabilidade pessoal.

Então, como podemos caracterizar os narcisistas adultos saudáveis? Normalmente, eles possuem muitas das seguintes características e as exibem com frequência e intensidade:

- **Empático:** Eles estão sintonizados com o mundo interior dos outros.
- **Envolvente:** Eles são carismáticos, socialmente alfabetizados e sociáveis interpessoalmente.
- **Liderança:** Eles podem conceituar um propósito ou uma visão e formular uma direção ao colaborar com outras pessoas.
- **Controlados:** Eles são confiantes e rigorosamente comprometidos com a generosidade e a autenticidade.
- **Busca de reconhecimento:** Eles são movidos por aprovação positiva e motivados a fazer a diferença.
- **Determinados:** Eles podem ir além dos densos arbustos de oposição.
- **Confronto:** Eles responsabilizam os outros, mas sem assassinar suas almas.

- **Sabiamente medroso:** Eles podem discernir entre uma solicitação razoavelmente inquietante e uma sedução destrutiva.

Conclusão

Neste capítulo, você aprendeu sobre os vários tipos de narcisismo, sendo o mais típico e opressivo o narcisismo manifestamente desadaptativo. Você aprendeu sobre as origens do narcisismo e os impactos de lidar com narcisistas. Você viu exemplos de como o narcisismo se manifesta e como pode diferir de acordo com o gênero. Você também teve um vislumbre das implicações para a mudança e a transformação. Como você verá nos próximos capítulos, a mudança é possível, mas exige uma execução inovadora e corajosa. Há uma aparente conspiração de silêncio que ocorre entre o narcisista e seu eu autêntico, entre você e seus sentimentos mais autênticos quando está na companhia dele e entre vocês dois nas interações - o que não é surpreendente, dado o frequentemente resultados desagradáveis e previsíveis de interações autênticas entre vocês dois.

Seguindo em frente, o capítulo 2 examina as teorias em psicoterapia que lançam luz sobre o narcisismo. Também começa a explorar como estas teorias podem ser integradas para criar uma abordagem viável ao desafiante labirinto emocional que todos enfrentamos quando lidamos com o narcisista.

Capítulo 2

Compreendendo a anatomia da personalidade: esquemas e o cérebro

A história, apesar da sua dor dilacerante, não pode ser deixada de lado, mas se for enfrentada com coragem, não precisa de ser vivida novamente.

—Maya Angelou

Além da curiosidade pessoal, dos mais de vinte anos de experiência profissional e do contato com uma variedade de mentes talentosas no campo das ciências humanas, três grandes especialistas influenciaram meu trabalho: Aaron Beck, com seu desenvolvimento da terapia cognitiva; Jeffrey Young, criador da terapia do esquema; e Daniel Siegel, um pioneiro em neurobiologia interpessoal. As ideias extraídas do trabalho deles podem servir para iluminar a maneira como você lida com o narcisista em sua vida. Neste capítulo, usarei os insights desses especialistas para examinar mais de perto a noção dos temas da vida e o poder das inclinações naturais. Embora a ênfase ainda esteja na compreensão do narcisista, também encorajarei você a pensar sobre suas próprias histórias e perceber como a matriz da mente e a biologia do cérebro podem apresentar desafios ferozes. Esse histórico o ajudará a entender o que é necessário para o crescimento e a mudança em seu relacionamento com um narcisista.

Terapia cognitiva

Aaron T. Beck, conhecido como o pai da terapia cognitiva, deu a inúmeros médicos e leitores de autoajuda uma bússola valiosa para navegar no complexo terreno dos nossos sistemas de crenças mentais e emocionais. Suas pesquisas e aplicações clínicas da terapia cognitiva são reconhecidas internacionalmente, e sua abordagem tem se mostrado repetidamente altamente eficaz em ajudar as pessoas a mudar padrões disfuncionais de pensamento e comportamento. Por exemplo, à medida que o narcisista aprende a examinar e reescrever com precisão a sua história do mundo, juntamente com todas as suas suposições tendenciosas, ele é libertado dos padrões de comportamento de longa data que levam aos seus incômodos comportamentos de enfrentamento, que você acaba enfrentando. quando em sua presença.

A terapia cognitiva exige um exame dos significados que atribuímos às pessoas, lugares e coisas em nossas vidas. Fornece, através de uma tapeçaria

bem tecida de conceitos e estratégias, um meio para corrigir os pressupostos tendenciosos que estão frequentemente ligados às nossas experiências emocionais negativas e aos nossos padrões de comportamento autodestrutivos. Em termos de narcisismo, os terapeutas cognitivos facilitam um processo colaborativo pelo qual o narcisista desenvolve um repertório mais preciso de ideias, crenças e previsões, substituindo os pensamentos distorcidos que foram incorporados na sua mente em relação a si próprio, aos outros e ao futuro. A ênfase é colocada em prestar atenção ao diálogo interno e testar a realidade de diálogos internos muitas vezes tendenciosos. Este conjunto de trabalhos proporcionou um terreno fértil para o crescimento de outras formas de terapia, particularmente a terapia do esquema, que tem suas raízes no modelo de Beck.

Terapia do Esquema

Jeffrey Young é o fundador da terapia do esquema, um modelo integrativo de psicoterapia que combina técnicas cognitivas e comportamentais comprovadas com outras terapias amplamente praticadas, como terapia interpessoal, focada na emoção e terapia gestalt. Ele tornou esta abordagem acessível ao público em geral em livros como *Reinventing Your Life* (Young e Klosko 1994) e ampliou ainda mais o alcance desta poderosa forma de terapia através de livros para profissionais, como *Schema Therapy: A Practitioner's Guide* (Young , Klosko e Weishaar 2006). Estudos recentes mostram que a terapia do esquema oferece resultados notáveis quando usada com clientes difíceis (Giesen-Bloo et al. 2006) e é uma abordagem de tratamento superior e eficaz para lidar com questões de narcisismo.

Compreendendo os esquemas

A terapia do esquema de Young propõe dezoito esquemas iniciais desadaptativos que aparecem na idade adulta como temas disfuncionais da vida. Eles também são chamados de “botões” ou “armadilhas de vida”. Eles são considerados esquemas *iniciais* desadaptativos porque derivam de experiências inquietantes da infância e da adolescência, em que as necessidades fundamentais não são atendidas de forma adequada, o que interfere no desenvolvimento saudável e estável. Os esquemas são compostos de crenças ou cognições. Também envolvem sensações emocionais e corporais, juntamente com elementos biológicos como o temperamento.

Temperamento refere-se ao caráter inato da criança. Juntamente com o

humor, as habilidades motoras e a capacidade de atenção e concentração, cada criança apresenta certas inclinações naturais, como timidez, agressividade, extroversão, introversão, sensibilidade, adaptabilidade, alegria e assim por diante. Essas inclinações naturais são moldadas pela composição genética e são expressas e observáveis nas primeiras fases do desenvolvimento da criança. Por exemplo, quando confrontadas com experiências novas ou com estranhos, algumas crianças muito pequenas demonstram uma tendência evasiva e apegam-se aos pais, cuidadores ou a um objeto familiar.

Como as influências ambientais podem moldar e modificar as inclinações naturais de uma criança, a personalidade emerge da interação entre o temperamento da criança e o ambiente. Por exemplo, se uma criança tímida é constantemente desprezada e humilhada por um dos pais ou cuidador, ela pode desenvolver uma tendência exacerbada ao retraimento ou, em alguns casos, ficar deprimida. Paradoxalmente, tal criança pode retaliar com atos agressivos de descumprimento ou com evitação passiva e distanciamento. Uma criança nesta situação pode potencialmente desenvolver uma autoavaliação negativa, também conhecida como esquema de deficiência, em que ela se sente defeituosa por ser tímida.

Por outro lado, se um pai demonstrar paciência e aceitação em relação ao desconforto e timidez da criança, orientando-a muito gentilmente a dar pequenos passos para além da sua zona de conforto, isto poderia potencialmente ajudar a criança a dominar um sentimento de confiança em certos romances e Situações sociais. Nesse cenário, a autoaceitação torna-se uma possibilidade. Também é verdade que o temperamento pode mudar à medida que avançamos na vida. Não está totalmente claro o que prevê o temperamento vitalício versus o temperamento transitório. Mas sabemos que os esquemas são formados como resultado da interação entre o temperamento de uma criança e as dificuldades que ela enfrenta no seu ambiente.

Os esquemas podem permanecer adormecidos durante grande parte da vida de uma pessoa, só sendo ativados por condições específicas que imitam ou desafiam as crenças inflexíveis neles incorporadas. Mantidas há muito tempo na mente e refletindo algumas das realidades da infância da pessoa, essas “verdades” tornam-se difíceis de refutar, na medida em que constituem o conteúdo permanente do esquema. Eles estão frequentemente ligados a memórias dolorosas da infância, discretamente abrigadas no cérebro, e são vivenciados como viscerais, o que significa que são sentidos (mas nem sempre

sensíveis). Como emergem fora da consciência e, portanto, não se baseiam em acontecimentos presentes, aqui e agora, a ressonância profunda e muitas vezes exagerada dos esquemas conduz frequentemente a padrões de comportamento autodestrutivos.

Quando os esquemas são ativados, os efeitos são semelhantes ao desencadeamento de memórias traumáticas. Os circuitos emocionais e físicos do cérebro e do corpo (regiões subcorticais) muitas vezes se desconectam das áreas executivas ou de tomada de decisões do cérebro (regiões corticais), que são responsáveis por distinguir entre eventos do aqui e agora e daqueles do "lá e então." Quando os esquemas são acionados, a liberação resultante de hormônios do estresse causa um curto-circuito nas áreas executivas do cérebro, o que geralmente permite precisão no raciocínio e na capacidade de resposta. Se você estiver operando a partir de um estado implícito de “lá e então”, suas reações e tomadas de decisão poderão ser influenciadas por eventos e emoções do passado, e não pelo que está acontecendo no presente. E o pior de tudo é que você nem percebe porque isso acontece nos bastidores, fora da sua consciência.

Assim, por exemplo, se você tem um esquema de abandono devido à lembrança inextinguivelmente dolorosa do desaparecimento de seu pai quando você tinha seis anos de idade, você pode ser especialmente sensível à ideia de que as pessoas o abandonarão. Quando seu marido lhe diz que viajará a negócios, você começa a sentir aquele nó de insegurança na barriga e passa a fazer exigências irracionais de contato e segurança. Isso prepara o terreno para um relacionamento repleto de questões erosivas de desconfiança e insatisfação.

Todos nós temos esquemas e normalmente mais de um. Eles são formados em resposta a experiências imperfeitas e às vezes traumáticas do início da vida. Em muitos casos, eventos nocivos como abuso, negligência, abandono, caos ou controle excessivo fazem com que os esquemas se fixem na constituição emocional da criança. Isto, em combinação com a predisposição biológica, ou temperamento, acaba por moldar a personalidade da criança. Quando os esquemas são desencadeados por um evento aqui e agora (“Ele realmente me empurrou ”), podemos ser inundados por sensações físicas desconfortáveis e pensamentos tendenciosos e nos envolver em comportamentos autodestrutivos.

Os dezoito esquemas iniciais desadaptativos

Neste capítulo, você se envolverá em um processo paralelo de descoberta, analisando seus esquemas em conjunto com os do narcisista. Para

começar sua descoberta pessoal, vamos examinar os dezoito esquemas iniciais desadaptativos identificados por Jeffrey Young. Ao ler o material abaixo, veja se consegue identificar os esquemas que parecem verdadeiros para você; fique atento também aos esquemas que podem influenciar o narcisista em sua vida. Tenha em mente que para que seja um esquema, deve ser um sentimento que se formou pela primeira vez na sua infância ou adolescência, que carrega consigo uma realidade exagerada e que às vezes pode ser intenso, mesmo que seja acionado apenas sob certas condições e fica inativo na maior parte do tempo. (O material abaixo é usado com a gentil permissão de Jeffrey Young, PhD.)

1. Abandono/instabilidade. A percepção de instabilidade ou falta de confiabilidade daqueles disponíveis para suporte e conexão. Envolve a sensação de que outras pessoas significativas não serão capazes de continuar a fornecer apoio emocional, conexão, força ou proteção prática porque são emocionalmente instáveis e imprevisíveis (por exemplo, propensas a explosões de raiva), não confiáveis ou erraticamente presentes; porque morrerão em breve; ou porque vão te abandonar em favor de alguém melhor.

2. Desconfiança/abuso. A expectativa de que outros irão machucar, abusar, humilhar, trapacear, mentir, manipular ou tirar vantagem. Geralmente envolve a percepção de que o dano é intencional ou resultado de negligência extrema e injustificada. Pode incluir a sensação de que você sempre acaba sendo enganado em relação aos outros ou de que está perdendo o controle.

3. Privação emocional. A expectativa de que os outros não satisfaçam adequadamente o seu desejo de um grau normal de apoio emocional. Existem três formas principais de privação:

- A. **Privação de cuidado:** ausência de atenção, carinho, carinho ou companheirismo
- B. **Privação de empatia:** ausência de compreensão, escuta, auto-revelação ou partilha mútua de sentimentos dos outros
- C. **Privação de proteção:** ausência de força, direção ou orientação de terceiros

4. Defectividade/vergonha. A sensação de que você é defeituoso, mau, indesejado, inferior ou inválido em aspectos importantes ou que não seria digno de amor por outras pessoas importantes se fosse exposto. Pode envolver

hipersensibilidade a críticas, rejeição e culpa; autoconsciência, comparações e insegurança em relação aos outros; ou um sentimento de vergonha em relação às suas falhas percebidas. Essas falhas podem ser privadas (por exemplo, egoísmo, impulsos raivosos ou desejos sexuais inaceitáveis) ou públicas (como aparência física indesejável ou constrangimento social).

5. Isolamento/alienação social. A sensação de que você está isolado do resto do mundo, diferente das outras pessoas e/ou não faz parte de nenhum grupo ou comunidade.

6. Dependência/incompetência. A crença de que você é incapaz de lidar com as responsabilidades diárias de maneira competente sem a ajuda considerável de outras pessoas (por exemplo, cuidar de si mesmo, resolver problemas diários, exercer o bom senso, enfrentar novas tarefas ou tomar boas decisões). Muitas vezes parece desamparo.

7. Vulnerabilidade a danos ou doenças. Medo exagerado de que uma catástrofe iminente aconteça a qualquer momento e de que você não será capaz de evitá-la. Os medos concentram-se num ou mais dos seguintes: catástrofes médicas, como ataques cardíacos ou SIDA; catástrofes emocionais, como “enlouquecer”; ou catástrofes externas, como colapso de elevadores, vítimas de criminosos, acidentes de avião ou terremotos.

8. Enredamento/eu não desenvolvido. Envolvimento emocional excessivo e proximidade com uma ou mais pessoas importantes (geralmente os pais) em detrimento da sua identidade individual ou do desenvolvimento social normal. Freqüentemente envolve a crença de que você não pode sobreviver ou ser feliz sem o apoio constante do outro enredado. Também pode incluir sentimentos de ser sufocado ou fundido com outras pessoas. Você pode sentir falta de identidade individual suficiente. Muitas vezes experimentado como uma sensação de vazio e dificuldade, sem direção ou, em casos extremos, questionando sua existência.

9. Falha. A crença de que você falhou, irá inevitavelmente falhar ou é fundamentalmente inadequado em relação aos seus pares em áreas de realização (como escola, carreira ou esportes). Freqüentemente envolve crenças de que você é estúpido, inepto, sem talento, ignorante, de status inferior, menos bem-sucedido que os outros e assim por diante.

10. Direito/grandiosidade. A crença de que você é superior a outras pessoas, tem direito a direitos e privilégios especiais ou não está sujeito às regras de

reciprocidade que orientam a interação social normal. Freqüentemente envolve a insistência de que você deve ser capaz de fazer ou ter o que quiser, independentemente do que é realista, do que os outros consideram razoável ou do custo para os outros. Também é comum um foco exagerado na superioridade (por exemplo, estar entre os mais bem-sucedidos, famosos e ricos) para alcançar poder ou controle (não principalmente para obter atenção ou aprovação). Às vezes inclui competitividade excessiva ou domínio sobre os outros: afirmar o seu poder, forçar o seu ponto de vista ou controlar o comportamento dos outros de acordo com os seus próprios desejos – sem empatia ou preocupação com as necessidades ou sentimentos dos outros.

11. Autocontrole/autodisciplina insuficiente. Dificuldade generalizada ou recusa em exercer autocontrole suficiente e tolerar a frustração para atingir seus objetivos pessoais ou em restringir a expressão excessiva de suas emoções e impulsos. Na sua forma mais branda, você pode sentir uma tendência a evitar o desconforto: evitando a dor, o conflito, o confronto, a responsabilidade ou o esforço excessivo – em detrimento da realização pessoal, do compromisso ou da integridade.

12. Subjugação. Entrega excessiva de controle a outras pessoas porque você se sente coagido – geralmente para evitar raiva, retaliação ou abandono. Existem duas formas principais de subjugação:

- A. **Subjugação de necessidades:** supressão de suas preferências, decisões e desejos
- B. **Subjugação de emoções:** supressão da expressão emocional, especialmente raiva

Geralmente envolve a percepção de que seus desejos, opiniões e sentimentos não são válidos ou importantes para os outros. Freqüentemente, há uma tendência à adesão excessiva combinada com hipersensibilidade à sensação de estar preso. Geralmente leva a um acúmulo de raiva, que pode levar a comportamento passivo-agressivo, explosões descontroladas de temperamento, sintomas psicossomáticos, retirada de afeto, atuação e abuso de substâncias.

13. Auto-sacrifício. Foco excessivo em atender voluntariamente às necessidades dos outros em situações cotidianas, às custas de sua própria gratificação. Os motivos mais comuns são evitar causar dor aos outros, evitar a culpa por se sentir egoísta ou manter a conexão com outras pessoas consideradas

necessitadas. Muitas vezes resulta de uma sensibilidade aguda à dor dos outros. Às vezes leva à sensação de que suas próprias necessidades não estão sendo atendidas adequadamente e ao ressentimento daqueles que são cuidados. (Sobrepõe-se ao conceito de codependência.)

14. Busca de aprovação/busca de reconhecimento. Ênfase excessiva em obter aprovação, reconhecimento ou atenção de outras pessoas, ou em se adaptar, às custas do desenvolvimento de um senso de identidade seguro e verdadeiro. Seu senso de auto-estima depende principalmente das reações dos outros, e não de suas próprias inclinações naturais. Às vezes inclui uma ênfase exagerada no status, na aparência, na aceitação social, no dinheiro ou nas realizações – como meio de obter aprovação, admiração ou atenção (não principalmente para obter poder ou controle). Frequentemente resulta em decisões importantes na vida que são inautênticas ou insatisfatórias, ou em hipersensibilidade à rejeição.

15. Negatividade/pessimismo. Um foco generalizado e duradouro nos aspectos negativos da vida (dor, morte, perda, decepção, conflito, culpa, ressentimento, problemas não resolvidos, erros potenciais, traição, coisas que podem dar errado e assim por diante), minimizando ou negligenciando os aspectos positivos. ou aspectos otimistas. Geralmente inclui uma expectativa exagerada – em uma ampla gama de situações profissionais, financeiras ou interpessoais – de que as coisas acabarão dando muito errado ou de que aspectos de sua vida que parecem estar indo bem acabarão por desmoronar . Geralmente envolve um medo excessivo de cometer erros que possam levar ao colapso financeiro, perda, humilhação ou ficar preso em uma situação ruim. Como os resultados negativos potenciais são exagerados, a preocupação crónica, a vigilância, as reclamações ou a indecisão caracterizam frequentemente os seus comportamentos.

16. Inibição emocional. A inibição excessiva de ações, sentimentos ou comunicações espontâneas – geralmente para evitar a desaprovação dos outros, sentimentos de vergonha ou perda de controle de seus impulsos. As áreas mais comuns de inibição envolvem a inibição da raiva e da agressão; inibição de impulsos positivos (como alegria, carinho, excitação sexual ou brincadeira); dificuldade em expressar vulnerabilidade ou comunicar-se livremente sobre seus sentimentos, necessidades e assim por diante; e ênfase excessiva na sabedoria racional, ao mesmo tempo que desconsidera as emoções.

17. Padrões implacáveis/hipercrítica. A crença subjacente de que você deve se esforçar para atingir padrões internalizados de comportamento e desempenho

muito elevados, geralmente para evitar críticas. Normalmente resulta em sentimentos de pressão ou dificuldade de desaceleração e em hipercrítica consigo mesmo e com os outros. Envolve um prejuízo significativo no prazer, relaxamento, saúde, auto-estima, sensação de realização ou relacionamentos satisfatórios. Padrões implacáveis normalmente aparecem em três formas:

- A. **Perfeccionismo** , atenção excessiva aos detalhes ou subestimação de quão bom é o seu desempenho em relação à norma
- B. **Regras e "deveres" rígidos** em muitas áreas da vida, incluindo preceitos morais, éticos, culturais ou religiosos irrealisticamente elevados
- C. **Preocupação com tempo e eficiência** , para que mais possa ser realizado

18. Punitividade. A crença de que as pessoas deveriam ser severamente punidas por cometerem erros. Envolve a tendência de ficar zangado, intolerante, punitivo e impaciente com as pessoas (incluindo você mesmo) que não atendem às suas expectativas ou padrões. Geralmente inclui dificuldade em perdoar erros seus ou de outras pessoas devido à relutância em considerar circunstâncias atenuantes, permitir a imperfeição humana ou ter empatia com os sentimentos.

Jeffrey Young, PhD. É proibida a reprodução não autorizada sem o consentimento por escrito do autor.

Usando esquemas para compreender as interações com um narcisista

Você pode descobrir que você e o narcisista em sua vida têm, em suas coleções, alguns esquemas correspondentes, que podem ter origem em origens semelhantes ou muito diferentes. O que diferencia vocês dois, apesar desses esquemas potencialmente semelhantes, é a maneira como vocês lidam com eles. Digamos, por exemplo, que você cresceu com uma mãe que era muito subjugada e abnegada – não apenas generosa e generosa, mas realmente com pouca capacidade de expressar suas próprias necessidades e desejos. Ela pode ter sido o tipo de pessoa do "caminho de menor resistência", que evitava confrontos e se sentia culpada quando era o centro das atenções. Ela pode ocasionalmente ter mostrado sinais de ressentimento quando estava cansada e sobrecarregada com

sua carga ou quando se sentia sufocada por algo importante para ela. Você pode ter adotado esse esquema como resultado de testemunhar seus modos com as pessoas, inclusive as indisciplinadas. Como resultado, você pode tender a implementar seus esquemas de auto-sacrifício e subjugação, cedendo sempre que o narcisista em sua vida ativa o botão “play” em sua fita interna. Este tipo de resposta é particularmente característico das mulheres.

Infelizmente, esse estilo de enfrentamento perpetuará os mesmos esquemas dos quais você procura escapar. Quanto mais você cede às suas crenças de auto-sacrifício e subjugação, talvez permitindo os maus hábitos do narcisista ou mantendo a boca fechada conforme solicitado, mais força essas crenças ganharão para mantê-lo preso. Não é sua culpa, entretanto. É um processo automático que, sem consciência, compreensão e trabalho árduo, continuará a aparecer, tal como o sol nasce todos os dias no céu oriental.

A lista a seguir de esquemas normalmente desencadeados por interações com um narcisista irá ajudá-lo a ver que quando você se rende ou cede como meio de lidar com a situação, você está na verdade bloqueando a cura eficaz de crenças e comportamentos orientados por esquemas que mantêm sua voz assertiva como refém.

Esquemas típicos desencadeados por narcisistas

- **Auto-sacrifício:** É difícil pedir o que você precisa sem se sentir indigno ou culpado. Os narcisistas tornam tudo ainda mais difícil. Você pode ficar dividido entre sentimentos de culpa e ressentimento.

- **Subjugação:** É difícil ser assertivo quando se trata de seus direitos e opiniões pessoais. Os narcisistas podem ser intimidadores, forçando você a enterrar sua raiva ou negando seu ponto de vista.

- **Abandono/instabilidade:** Por ter tanto medo de ser rejeitado ou sozinho, você tolerará as limitações e os comportamentos atormentadores de seu narcisista.

- **Defectividade/vergonha:** Por se sentir inadequado e indesejável, você facilmente aceita as críticas que lhe são feitas pelo narcisista, assumindo a culpa e sentindo que a culpa é sua quando ele está infeliz com você. Muitas vezes você sente que precisa se

consertar.

- **Inibição emocional:** Com esse esquema, você tem o hábito de guardar seus sentimentos para si mesmo e é estóico e excessivamente controlado quando se trata de suas emoções. O narcisista pode ter explosões emocionais, enquanto você fica parado em uma tristeza silenciosa e invisível.

- **Privação emocional:** Com esse esquema, você não acredita que poderá encontrar alguém que atenda às suas necessidades emocionais, que realmente te ame e te compreenda, que te proteja e se preocupe com você. O narcisista corresponde às suas expectativas. Você está triste, mas isso é familiar.

- **Desconfiança/abuso:** Com esse esquema, seu relacionamento com o narcisista quando ele está em seu modo ofensivo ou abusivo parece uma reconstituição do passado. Você sabe como aguentar isso e parece impossível combatê-lo. Mesmo quando você tenta lutar, geralmente acaba cedendo.

- **Padrões implacáveis:** Com esse esquema, você se esforça cada vez mais para ser o parceiro, amigo, irmão ou funcionário perfeito, porque acredita que isso é esperado de você. Você compromete o prazer e a espontaneidade em um esforço para corresponder aos padrões do narcisista.

Agora, ao ler a seguinte lista de esquemas típicos dos narcisistas, observe como o narcisista tenta lutar contra seus esquemas ou compensá-los excessivamente. Ele evita entrar em contato com as emoções associadas aos seus esquemas, em vez de se render a eles.

Esquemas típicos associados ao narcisismo

- **Privação emocional:** Ninguém jamais atenderá às suas necessidades e o amará pelo que ele é. Portanto, ele nunca deve precisar de ninguém. Ele busca perfeição, sucesso e autonomia.

- **Desconfiança/abuso:** Ele acredita que as pessoas são legais com ele apenas porque querem algo dele. Ele evita a verdadeira intimidade e é altamente cético em relação aos motivos dos

outros.

- **Defectividade/vergonha:** Em um nível muito profundo e inconsciente, ele se sente indigno de ser amado e tem vergonha de si mesmo. Ele mantém essa percepção longe de sua consciência, entregando-se a atividades viciantes e auto-calmantes (incluindo workaholism), exigindo aprovação por seu excelente desempenho e agindo com direito a tratamento especial.

- **Subjugação:** Controlar ou ser controlado. Ele está controlando.

- **Padrões implacáveis:** Não há tempo para espontaneidade, o que pode ser uma ameaça ao seu bem mascarado sentimento de inadequação. Ele deve sacrificar o prazer para fazer as coisas com perfeição, e muitas vezes de forma implacável. Ele fica inquieto quando sai do modo de desempenho.

- **Direito/grandiosidade:** Este é o esquema característico do narcisista. Ele se sente especial quando é tratado de maneira diferente das outras pessoas. As regras não se aplicam a ele. Ele tem sonhos grandiosos e um senso de suprema auto-importância. Isso também é um encobrimento para uma sensação de defeito.

- **Autocontrole insuficiente:** Ele se recusa a aceitar limites e tem pouca tolerância ao desconforto. O narcisista quer o que quer, na quantidade ou no prazo que escolher , e não pode tolerar ter que esperar ou ser recusado o que deseja.

- **Busca de aprovação:** Sua busca constante por reconhecimento, status e atenção dos outros. Isso geralmente é uma compensação excessiva por sua solidão e sentimento de imperfeição.

Origens dos esquemas do narcisista

Esquemas correlacionados com o narcisista surgem frequentemente num cenário como este: Imagine uma criança que cresceu num lar onde era rotineiramente criticada e desvalorizada – onde foi levada a sentir-se indigna de amor e atenção, e onde acabou por desenvolver uma deficiência/ esquema de vergonha. Ele também contraiu o esquema de privação emocional porque seus

cuidadores não lhe demonstraram muito carinho, compreensão ou proteção. Seus esquemas de desconfiança e subjugação derivavam do sentimento de controle e manipulação por parte dos pais que esperavam que ele cuidasse de sua auto-estima, aderindo aos seus padrões de desempenho e renunciando às suas importantes necessidades infantis. Sem nenhum adulto significativo para contrabalançar esta experiência e sem nenhum trabalho de reparação feito pelos seus pais críticos e carentes, ele cresceu com uma corrente de solidão e vergonha, juntamente com um sentimento bem arraigado de que ninguém jamais iria satisfazer as suas necessidades emocionais e que ele era desagradável e falho. Estas são as letras interminavelmente repetidas do seu esquema, as crenças tendenciosas que ele internalizou rigidamente.

Durante a infância, os sentimentos repetitivos e dolorosos ligados a essas experiências logo se tornaram pastas de arquivos dentro de seu cérebro – pastas de arquivos que abrigam as “verdades” intratáveis que definirão ele, seu futuro e o mundo ao seu redor. Seus esquemas funcionaram como um modelo para sua arquitetura emocional. No início da idade adulta, o simples ato de entrar numa sala cheia de estranhos torna-se uma experiência que desencadeia esquemas; ele abre a pasta de arquivos e, com base nas informações contidas, antecipa ser julgado, ignorado ou rejeitado por outros.

Quando criança, ele procurou escapar da dor associada ao seu ambiente, estabelecendo habilidades de enfrentamento que impediram a conexão interpessoal saudável, mas que lhe permitiram prosperar em meio aos vazios e às rupturas. Essas habilidades de enfrentamento geralmente envolvem o uso de três máscaras protetoras:

- **O perfeccionista:** a marca registrada de um esquema de padrões implacável
- **O valentão vingador:** a marca registrada de um esquema de direitos
- **O fanfarrão competitivo** : a marca registrada de um esquema de busca de aprovação

Respostas de enfrentamento na teoria do esquema

Como parte da nossa natureza humana, os nossos cérebros estão programados para responder a uma ameaça de perigo através da resposta de lutar

ou fugir. Na verdade, esse é um nome impróprio, pois a resposta pode se manifestar de três maneiras diferentes: você pode lutar ou contra-atacar. Você pode fugir, fugindo do perigo ou evitando-o. Ou você pode congelar, cedendo ou se rendendo à ameaça. Quando um esquema é acionado, ele pode produzir uma sensação de ameaça devido às emoções negativas extremamente poderosas, aos pensamentos, às sensações físicas e às reações autodestrutivas que surgem das primeiras experiências desadaptativas. As circunstâncias atuais que refletem as memórias incorporadas no esquema enviarão uma mensagem ressonante ao cérebro e ao corpo. O cérebro responde à ameaça percebida tentando lutar contra o esquema, fugir do esquema ou render-se ao esquema. Todas as três respostas são mecanismos para impedir que o esquema nos domine com força. A batalha com o fantasma interno torna-se um atoleiro. Conforme explicado acima, os esquemas normalmente são acionados sem que a pessoa esteja ciente do que está acontecendo nos bastidores. Freqüentemente, você só tem consciência da sensação de um perigo presente ou de uma ameaça iminente com base em um estímulo sugestivo.

Por exemplo, digamos que seu supervisor passe por sua mesa com uma expressão aparentemente incomum no rosto. Se você tem um esquema de defeito, abandono ou desconfiança, pode estar propenso a tirar conclusões precipitadas ou prever perdas e rejeição sempre que perceber que alguém está infeliz com você. Como resultado, é provável que você sinta que seu supervisor está chateado com você e instantaneamente sinta um nó no estômago, um coração acelerado e uma voz em sua cabeça que diz: É *isso; Eu fui demitido* . Mesmo que você tenha uma grande facilidade para pensar de forma razoável e testar a realidade e não consiga produzir nenhuma evidência que justifique que está sendo demitido, você ainda se sentirá enjoado e incapaz de abortar esse sentimento de pavor, porque abaixo da superfície da razão a explicação reside no esquema. Tal como uma infecção, o esquema não responde à primeira ronda de intervenções práticas. Em última análise, e com frequência, você poderá descobrir que suas expectativas negativas são injustificadas, mas ainda assim não conseguirá interromper o processo de controle depois que um esquema for acionado. Você pode até reconhecê-lo como um mal-estar familiar, que lembra algo, mas sem clareza definitiva quanto às suas origens.

Nossos cérebros estão preparados para lançar mísseis de proteção quando um inimigo está presente e, neste caso, o esquema é o inimigo. Ironicamente, num esforço para procurar refúgio deste predador, muitas vezes acabamos novamente nas suas garras. Mais uma vez, vamos considerar o cenário

daquele “olhar engraçado” no rosto do seu supervisor: se a sua poção específica para erradicar esta preocupante sensação de destruição for fugir para um local seguro, você poderá acabar evitando tarefas, ficando preocupado e distraído, cometendo erros, envolvendo-se em diálogos sombrios com colegas e, em última análise, colocando-se em risco. Você pode acabar recebendo uma ação disciplinar por um declínio no desempenho, tendo mudado para um modo de enfrentamento evitativo e distraído. Se você tem um esquema de abandono – que prevê um número exagerado de perdas e rejeições – você pode, apesar de suas tentativas de evitá-lo, acabar cantando os velhos e familiares versos do esquema. (Lembre-se do exemplo da mulher com o esquema de abandono, cujo marido teve que viajar a negócios . Seus medos levaram a demandas irracionais e implacáveis de contato e garantia, o que poderia acabar prejudicando o relacionamento, abrindo a possibilidade de mais uma perda.)

No caso extremo, se os seus medos e a adopção de medidas de protecção se tornarem padrões crónicos no local de trabalho, poderá acabar por ser despedido. Profecia auto-realizável? Não. Irônico? Não. Guiado por impulsos implícitos, você é uma criatura de hábitos, navegando inconscientemente em direção ao familiar, até mesmo àqueles sentimentos familiares muito dolorosos que você procura evitar. Você precisa parar de se esquivar das balas, a menos que determine que elas são realmente balas. Mas interromper seu comportamento habitual parecerá contra-intuitivo.

Estamos todos preparados para a sobrevivência, mas nem sempre temos clareza sobre o que representa uma ameaça genuína à sobrevivência. O desafio de lidar com um narcisista pode abduzir seu senso de discernimento, fazendo com que você se sinta como se estivesse enfrentando para sempre a ameaça de um urso pardo atacando ou condenado a habitar a solidão estéril de uma caverna escura. O objetivo é distinguir ameaças genuínas de esquemas que distorcem suas percepções e respostas. Para fazer isso, você precisa tornar o implícito mais explícito; você precisa tomar consciência das motivações internas de uma forma que seja sentida, não apenas compreendida. O Capítulo 5 fornecerá exercícios detalhados que utilizam estratégias de atenção plena para ajudá-lo a diferenciar a ameaça do desafio e a aproveitar a sensação de seus motores motivacionais, que orientam seus padrões de resposta.

A história de Luís

Louis, um homem de 58 anos, é um bom exemplo dos dilemas que se autoperpetuam que um narcisista enfrenta. Um dos esquemas de Louis é defeito/vergonha. Devido às suas experiências de infância, Louis

desenvolveu um sentimento profundamente arraigado (embora não explicitamente consciente) de que era inadequado e desagradável. Ele e sua esposa, Francine, estão casados há trinta e dois anos. Eles têm dois filhos adultos, ambos casados e morando em outras partes do país. Cerca de dois anos atrás, Louis se aposentou de uma empresa Fortune 100. Um homem muito bem-sucedido, ele é amplamente reconhecido e respeitado em sua área e alcançou uma segurança financeira impressionante. Francine é uma professora que continua gostando de seu trabalho e não deseja se aposentar tão cedo.

Francine veio me ver na esperança de que eu pudesse estar disposto a trabalhar com Louis e talvez com os dois juntos em algum momento. Era evidente que Francine havia se tornado bastante robusta em sua compreensão compassiva de Louis, graças ao seu próprio tempo em terapia e a vários esforços de autoajuda. Estas experiências também aprofundaram a sua autoconsciência e ajudaram-na a desenvolver maiores competências para se afirmar. Sentindo-se mais equipada, ela foi capaz de confrontar Louis por mais de trinta anos de comportamento crítico, egocêntrico, esquivo e desagradável. Ela também foi capaz de identificar seus próprios problemas crônicos de submissão e passividade em seu relacionamento com Louis, assim como com outras pessoas.

Infelizmente, apesar da sua franqueza e devoção, nada estava mudando. Ela começou a se preparar para a possibilidade de separação caso Louis não consentisse em alguma forma de terapia e finalmente lhe deu um ultimato. Louis conhecia bem a terapia. Ele já havia "visitado" terapeutas muitas vezes antes. Sempre durava pouco, pois Francine minimizava suas reclamações ou Louis reprimia o terapeuta com seu sarcasmo e intimidação inflexíveis. Mas Francine deixou claro para Louis que se as coisas não mudassem desta vez, ela o deixaria. Tendo ouvido dizer que eu era especialista em relacionamentos altamente conflituosos e em narcisismo, Francine viu isso como sua última chance — sem pressão, é claro — de salvar o casamento.

Louis é um homem atraente, bem vestido até com seus incontáveis pares de mocassins caros. Inteligente e bem educado, ele menciona com orgulho sua abundante biblioteca de literatura clássica. Ele gosta de citar nomes. Louis joga tênis quatro vezes por semana e golfe nos outros dias. Quando fora das quadras e do curso, ele se dedica principalmente a atividades solitárias, como ler, navegar na Web ou administrar sua carteira

de investimentos. Seus poucos amigos são principalmente através de Francine. Até mesmo seus colegas de tênis e de golfe são antigos conhecidos de negócios com quem ele tem pouco apego pessoal, além de competir em esportes, conversar sobre investimentos ou discutir política. Seus filhos ligam para ele, mas principalmente para aconselhamento empresarial e para empréstimos. Ele sente falta deles.

Louis gostaria que Francine se aposentasse para que pudessem viajar mais. Ele está inflexivelmente desinteressado em seu entusiasmo por seu trabalho. Ele a insulta e a rebaixa, repreendendo sua profissão "simples". Mas agora Louis está preocupado e agitado porque Francine ameaçou deixá-lo e ela parece séria. Pela primeira vez, há alavancagem para a mudança.

Alavancagem e Incentivo

A alavancagem assume muitas formas: por exemplo, uma perda significativa potencial ou real (como a ameaça de um ente querido partir), uma condição médica incapacitante, reforma, cessação de um emprego, instabilidade financeira, desafios legais ou, por vezes, a dor incontrolável de solidão ou depressão (que pode surgir com o isolamento persistente) ou a passagem suave do tempo. Com a alavancagem, surge a possibilidade de percepção e mudança. O incentivo também ajuda, embora não seja tão fácil de cultivar. Para o narcisista, a possibilidade de alcançar conexões seguras e livres de vergonha, um sentimento de pertencimento e libertação do fardo de ter que provar constantemente seu valor próprio provavelmente parece boa. Mas porque ele não tem experiência anterior à qual recorrer e muito sucesso no mundo da autonomia excessiva, estes incentivos provavelmente parecerão inatingíveis e até inimagináveis. Muitas vezes me pego dizendo a meus clientes narcisistas que eles não estão mudando porque ainda não estão sentindo dor suficiente ou não têm nada tangível o suficiente para alcançar, além de seu desejo incessante de fama e glória. Esse foi o caso de Louis durante todo o seu casamento, mas agora, pela primeira vez em sua vida adulta, ele estava sentindo dor e medo suficientes para que uma mudança pudesse ocorrer.

Os esquemas de Louis em ação

Os esquemas de Louis são facilmente acionados em ambientes sociais, como quando ele está no campo de golfe com Jack, um ex-colega de negócios.

Em um esforço para não se sentir envergonhado e rejeitado, Louis se posiciona em seu modo de busca por aprovação, onde se engrandece com conversas incessantes sobre sua posição e posição no clube. A princípio, Jack pode se divertir ou ficar impressionado com o conteúdo e o estilo galante do discurso de Louis. Mas inevitavelmente ele fica cansado, irritado e desanimado, e eventualmente acaba pensando: *Quem ele pensa que é? Que chato egocêntrico. Alguém me tire daqui!* Louis, dominado pelo seu esquema de imperfeição/vergonha, inspirou exatamente aquilo que estava tentando evitar: rejeição e desaprovação. As agitações internas do esquema e a decisão automática de ocultá-lo através de comportamentos exibicionistas simplesmente o perpetuam.

Então, você pode perguntar, Louis é simplesmente um masoquista, ou todos os humanos estão irremediavelmente à mercê de crenças habituais sobre o mundo e sua posição dentro dele? Nenhum. Para compreender o poder e a possibilidade da mudança, precisamos examinar de perto o aparato elegante e intrincadamente montado do cérebro e como ele se relaciona tanto com a natureza (precursores genéticos como o temperamento) quanto com a criação (a segurança ou a falta dela dentro de nós). a relação pai-filho).

Fundamentos de Segurança: Biologia e Apego

Daniel J. Siegel, psiquiatra infantil e especialista em dinâmica familiar, bem como líder no desenvolvimento da neurobiologia interpessoal, propõe que as experiências de apego na infância influenciam diretamente as emoções, o comportamento, a memória autobiográfica e a narrativa pessoal. Ele escreveu vários livros influentes abordando esses tópicos, incluindo *The Development Mind* (2001), *Parenting from the Inside Out* (Siegel e Hartzell 2004) e *The Mindful Brain* (2007). Embora o foco de Siegel não esteja nos narcisistas, suas teorias lançam muita luz sobre esse tipo de personalidade.

Apego e o Cérebro

O trabalho de Siegel é informado por um exame cuidadoso das teorias de apego, neurobiologia, relações entre pais e filhos e consciência plena, juntamente com uma visão convincente da mente, dos relacionamentos e do cérebro. As suas descobertas em neurobiologia interpessoal oferecem um guia inovador para aqueles que estão a tentar dar sentido às suas reações tendenciosas e por vezes disfuncionais ao mundo, e que procuram evidências da possibilidade

de crescimento e mudança pessoal. As obras de Siegel oferecem um tutorial esclarecedor e acessível sobre a intrincada montagem do nosso mais profundo labirinto pessoal: o cérebro. Tal como Jeffrey Young, ele aponta a agulha da bússola para uma avaliação do nível de segurança na relação pai-filho, combinada com as capacidades inatas da criança.

Siegel também nos ajuda a compreender como o cérebro, com seu número infinito de funções e profundidade extraordinária, tem o poder de nos conectar com estados mentais impulsionados pela memória em questão de segundos. Por exemplo, você pode voltar a uma memória amorosa e nostálgica de sua avó e suas deliciosas tortas de maçã ao encontrar um aroma maravilhoso semelhante saindo da padaria a caminho do escritório. A mente também tem o poder de recuperar a tristeza ligada a uma lembrança de rejeição escondida . Por exemplo, talvez você esteja se lembrando inconscientemente de seu pai, que estava ocupado demais para perceber seu desejo de ser abraçado, quando você se vê tomado por uma súbita pontada melancólica enquanto está sentado em um restaurante em uma noite de sábado, tentando capturar a atenção de seu cônjuge. enquanto ele examina o menu e examina sua agenda eletrônica.

Você conhece a sensação: talvez você esteja dirigindo e uma música toca no rádio que de repente o transporta para outro tempo e lugar, talvez um primeiro amor ou uma primeira perda. Seu corpo fica cheio de sensações e consciência intensificada. Você nem sempre sabe imediatamente por que está se sentindo assim. Pode demorar um pouco para extrair a memória dos seus arquivos. Mas seu cérebro está muito à frente de sua mente, fazendo conexões com o que pode soar, ter gosto, cheirar, parecer ou parecer algo que você já experimentou antes. É o grande mestre da associação e do significado, mas nem sempre é correto na avaliação de uma pessoa, lugar ou coisa. É como o antigo jogo Concentração, onde você coloca cartas com figuras viradas para baixo e depois as vira duas de cada vez, tentando encontrar um par correspondente. Seu cérebro está preparado para sondar seus arquivos de memória em busca daquilo que foi vivenciado, observado e armazenado. É a biblioteca da sua experiência pessoal.

Ao acessar a memória, você acessa seus recursos de imaginação, intuição, aprendizado e pensamento lógico. Seu ambiente interno é estável e está em constante mudança. Por causa da memória, você é capaz de se adaptar, aprender coisas novas e atribuir significado às suas experiências. Na sua busca por familiaridade e estabilidade, o seu cérebro pergunta constantemente: *O que*

isso significa? – embora isso muitas vezes ocorra abaixo do radar da sua consciência. É a memória que ajuda você a percorrer um trajeto familiar, permitindo ouvir rádio, tomar seu café e quase não prestar atenção às direitas e esquerdas. Você conhece o caminho; ele é automaticamente convocado do seu arquivo de referência.

No entanto, se acontecer de você se deparar com a temida placa de desvio, você colocará o café na mesa, diminuirá o volume do rádio e aumentará o foco. Este é um exemplo do seu cérebro na missão de buscar o familiar e o previsível. De repente, com a atenção totalmente engajada e deliberadamente focada no momento, você olha para frente em busca daqueles sinais laranja antecipados que apontam para um ponto de referência reconhecível, colocando-o de volta no caminho certo. Você respira mais fácil quando descobre isso. Todos nós buscamos o prazer e confiamos no poder do cérebro (que está preparado para evitar a dor) para nos ajudar a encontrar uma saída para situações desconfortáveis.

Então, o que isso tem a ver com narcisismo? As experiências aprendidas de sua vida, juntamente com seu impulso inato, tendências e constituição idiossincrática, estão arquivadas em muitas pastas de memória categórica em seu cérebro. Entre as pastas, uma é intitulada “Como chego ao trabalho todos os dias” e outra é “Como me sinto e o que faço quando estou com uma pessoa desagradável que precisa de admiração constante, que me faz sentir pequeno ou invisível e que tem que estar certo sobre tudo.” Então, quando você encontra o Sr. Charming no escritório na segunda- feira, suas expectativas e reações são predeterminadas pelo conteúdo dessa pasta de memória. Você pode, no entanto, envolver ativamente seu cérebro na busca de um caminho diferente.

Um cliente me contou que nas reuniões de AA há um ditado que diz mais ou menos assim: A definição de insanidade é fazer exatamente a mesma coisa repetidamente e esperar um resultado diferente. Não, você não é louco. Mas às vezes parece assim quando nada muda, apesar de seus esforços tenazes. Aproveitar uma consciência aguçada do seu momento presente e tentar uma nova abordagem pode parecer estranho e antinatural, dadas as suas experiências passadas. Se você sabe que agrada as pessoas e é uma pessoa que nunca balança o barco, isso torna difícil imaginar uma abordagem diferente. A história da sua experiência é poderosa e pode dominar as suas reações, mas não é necessariamente relevante para o aqui e agora. Então, só porque alguém uma vez o intimidou fazendo-o acreditar que você não tinha nada importante a dizer e que

deveria ficar quieto e manter a paz a todo custo, isso não significa que isso seja verdade agora. Também não era verdade naquela época, mas quando criança, sua capacidade de forjar suas próprias crenças e escolher suas respostas era limitada. Você pode ter feito o melhor que podia quando criança, mas poderá fazer novas escolhas quando adulto.

Criaturas de Hábito

Como parte da condição humana, somos essencialmente guiados por memórias, tanto explícitas (aquelas que recordamos vividamente) como implícitas (aquelas que lembramos sem saber que as estamos lembrando). Este conceito valida as ideias que Jeffrey Young propõe na teoria dos esquemas e permite-nos investigar onde os temas da vida residem no cérebro – na memória explícita ou implícita. Acontece que nossos esquemas, ou temas de vida pessoal, muitas vezes acabam no recipiente de armazenamento implícito, fora da nossa consciência. Quando são desencadeadas, podemos tomar consciência de mudanças corporais, emocionais e cognitivas sem ter uma percepção clara das memórias que evocaram essas mudanças, e talvez sem sequer compreender que as memórias são responsáveis por essas mudanças. Isso faz com que nos sintamos infantis e impotentes, desencadeando a mecânica bem projetada de passar da ameaça à segurança.

Viver em um estado desencadeado é como viver em um lugar “era uma vez”, onde as reconstituições sensoriais de uma experiência anterior eclipsam o momento presente. Quando nos sentimos em risco ou pressentimos uma ameaça, geralmente recorremos a estratégias familiares para banir nossos demônios, acalmar a alma e reformular nossa aparência para o mundo. No guarda-roupa do seu cérebro, você tem muitos trajes vintage para vestir seus estados de espírito e camuflar seu desconforto. Quando ameaçados, alguns de nós transformamo-nos em guerreiros vingativos, alguns em benfeitores ou pregadores hipócritas, e outros ainda em perfeccionistas perigosos ou intelectualizadores imparáveis. Às vezes, também aparecemos como adultos saudáveis, com reações racionais baseadas no aqui e agora.

Jovem Louis: o crescente narcisista

Louis, discutido anteriormente neste capítulo, cresceu com um pai crítico e exigente e uma mãe socialmente preocupada. O mais velho de quatro filhos, foi ele quem se tornou companheiro de sua mãe durante as longas viagens de negócios e longos dias de trabalho de seu pai. Louis era inteligente e um

atleta muito bom, e recebeu muitos elogios e atenção por suas conquistas. Por ser o mais velho e por sua mãe estar muito distraída, Louis tinha poucos limites impostos a ele. Ele foi criado para acreditar que era especial e que qualquer problema era "culpa do outro cara".

Seu pai deixou claro que nenhum filho seu ousaria envergonhá-lo com notas abaixo do ideal ou com um desempenho abaixo do ideal em qualquer ambiente público. Seu pai também deixou bem claro que qualquer expressão de medo ou tristeza era um sinal de fraqueza. Assim, Louis suportou corajosamente inúmeras noites sentado sozinho em casa, estudando ou praticando seu clarinete – que ele odiava – enquanto seus pais levavam os filhos mais novos para tomar sorvete ou outras guloseimas especiais. Louis ouvia constantemente que ele estava fadado a grandes coisas; ele era especial. A solidão tornou-se um estado familiar para ele, quer estivesse sozinho ou entre outros. Ele tinha poucas habilidades interpessoais – o que não é surpreendente, visto que seus principais modelos de comportamento eram míopemente focados na realização e no autocontrole. Dentro de sua família, ele não tinha exemplos de empatia ou ligação emocional com outras pessoas.

Quando adolescente, Louis era estranho com as meninas. E por causa de seu sentimento de vergonha tão familiar, mascarado por um berro de "Quem se importa; De qualquer maneira, ninguém vale meu tempo", ele se distraiu com a competitividade acadêmica e atividades solitárias, inclusive entregando-se a fantasias grandiosas de fama e fortuna. Em pouco tempo, os esquemas desadaptativos de Louis, que incluíam privação emocional, deficiência/vergonha, desconfiança, direito e busca de aprovação, tornaram-se o papel de parede de sua vida interna.

Ligando os pontos

Louis, como muitos outros com esses problemas, estava determinado a criar uma vida que lhe proporcionasse autossuficiência suficiente para protegê-lo dos anseios e da solidão de seu passado. Mas o cérebro é um concierge inflexível que insiste em ligar para despertar, apesar do desejo de permanecer em um sono tranquilo, livre da responsabilidade de cuidar da alma desnutrida. Os seres humanos estão programados para o amor e a conexão com os outros, e o cérebro se esforçará para atingir esses objetivos, apesar dos esquemas de bloqueio presentes.

Os investigadores no campo do apego entre pais e filhos fornecem muitos dados para apoiar esta verdade. E o mesmo acontece com Louis, que aperta repetidamente o botão de soneca em seu despertador interno e, em vez disso, move-se agressivamente pela vida disfarçado em seu verniz impecavelmente engomado. Ele acumula suas referências extraordinárias, exibe objetivos magnânimos e se entrega a calmantes solitários, tudo a serviço de não sentir o "fraco vergonhoso" mantido como refém sob sua pele. Sua impaciência com os "mortais inferiores" e com a "conversa fiada" faz com que ele mal consiga perceber o impacto de seu comportamento grosseiro sobre outras pessoas que poderiam amá-lo e desejar ser amadas por ele. Louis se move em um mundo extraordinário, onde qualquer experiência de ser comum ou de estar cercado por pessoas, lugares e eventos comuns equivale a ser emocionalmente desamparado, necessitado, defeituoso e indigno. A exigência de vestir o manto da singularidade e da superioridade, outrora impulsionada externamente pelas necessidades e exigências dos seus pais, tornou-se inteiramente internalizada e auto-imposta.

Conclusão

Em combinação com a constituição biológica, a experiência inicial pode moldar dramaticamente as nossas impressões, crenças e respostas face ao mundo em que vivemos. Dado que somos criaturas de hábitos que gravitam em torno do familiar, faz sentido que os esquemas iniciais desadaptativos possam ser como um bumerangue, muitas vezes nos levando de volta ao ponto de partida, apesar de nossos esforços para nos afastarmos daquele lugar. Compreender os mecanismos afinados do cérebro nos dá uma ideia de como a mudança é complicada, ao mesmo tempo que afirma que a mudança é possível. Para todos nós, compreender e aceitar as realidades anatómicas da memória e as suas tendências associativas pode ajudar a mediar os obstáculos à mudança, como a vergonha e a auto-culpa.

Se o narcisista em sua vida estiver disposto a procurar ajuda profissional, procure um terapeuta que possa ser empático e confrontador. De forma limitada, mas necessária, o terapeuta deve reparar o lado ferido do narcisista. Se você optar por procurar assistência profissional, o terapeuta deverá ser capaz de acompanhá-lo a uma escavação de seus próprios esquemas e obstáculos idiossincráticos à assertividade saudável. Seu terapeuta deve ajudar a fortalecê-lo contra a relutância ou a resignação, para que você possa fazer escolhas saudáveis e sábias ao lidar com o narcisista. Na minha experiência, esta

abordagem afrouxa o sentimento de vergonha e desesperança de longa data – não apenas para você, mas também para o narcisista. Seu eu autêntico pode emergir, baseado na sabedoria, empatia e autodefesa, e o narcisista pode tornar-se conectado, receptivo e responsável. Esta abordagem aumenta a possibilidade de curar a dor e envolver as partes solitárias e preciosas exiladas de ambos.

Capítulo 3

Sendo capturado: identificando suas armadilhas pessoais

E já que você sabe que não pode se ver,
tão bem quanto por reflexão, eu, seu copo,
descobrirá modestamente por si mesmo,
aquilo de você mesmo que você ainda não conhece.
—William Shakespeare

Agora que você aprimorou sua compreensão das origens do narcisismo, das formas como ele se manifesta e dos esquemas relacionados ao narcisismo, vamos apontar as lentes para você, a pessoa que recebe o relacionamento. Quando estiver sob o feitiço do narcisista, você pode não conseguir ver claramente o que está acontecendo dentro de sua mente e corpo. Você pode se sentir ineficaz e insatisfeito com sua maneira de lidar com essa pessoa difícil. Você não está sozinho ao achar difícil interagir com um narcisista. Na minha prática, clientes em situações semelhantes fazem repetidamente certas perguntas:

- O que há comigo? Sou simplesmente um masoquista?
- Como posso me permitir ser tão enganado?
- Por que me sinto tão atraído por essas pessoas difíceis?
- Estou sendo punido?
- Como essas pessoas tentadoras sempre me encontram?
- Tenho “capacho” escrito na testa?
- Por que não posso simplesmente falar e dizer a ele para...

Pode ser difícil avaliar as interações tóxicas durante a fase inicial de qualquer relacionamento, especialmente se você estiver na presença do narcisista apenas de vez em quando. Mesmo quando parece aparente que ele é um pouco desagradável, você pode ter crescido com a mensagem *Que pena; apenas lide com isso* implantado em seu cérebro, especialmente se o narcisista em sua vida

for uma figura de autoridade, como um chefe, supervisor ou professor, ou mesmo um parceiro romântico. Você não é tolo, nem está sendo punido, e definitivamente não tem um rótulo autodestrutivo estampado em sua testa. O charme e a inteligência do narcisista podem ser muito hipnotizantes, encorajando você a perdoar quando ele está fora da linha. Você se sente atraído por essa pessoa porque ela é atraente em alguns aspectos. Pode ser difícil falar. Os custos podem parecer altos demais, e se você já está no relacionamento há algum tempo, você foi bem treinado na arte da diplomacia – ou melhor, de morder a língua.

Zonas de conforto: os desafios de conviver e mudar seus hábitos

Apesar das solas gastas, do mau suporte e da aparência feia dos nossos confortáveis sapatos velhos, optamos por mantê-los porque vieram para nos servir bem, personalizados pela memória do movimento do calcanhar, do peito do pé e de cada dedo do pé. . Sentimos que podemos suportar longas caminhadas com estes sapatos devido ao seu ajuste familiar. Este também é o caso dos nossos relacionamentos e dos nossos estilos de relacionamento com os outros. Quando confrontado com uma situação difícil, é provável que você confie naquilo que sabe – os padrões automáticos programados no sistema de resposta do seu cérebro. Somente quando o "calcanhar se solta" em um relacionamento, ou a dor se torna muito grande, é que começamos a sentir depressão, ansiedade e estresse. Quando as coisas se tornarem tão dolorosas, você poderá sair da sua zona de conforto e consertar aqueles sapatos velhos, ou talvez jogá-los fora e tentar algo novo, mesmo que seja desconfortável no início.

Sua experiência inicial do mundo – desde navegar pelo continente do seu berço com os rostos dos visitantes aparecendo acima de você, até escalar a encosta do colo de sua mãe em busca de conforto, até negociar no parquinho em busca de reconhecimento e inclusão – proporcionou muitos pensamentos e sensações que você coletou e armazenou em sua biblioteca de memória para referência futura. A recuperação dessas lembranças, como o que pode acontecer quando você chora, ri ou demonstra medo ou raiva, e o que fazer a respeito, requer pouco esforço, dada a natureza repetitiva de grande parte de nossa experiência e o quão previsíveis são frequentemente os resultados. Desde os nossos primeiros anos como pequenos seres indefesos, somos informados pela angústia das viagens repletas de inúmeras decepções e compromissos emocionais, mas no processo ficamos equipados com uma bússola para a sobrevivência.

Aprendemos rapidamente o que podemos esperar do mundo, das pessoas que nele vivem e de nós mesmos. A paisagem arquitetônica bem projetada do cérebro é expansiva, proporcionando espaço para pensamentos, sentimentos, comportamentos e sensações corporais. Abrange inúmeras salas para nossa habitação. A experiência é o concierge da mente, guiando-nos discretamente de sala em sala.

Por que o narcisista desencadeia você

Reserve alguns momentos para relembrar os dezoito esquemas descritos no capítulo 2 e mais uma vez identifique seus esquemas. Se você for como a maioria das pessoas, descobrirá que vários esquemas parecem se encaixar. É muito comum que esquemas ocorram em clusters. Alguns dos agrupamentos mais comuns entre as pessoas que se relacionam com narcisistas são a desconfiança e a subjugação; defeitos e padrões implacáveis; e abandono, privação emocional e auto-sacrifício. Vamos dar uma olhada mais de perto nesses três clusters.

Desconfiança e subjugação

Você pode se identificar com os esquemas de desconfiança e subjugação se sua autobiografia interna contar a história de uma criança que foi aproveitada ou maltratada. Como tal, sua reação a pessoas manipuladoras ou abusivas é subjugar-se, reprimindo seus sentimentos e fazendo o que lhe mandam fazer. Se você não teve ninguém para protegê-lo quando era criança, esta pode ter sido a única maneira razoável de sobreviver. Agora que você é adulto, quando o narcisista em sua vida se torna controlador ou exigente ou o critica e culpa, suas velhas memórias são acionadas (sob sua consciência real), junto com reações habituais.

Seus mecanismos de proteção fazem com que você responda ao controle e ao abuso, desligando-se e fazendo o que lhe é ordenado. No entanto, há um problema com o seu sistema sentinela interno: os movimentos longamente coreografados precisam urgentemente de um ajuste ou revisão. Ancoradas no passado, suas crenças e respostas habituais estão desatualizadas, mas elas capturam você e o mantêm como refém. Como resultado, você perde sua voz e perde seus direitos.

Defectividade e padrões implacáveis

Se você tem uma combinação de esquemas de defeitos e padrões implacáveis, isso pode ser porque você se sentiu desagradável, inadequado ou defeituoso quando criança. Em resposta, você pode ter se esforçado ao máximo para ser bom e aceitável e acertar, a fim de evitar críticas, obter aceitação e desfrutar de atenção amorosa.

No aqui e agora, quando o narcisista em sua vida é crítico ou retraído, você trabalha o máximo que pode para ser o amigo, cônjuge, colega de trabalho ou irmão perfeito. Infelizmente, você está dançando ao som de um baterista distante dentro de uma orquestra de memórias tocando músicas desatualizadas.

Abandono, privação emocional e auto-sacrifício

Você pode ter uma combinação de abandono, privação emocional e esquemas de auto-sacrifício se crescer sentindo que não havia ninguém com quem pudesse realmente contar, que as pessoas que você amava poderiam deixá-lo ou que nunca o compreenderiam verdadeiramente ou dar-lhe o amor, o carinho e o apoio que você precisava. Você pode ter chegado a essas crenças devido à instabilidade de um pai alcoólatra, à perda de um cuidador, a um divórcio ou talvez a um pai que estava deprimido demais para cuidar de você adequadamente.

Através de uma combinação de temperamento e experiência, você pode ter deixado suas necessidades de lado para se concentrar em cuidar dos outros. Se você se sentia um fardo para seus pais e era sensível às suas perturbações e expectativas, provavelmente trabalhou duro para agradá-los (e aos outros), pedindo pouco em troca e aproveitando todas as migalhas que surgiam em seu caminho. Qualquer ressentimento por ter sido privado ou abandonado foi eclipsado por um sentimento de culpa sempre dominante.

Como resultado, ao lidar com o narcisista em sua vida, você caminha cuidadosamente pelo caminho estreito e forrado de casca de ovo, mantendo suas próprias necessidades escondidas. Com medo de perdê-lo ou de acender seu pavio curto, você cede, capacitando-o e sacrificando suas próprias necessidades. Isso, é claro, até que sua mente sábia e faminta entre em sintonia, enchendo você de ressentimento e lançando-o em seu próprio discurso “e eu”. Infelizmente, isso apenas prepara você para a reação impetuosa dele às mágoas e anseios que você ousou expressar, e - ta-da! - você retorna ao seu posto familiar de doador cheio de culpa.

Claro, pode ser que, quando você se vê testado ou desencadeado por interações difíceis com você sabe quem, você revide intimidando, exigindo ou ameaçando. E embora você pareça possuir uma voz formidável, o principal oponente em sua batalha é apenas um fantasma: o inimigo emergindo dos arquivos de sua memória. Você sente que seus botões estão sendo pressionados e você contra-ataca ou fica na defensiva. No entanto, há uma diferença entre tomar uma posição por si mesmo – utilizando uma voz autêntica e assertiva contra o abuso, o controle e a opressão – e defender-se com desprezo, crítica e auto-justificação.

Voltemos ao caso de Louis, do capítulo 2, por um momento. Enquanto ele lança um de seus habituais ataques degradantes à sua esposa, Francine, ela ouve seus sentimentos duros e indiferentes e sente sua privação emocional e seus esquemas de auto-sacrifício se intensificando. No entanto, ela sente isso indiretamente, na forma de tensão na mandíbula, enjoo nas entranhas e calor subindo pelo rosto. Ela ouve sua voz interior dizendo: *Estou cansada de fazer e dar sempre, mas não receber nada em troca. Nunca tive minhas necessidades atendidas e nunca terei. Eu já tive!* E então Francine, agora robusta com sua raiva justificada, tenta revidar, declarando em voz alta: “Tenho sido uma boa esposa. Tentei fazer o meu melhor, mas você nunca dá valor a nada. Você é desumano; você é o perdedor.” Ela sai da sala, bate a porta e vai para o quarto, onde chorará sozinha mais uma vez. À primeira vista, podemos torcer por ela enquanto ela corajosamente enfrenta seu parceiro inimitável: “Vá você, garota!”

No entanto, à medida que a cena continua a se desenrolar, a reação de choque de Louis torna-se um encolher de ombros e um sorriso malicioso. Se você pudesse entrar no domínio do pensamento dele, ouviria algo assim: *Lá vai ela de novo. Deve ser aquela época do mês...desequilíbrio hormonal. Bem, ela vai superar isso. Ela verá que estou certo. Ela tem uma visão tão limitada. É difícil para ela lidar com a verdade.* Caramba!

Tão perto, mas... O que Louis não entendeu foi que Francine se sente solitária e incompreendida neste relacionamento, e que seu tom raivoso e tratamento humilhante são inaceitáveis e ela não os tolerará mais. Ele provavelmente nem percebe que Francine entende sua incapacidade de expressar abertamente suas necessidades e desejos sem se sentir fraca ou envergonhada. Ele não ouviu que ela adoraria compartilhar mais tempo e intimidade com ele, mas que é impossível para ela abraçar o dragão cuspidor de fogo em que ele se tornou. Ele não ouviu que ela se sentiu magoada, mesmo sabendo que ele

provavelmente não tinha intenção de machucá-la, e que ela precisava que ele fosse mais responsável pelo impacto de suas palavras e tom. Ele não entende que embora ela saiba que ele a ama, isso simplesmente não é mais suficiente. E ele nunca a ouviu admitir que foi conivente com esse padrão disfuncional de relacionamento por causa dos problemas de sua própria vida, mas que ela não iria mais concordar. Ele não foi responsabilizado por suas ações.

Louis exige atenção especial excessiva de Francine. Ele não consegue avaliar a natureza irracional de suas expectativas implacáveis. Nina Brown, especialista em narcisismo, escreve: “Todos podem apreciar o sentimento único e especial de vez em quando. Na verdade, uma das razões pelas quais nos apaixonamos ou nos sentimos atraídos por alguém é a sua capacidade de nos fazer sentir assim. Porém, a pessoa que tem uma necessidade excessiva de se sentir única e especial espera que *todos* a façam se sentir assim o tempo todo. Eles podem ficar facilmente descontentes ou mesmo irritados quando os outros não agem para que se sintam únicos e especiais” (2001, 27).

Infelizmente, Francine não estava diretamente envolvida num confronto com Louis e suas exigências irracionais e críticas incessantes. Ela estava envolvida em uma guerra fantasma. Ela era a menininha assustada cuja mãe foi embora e cujo pai trabalhava o tempo todo, que teve que sacrificar suas necessidades e desejos para poder cuidar bem de sua irmã mais nova. Aquela garotinha, agora agressiva e desafiadora, estava lutando contra a crença de longa data de que deveria engolir tudo. Não importa quão justificados fossem seus sentimentos, o modo como ela se expressava, em última análise, não atendia ao que ela precisava e deseja comunicar no presente, e ela não estava respondendo a Louis aqui e agora. Em vez disso, ela estava apenas caindo em um antigo padrão. Enquanto ela trabalha para reunir novas forças, ela precisa corrigir os erros de pensamentos e comportamentos que não a servem mais, para que ela possa travar a batalha a ser travada aqui e agora, com Louis, que muitas vezes a exaspera e que testaria a capacidade de qualquer um. habilidades interpessoais. Lembre-se de que quase ninguém consegue apertar os botões das pessoas como o narcisista.

Isso não quer dizer que a falha na comunicação tenha sido culpa de Francine. Ela estava fazendo o melhor que podia, visto que esse sempre foi um de seus relacionamentos mais desafiadores e importantes. Ela está trabalhando duro para acreditar que é importante e que não tem mais nada a provar. Ela está lutando para obter reciprocidade emocional de Louis. A proporção entre dar e

receber no relacionamento deles está errada desde que ela o conhece, e ela começou a reconhecer sua responsabilidade por isso, tendo concordado discretamente em se render e sacrificar suas próprias necessidades na esperança de que ele mudasse, que aquele dia ele iria apreciá-la e amá-la melhor.

Francine se sente presa há anos, sendo professora com renda mínima e mãe de dois filhos. Ela estava empenhada em criar os filhos numa família intacta, poupando-lhes as tristezas de crescer num lar desfeito, como ela fez. Suas responsabilidades e medos eram suas âncoras; ela não fugiria como sua mãe fez. Durante muito tempo, ela se sentiu uma vítima virtuosa por tolerar Louis. Agora ela está lutando para ser compassiva consigo mesma, dadas as suas opções limitadas, o seu medo e o seu amor genuíno (mas cada vez menor) por este homem que tem sido tão decepcionante para ela de muitas maneiras.

Francine, como muitos cônjuges de narcisistas, acredita na bondade subjacente do seu parceiro. Ela testemunhou seus esforços tropeçantes para dizer que a ama e para cuidar dela quando ela teve que enfrentar perdas difíceis, problemas médicos e depressão. Ela conhece a história dele e sente um amor profundo pela parte vulnerável dele que vive no exílio. Mas não é sua responsabilidade, nem está em seu poder, mudar Louis. Ela pode acender a tocha e mostrar o caminho por um tempo, caso em que sua abertura e exemplo podem ter um impacto significativo no caminho que ele finalmente escolherá. Mas ela não pretende carregar o fardo indefinidamente sem ver melhorias na intimidade emocional, na reciprocidade, no respeito e na empatia de Louis.

Um jogo de conluio

A psicoterapeuta Sandy Hotchkiss, especialista em transtornos de personalidade, escreve: “Para os narcisistas, a competição de todos os tipos é uma forma de reafirmar a superioridade, embora muitos só competirão quando anteciparem um resultado favorável” (2003, 13). Louis, conhecendo a tendência de Francine de se emocionar no meio de um apelo por ternura e jogo limpo, poderia facilmente derrubá-la com uma versão elevada de teorias sobre diferenças de gênero e angústia feminina deslocada. Ele há muito tempo é um vencedor sólido no jogo de nunca entender o que ela quer dizer e nunca sentir sua dor. Ele sempre pôde contar com o comportamento normal dela quando as coisas esfriaram. Na verdade, ele tem sido um mestre nesse jogo com a maioria das pessoas em sua vida. Sua assistente, Beth, que trabalhou para ele durante dez anos, conta a história de como Louis conseguia fazer você duvidar da cor da blusa que usava,

mesmo que fosse, sem dúvida, verde aos olhos de qualquer pessoa. Seu personal trainer, Bill, conta que Louis o deixou esperando por quase vinte minutos e depois o convenceu inevitavelmente de que o problema era a política rígida da academia, e não o gerenciamento do tempo de Louis.

O que todas essas três pessoas – Francine, Beth e Bill – têm em comum que permite a Louis ser um campeão tão imparável e desarmante em suas interações? Na sua presença, os três frequentemente experimentam intimidação, resignação e dúvidas desiludidas. Embora a personalidade de Louis seja um grande fator, Francine, Beth e Bill têm seus próprios esquemas que desempenham um papel na criação da dinâmica dolorosa de seus relacionamentos com Louis. Vamos dar uma olhada mais de perto em Beth e Bill para iluminar esse traço comum. Ao ler as histórias deles, tente identificar quaisquer elementos que pareçam relevantes para a sua experiência com o narcisista em sua vida.

Bill, o treinador

Bill freqüentemente é vítima não de Louis, mas de suas próprias armadilhas pessoais de fracasso, subjugação e imperfeição. Ele é estimulado pelo vocabulário colossal de Louis, sua voz profunda e sonora e pelas impressionantes realizações financeiras de que Louis se orgulha durante seus alongamentos e sessões de relaxamento. Por temer a rejeição de Louis ou ser levado a sentir que não é tão inteligente ou tão versado nas políticas da academia, Bill empurra suas próprias opiniões para os cantos mais distantes de sua mente.

Suas experiências com Louis despertam a lembrança muito familiar de ser provocado e intimidado por não conseguir acompanhar as crianças mais agressivas no pátio da escola. Pressionado a aguentar ou calar a boca quando se tratava de competição, ele optou por calar a boca – provavelmente uma boa decisão naquela época, visto que Bill não tinha nenhum defensor real para orientá-lo ou protegê-lo. O pai de Bill era um workaholic que nunca estava por perto, e sua mãe ficou muito doente durante grande parte de sua infância. Sua avó lhe disse que ele era um bom menino, mas um pouco fraco, assim como seu avô, que morreu quando Bill era bebê. Todas essas melodias discordantes de sua infância continuam a ressoar em seu cérebro de trinta e dois anos, e o reflexo automático para se esquivar dos inimigos de seu passado distante emerge mais uma vez. Bill esquece que é um personal trainer incrível, respeitado tanto por

seus colegas quanto por clientes. Embora ele queira manter Louis como seu cliente, ele não precisa tolerar seu desrespeito e sua dominação hipócrita. O cheiro, o som e a sensação de algo antigo e familiar capturam Bill, ancorando-o nos primeiros capítulos de sua história de infância.

Beth, a assistente administrativa

Beth, uma mulher de 44 anos que subiu na hierarquia da empresa que trouxe tanta fama e fortuna para Louis, é uma pessoa brilhante e trabalhadora que generosamente dedica seu tempo e energia criativa tanto no trabalho quanto na vida. lar. Apesar de sua educação de prestígio e grandes realizações, o ego de Beth é facilmente apagado diante de poderosas figuras de autoridade. Louis era uma dessas figuras. Seu pai era outro.

Beth cresceu em uma cidade pequena, dentro de uma família bastante grande. Ela era a mais nova de cinco filhos e a pièce de résistance aos olhos do pai. Na verdade, encontrar esconderijos do olhar sempre presente do pai foi um grande desafio para a jovem Beth. Seu pai exigia dela muita atenção e negava-lhe os privilégios comuns e razoáveis de uma jovem. Ele era implacável em suas expectativas de que ela deveria ser a melhor em tudo. Quando adolescente, Beth era um pouco justa, e quando ela discordava de seu pai, expressando em alto e bom som seu ponto de vista oposto e seus apelos por uma vida normal, sua ousadia em desafiar a “sabedoria” e autoridade de seu pai foi enfrentada por seu olhar ardente, descontentamento de coração partido e voz irrefutavelmente punitiva. Como ela gostava do carinho do pai e temia a culpa que sentia quando o aborrecia, Beth finalmente se resignou a olhar para o pedestal em que o colocou, trocando suas necessidades pessoais por manter a paz no coração dele, assim como sua mãe havia feito.

Beth recebeu muitas honras e muito reconhecimento ao longo de sua vida acadêmica, inclusive sendo oradora da turma do ensino médio e recebendo bolsas de mérito para a faculdade. Ela sempre se lembrava da expressão orgulhosa no rosto de seu pai – um imigrante cujo sonho era ver seus filhos irem para a faculdade e ter uma vida melhor que a dele – quando ela passava por ele de boné e vestido no dia da formatura. Em uma breve entrevista, ela me disse: “Naquele momento parecia que valia a pena toda a solidão, não ter escolhido minhas próprias roupas, e todas as festas, encontros e filmes perdidos para ver a felicidade que eu poderia trazer àquele homem sendo o que ele precisava que eu fosse.

Então, o que há de errado com essa história, você pode perguntar? Talvez seja a falta de equilíbrio – e a falta de um eu autenticamente definido. Beth afirmou que seu legado emocional foi uma incapacidade de ter um senso genuíno de si mesma e uma tendência a sempre sentir que tinha que ser o que os outros precisavam que ela fosse, o que a deixava constantemente fugindo da culpa por decepcionar ou decepcionar as pessoas. Ela até temia poder legar essas características às filhas. Mesmo agora, quando ela encontra Louis em um evento social, Beth pode sentir um aperto no estômago e um nervosismo na garganta enquanto prepara sua reverência ao poderoso mestre, pronta para concordar com tudo o que ele disser.

Wendy, a Terapeuta

Ok, agora é a minha vez. No início da terapia, Louis tinha o hábito previsível de se atrasar de cinco a dez minutos e exigir mais tempo no final da sessão. “Qual é o problema de me dar mais cinco a dez minutos? Isso é importante! Veja, você é como qualquer outro terapeuta, ou até mesmo advogado, nesse caso. É um negócio: acabou o tempo, pague. Sinto que deveria ter alguns minutos extras quando precisar.” Às vezes, ele simplesmente me ignorava e continuava a falar mesmo depois do meu anúncio de que a sessão havia terminado. Dado que muitos terapeutas tendem a ter esquemas de auto-sacrifício ou de subjugação, ou ambos, a tarefa de ser assertivo e estabelecer limites pode ser onerosa.

Eu tive que encontrar uma maneira de superar minha raiva pelo senso de direito de Louis, bem como minha culpa por não ceder às suas exigências de tempo extra. Finalmente, aproveitei minha consciência do pequeno Louis e sua necessidade de se sentir especial para se sentir cuidado, juntamente com sua experiência de conseguir o que queria durante muitos anos, e disse a ele: “Louis, se o que você quer dizer é que eu poderia ' possivelmente não me importo com você, dadas as limitações de tempo de nossa sessão, considere o seguinte: você só pode me pagar pelo meu tempo e experiência; o cuidado é gratuito. Mesmo *você* não pode *fazer com* que eu me importe com você. E devo lhe dizer que quando você fala comigo como acabou de falar, é difícil para mim sentir que me importo com você. Eu me pergunto se é assim para Francine e seus filhos.”

Tentando comunicar a Louis que eu não via a situação como culpa dele, mas que via seu comportamento como sua responsabilidade, eu disse: “Eu sei que é difícil para você, visto que ninguém nunca o ajudou a tolerar sentimentos

de decepção ou frustração e porque você foi levado a acreditar que era superior às outras pessoas e que tinha direito a privilégios especiais. Você aprendeu que as regras para todos os outros não se aplicam a você. Então não é sua culpa, Louis. Mas, para ter o tipo de relacionamento que você deseja, você deve trabalhar essas crenças e comportamentos ou continuará afastando as pessoas de você. Vamos tentar de novo: conte-me sobre a decepção que você sente quando nosso tempo acaba."

Louis, que conseguiu ouvir com o mínimo de revirar os olhos, suspirou e, com dificuldade, respondeu: "O tempo parece passar muito rápido, e às vezes – tudo bem, muitas vezes – eu quero ficar aqui mais tempo, para terminar um pensamento. ou para falar sobre outra coisa, e é frustrante ter que parar quando você diz isso. Acabo me sentindo rejeitado ou controlado, embora acredite que você está tentando me ajudar." Agradeci-lhe pela sua abertura corajosa e garanti-lhe que compreendia porque é que ele se sentia assim, dados os temas da sua vida e as limitações inerentes a uma relação terapêutica.

Perguntei a ele: "Quão desconfortável foi para você dizer isso dessa maneira, Louis?" Ele respondeu: "Não é natural e tenho que pensar sobre isso. É tedioso e um pouco chato." Até Louis sorriu maliciosamente por ter dito isso, reconhecendo a arrogância da declaração. Sugeri que se trata de uma forma pouco familiar de estar no mundo, que exige prestar mais atenção aos sentimentos dos ouvintes, bem como aos seus próprios sentimentos não reconhecidos e mais importantes – algo a que ele não estava habituado. Louis concordou com esta avaliação. Também lhe disse que era difícil pedir-lhe para sair, mas que não seria justo com os meus outros clientes se não o fizesse, pois eles teriam de esperar. Então lembrei-lhe que era difícil para mim cuidar dele quando sentia que ele estava ignorando meus direitos e criticando injustamente minhas intenções. Louis assentiu. Ele percebeu. Colaborámos então num plano para definir a nossa agenda de uma forma um pouco diferente, tendo em conta as limitações de tempo e a sua vulnerabilidade. Além disso, Louis concordou em se esforçar mais para chegar a tempo às sessões.

Na terapia do esquema, a alavancagem é importante para trabalhar com sucesso com os narcisistas. Jeffrey Young descreve assim: "O terapeuta se esforça para manter os pacientes em contato com seu sofrimento emocional porque, assim que o sofrimento passa, é provável que abandonem o tratamento. Quanto mais o terapeuta mantém os pacientes conscientes do seu vazio interior, sentimentos de imperfeição e solidão, mais o terapeuta tem influência para

mantê-los no tratamento… O terapeuta também se concentra nas consequências negativas do narcisismo do paciente, como a rejeição por parte dos entes queridos. ou retrocessos na carreira... A conexão emocional com o terapeuta e o medo de represálias dos outros são os principais motivadores para continuar na terapia" (Young, Klosko e Weishaar 2006, 395).

Exercício: o fardo, não a culpa

Você está pronto para assumir o fardo da mudança sem culpa – para aceitar que, mesmo que seus esquemas não sejam culpa sua, você é responsável por seu comportamento agora, como adulto? Embora possa parecer um pouco assustador ou opressor, isso também abre a porta para o potencial de transformação. Este exercício irá ajudá-lo a examinar seus próprios esquemas e modos de lidar com a situação e a identificar maneiras saudáveis e assertivas de responder para substituir antigos padrões de comportamento. Isso será inerentemente bom para você e há uma boa chance de que sua comunicação clara ajude a melhorar seu relacionamento com o narcisista. Neste exercício, você também considerará qualquer vantagem que possa ter para chamar a atenção do narcisista em sua vida e posicionar essa pessoa para a mudança. Aqui está um exemplo:

- **Seus esquemas:** *Abandono, imperfeição, auto-sacrifício e subjugação.*
- **Efeitos de seus esquemas:** *Assumo a culpa, me sinto inadequado e acredito que é melhor deixar minhas necessidades em segundo plano e ficar em silêncio do que falar abertamente, errar e possivelmente acabar sozinho.*
- **Seus modos de enfrentamento:** *Ceder e evitar.*
- **A verdade:** *Não é minha culpa. Ambos desempenhamos um papel no conflito. Sou capaz de ser responsável e, além disso, já estou tão sozinha porque não tenho um senso de identidade, uma voz ou uma conexão significativa com meu marido.*
- **Mensagem assertiva saudável:** *Não serei tratado desta forma. É inaceitável, mesmo que não seja sua intenção me machucar.*

- **Aproveitar:** *Eu sei que meu marido não quer me perder. Estou disposto a começar a comunicar sobre a opção de partir – não como uma ameaça, mas como uma escolha necessária se as coisas não mudarem entre nós.*

Usando a estrutura apresentada nesse exemplo, pegue um novo pedaço de papel e escreva sobre seus próprios esquemas e modos de lidar com a situação, depois considere a verdade da situação. Reserve algum tempo para desenvolver uma mensagem assertiva saudável - uma que não se acovarde diante do narcisista em sua vida, nem ataque essa pessoa violentamente. Por fim, reserve algum tempo para considerar que alavancagem você pode usar para recrutar o narcisista para fazer mudanças para melhorar seu relacionamento.

Hope Springs Eternal: A capacidade de aprender e mudar

Sem a improvável intervenção da magia, as opções para resolver conflitos nos relacionamentos são finitas: terminar o relacionamento, manter o status quo, adotar novos padrões disfuncionais ou resolvê-lo de forma saudável. A última opção é obviamente a melhor se você deseja permanecer no relacionamento, mas exige um compromisso exaustivo, mesmo quando ambas as partes estão totalmente envolvidas no processo de mudança. Mas fique tranquilo: nem tudo está perdido. Embora o desafio possa parecer assustador, as possibilidades de reparação são reais.

O cérebro é capaz de mudar e, portanto, nossas personalidades também são flexíveis e abertas a mudanças. Especialistas em saúde mental, juntamente com aqueles que estudam o cérebro, propõem que um caminho para a mudança pode advir da escuta sintonizada e da auto-expressão genuína no contexto de um estado de espírito consciente, aqui e agora. Dan Siegel usa o termo "comunicação contingente" para descrever esta abordagem: "Na comunicação contingente, o receptor da mensagem escuta com a mente aberta e com todos os seus sentidos. A sua reação depende do que foi realmente comunicado, não de um modelo mental predeterminado e rígido do que era esperado" (Siegel e Hartzell 2004, 81).

Siegel prossegue ilustrando a essência do "sentir-se sentido" em termos da relação pai-filho: "Quando enviamos um sinal, os nossos cérebros são

receptivos às respostas dos outros a esse sinal. As respostas que recebemos ficam incorporadas nos mapas neurais do nosso sentido central do eu... As respostas dos outros não são apenas espelhos dos nossos próprios sinais, mas incorporam a essência da visão da outra pessoa, o que dá sentido à nossa comunicação. Desta forma, as crianças passam a sentir-se sentidas: passam a sentir como se a sua mente existisse na mente dos seus pais" (Siegel e Hartzell 2004, 83). Que conexão reconfortante – sentir-se verdadeiramente "capturado", sentir que você está mantido com precisão e segurança na mente de outra pessoa. Pense nisso: quem realmente entende você?

Conclusão

No contexto das conexões "sentidas", temos a oportunidade de alcançar mudanças mentais e emocionais que levam a novas interpretações e ações em relação à autoestima e aos nossos relacionamentos com os outros. Essas conexões nos oferecem a possibilidade de formar novos hábitos e de nos libertarmos de reflexos automáticos ligados ao passado. Portanto, a tarefa é estabelecer esse tipo de conexão com o narcisista da sua vida, seja essa pessoa um chefe, um colega de trabalho, um membro da família, um vizinho, um amigo, um cônjuge ou um amante.

Infelizmente, estes dois últimos são geralmente os mais resistentes à mudança, dada a enormidade da importância do relacionamento e o quão fortemente arraigados seus esquemas podem ser para vocês dois. Mas ao estabelecer uma conexão mais "sentida", você abre a porta para reparar seu senso de identidade e para a possibilidade de utilizar seu repertório de habilidades para melhorar e transformar seu relacionamento com o narcisista ou, se isso não for possível, limitá-lo. o relacionamento ou até mesmo terminá-lo. Para este fim, os capítulos seguintes irão ajudá-lo a aguçar a sua consciência, a aproveitar a sua coragem e a manter o seu entusiasmo, ao mesmo tempo que desenvolve as competências necessárias para criar resultados eficazes ao lidar com o narcisista na sua vida.

Capítulo 4

Superando os obstáculos: armadilhas, obstáculos e falhas de comunicação

É uma das mais belas compensações da vida que nenhum homem possa sinceramente tentar ajudar o outro sem ajudar a si mesmo.

-Ralph Waldo Emerson

você tem uma estrutura para compreender o narcisismo: como defini-lo, como ele afeta a vida dos narcisistas e como esse comportamento amargo afeta aqueles que precisam lidar com essas pessoas (algo com o qual você provavelmente já está familiarizado). Os capítulos anteriores deram a você um vislumbre das origens do narcisismo e uma compreensão conceitual dessas pessoas desafiadoras. Os capítulos anteriores também forneceram informações básicas em vários campos da ciência psicológica que informam uma estratégia para mudar seu relacionamento com o narcisista. Essa estratégia normalmente envolve quatro etapas:

1. **Observação:** Você observa os comportamentos, reações e interações específicas que caracterizam o relacionamento entre você e o narcisista.

2. **Avaliação:** Suas observações e percepções permitem que você avalie a dinâmica do seu relacionamento com mais precisão e talvez de forma mais imparcial.

3. **Identificação:** Sua avaliação permite nomear os esquemas que provocam respostas ineficazes – tanto para você quanto para o narcisista – e reconhecer as respostas de enfrentamento que ambos estão usando.

4. **Diferenciação:** Sua identificação dos esquemas e das respostas de enfrentamento em jogo permite diferenciar experiências impulsionadas pela memória e pelo temperamento dos momentos do aqui e agora, liberando uma voz autêntica, robusta e confiável para cada um de vocês.

Você pode achar que o diário é um complemento útil para esse processo – e útil em geral. Escrever em um diário pode ser uma atividade muito relaxante. Também pode ajudá-lo a encontrar uma nova perspectiva sobre interações disfuncionais e fornecer um lugar onde você possa começar a expressar sua voz autêntica, ensaiando para interações no mundo real. No que diz respeito ao processo de quatro estágios discutido aqui, ele pode ajudar na diferenciação, permitindo que você veja os pensamentos e emoções tendenciosos que inundam seu cérebro à medida que emergem na página à sua frente. Um exemplo dos quatro estágios pode ser mais ou menos assim:

1. **Observação:** você percebe que seu relacionamento com o narcisista é aquele em que você dá a maior parte e ele recebe a maior parte - especialmente conseguindo do seu jeito. Embora você esteja propenso a se sentir culpado e a pedir desculpas por suas limitações, é mais provável que ele dê desculpas e culpe os outros por seu mau comportamento.

2. **Avaliação:** Você pode ver como a falta de equilíbrio no relacionamento e a sensação de injustiça estão ligadas a sentimentos de ansiedade e desespero. Esses sentimentos têm uma ressonância familiar que está ligada a alguns dos primeiros capítulos da sua história de vida.

3. **Identificação:** Com sua nova compreensão dos esquemas iniciais desadaptativos, você pode ver como seus esquemas de privação emocional, deficiência, auto-sacrifício e subjugação são os culpados por trás desses sentimentos pesados. Você pode ver que não recebeu uma quantidade adequada de apoio e nutrição emocional quando criança e que sempre teve a sensação de nunca ser bom o suficiente, o que o levou a construir uma fortaleza robusta a partir do fazer e doar. Isso o ajudou a anestesiar a dor latejante do desejo de amor e aprovação – um desejo que você considerava vergonhoso. Se acontecer de você conhecer a história da infância do narcisista em sua vida, ou talvez usando o que aprendeu neste livro, você também pode ligar os pontos para nomear seus esquemas e começar a ver padrões na coreografia de

seus movimentos indesejáveis. .

4. **Diferenciação:** A arte de saber a diferença entre o que foi e o que é, a diferenciação permite que você esteja na sua mente e no seu corpo em tempo real – no aqui e agora. Armado com o conhecimento de quais esquemas e padrões de enfrentamento estão envolvidos na dinâmica do seu relacionamento, você pode estabelecer seu armamento verbal. Você reconhece que não é mais uma criança impotente, mas sim um adulto capaz que pode tomar uma posição sem se esconder, culpar ou ceder.

Aqui está um exemplo simples de como sua voz autêntica, firme e confiável pode soar ao negociar com seu parceiro sobre seu desejo de mudar uma rotina bem estabelecida: “Eu sei que você gosta de assistir seus programas de TV favoritos nas noites de quinta-feira. Acontece também que é a única noite da semana em que não precisamos trabalhar até tarde e podemos fazer algo divertido juntos, como um encontro noturno. Poderíamos talvez fazer isso uma ou duas vezes por mês? Você poderia gravar seus programas nessas noites. Muitas vezes acabamos discutindo sobre as atividades de quinta à noite e eu sempre acabo cedendo. Eu realmente apreciaria se pudéssemos chegar a um acordo que permitisse outras opções. Acredito que brigamos por isso porque você se acostumou com meu apoio consistente e com minha aceitação de suas críticas em relação às minhas sugestões de diversão. Acho que não sabia o quanto me ressentia disso e o quanto preciso do seu apoio também.”

Aqui está outro exemplo, desta vez usando uma interação com um supervisor: “Não é muito fácil para mim dizer isso porque estou ciente da minha tendência de longa data de fazer o que me mandam, mesmo que eu não concorde ou se eu tiver outra solução possivelmente melhor. Às vezes, investo demais na sua aprovação para mim. No entanto, quero propor que melhoremos os nossos esforços de marketing desta forma… Também penso que você e eu deveríamos ter reuniões regulares para medir o progresso deste projecto. O processo atual faz com que me sinta invisível e às vezes criticado injustamente, embora tenha certeza de que essa não é a sua intenção.”

Dadas as suas experiências anteriores com o narcisista em sua vida, você pode se perguntar se tal abordagem realmente funcionará. Aqui está outro exemplo que prova que sim. Uma cliente chamada Carolyn casou-se com um homem narcisista, Damian, e herdou sua filha narcisista de dezessete anos, Lucy

— a princesa orgulhosa do papai, com seu pedigree valioso e um humor muitas vezes irritadiço. Durante suas visitas, Lucy conseguia convencer seu pai a lhe dar tudo o que ela queria e a libertá-la. Não havia regras ou consequências, mesmo quando Lucy falava desrespeitosamente com Carolyn, pegava coisas emprestadas do armário de Carolyn sem pedir ou sabotava os planos de Carolyn e Damian para sair à noite. Lucy nunca demonstrou qualquer apreço, nunca cooperou e não teve escrúpulos em acumular inúmeras cobranças de cartão de crédito.

Carolyn sentiu-se impotente - o que não era surpreendente, dado o duro decreto de Damian: “Minha filha, minhas regras, ponto final”. Mas, eventualmente, apesar do medo devastador de Carolyn de outro casamento fracassado, ela reuniu coragem suficiente para defender seus direitos em sua casa e disse a Damian que se as coisas não mudassem, ela iria embora. Embora Carolyn não esperasse isso na época, essa abordagem nova e assertiva criou a alavancagem necessária para a mudança. Depois de vários episódios de comportamento típico, nos quais Damian proclamou: “Quem se importa! Vá em frente e vá embora”, ele concordou em iniciar a terapia e trabalhar nessas questões com Carolyn e Lucy. Carolyn acabará por escolher ou não permanecer neste casamento, agora que ela não está mais à mercê de seus monstros de abandono e vergonha.

Dicas e pistas: sabendo por que você foi acionado

O passado informa o presente, despertando os mecanismos automáticos da mente para identificar condições ameaçadoras e guiar-nos para a segurança. Pense no capítulo 3, onde você aprendeu sobre as respostas de enfrentamento que Francine, Beth e Bill exibiram quando seus esquemas iniciais desadaptativos foram desencadeados pelos comportamentos desafiadores de Louis. Com tempo e orientação, cada um deles aprendeu a identificar as sensações físicas e mentais extremamente desconfortáveis que surgiam quando confrontados com a sua incorrigibilidade. Cada um aprendeu a vincular essa angústia familiar a esquemas relevantes arquivados em suas histórias do passado. Eles logo perceberam que a familiaridade das sensações que desencadeiam seus esquemas parecia conduzir automaticamente suas respostas correspondentemente familiares, embora ineficazes.

Exercício: Por que o narcisista desencadeia *você*

Se você ainda não identificou seus próprios esquemas, volte ao capítulo 2 e reserve um momento para revisar a lista novamente. Veja se consegue encontrar os esquemas que representam com mais precisão os temas da sua vida. Tenha em mente que, para que seja um esquema precoce desadaptativo, deve ter raízes na sua infância ou adolescência. E, embora possa ter estado adormecido durante grande parte da sua vida, é pertinente o suficiente para que você o sinta intensamente ao ler sobre isso agora. Vá em frente e liste seus esquemas em um pedaço de papel.

Com a consciência de seus esquemas firmemente em mente, prossiga com o exercício a seguir. Como envolve uma visualização guiada, você precisará lê-la primeiro para se familiarizar com as etapas antes de realmente executá-las.

1. Encontre um lugar tranquilo onde não seja interrompido e sente-se confortavelmente. Feche os olhos por um momento. Tente relembrar uma memória dolorosa de infância envolvendo um de seus cuidadores, um irmão ou alguém de seu grupo de colegas. Designe uma parte de você para agir como sentinela – permanecendo atentamente atento aos seus pés firmemente plantados no chão, ancorados com segurança neste momento, aqui e agora – para que você possa se permitir olhar suavemente para trás e perceber os pensamentos, sentimentos, e sensações que surgem quando você evoca esse evento difícil. O que aconteceu durante este evento doloroso? Como você lidou com isso? Você consegue se lembrar do que gostaria que tivesse acontecido naquela época? Quais eram seus anseios mais profundos? Se relembrar a experiência se tornar difícil ou doloroso, lembre-se de que você está apenas lembrando.
2. Inspire lenta e profundamente e expire lentamente completamente. Apague as imagens desse evento passado, mas continue apegando-se aos pensamentos, emoções e sensações que preenchem sua mente e seu corpo. Mantenha-os com você, permitindo que sua respiração suave e suave acaricie quaisquer associações dolorosas gravadas nas paredes de sua mente.
3. Agora que você aprimorou a consciência de pensamentos, emoções e sensações difíceis e experimentou como sua respiração pode ajudar a aliviar seu impacto, evoque uma imagem do

narcisista em sua vida. Veja se você consegue ampliar um encontro difícil, perturbador ou irritante – passado ou potencial. Torne a imagem o mais vívida possível em sua mente. Preste atenção aos pensamentos, emoções e sensações físicas que ressoam à medida que esse cenário carregado se desenrola dentro de você. Se você pudesse controlar o resultado, o que gostaria que acontecesse? Quais são os seus anseios mais profundos?

4. Respire lenta e suavemente, inspirando e expirando, depois abra os olhos e reserve um momento para se envolver totalmente com o que está ao seu redor. Agradeça à parte sua que o manteve ancorado com segurança para que você pudesse fazer a jornada.

Depois de concluir a prática, compare os pensamentos, emoções e sensações físicas associadas à primeira imagem – sua memória da infância – com os da segunda. Houve uma mudança ou eles foram consistentes? A diferença entre a sua experiência das duas visualizações indica o grau em que surgiu a sua capacidade de observar, avaliar, identificar e diferenciar. Voltar a sua atenção para a sua experiência interna durante estes cenários também lhe permite medir a força dos seus esquemas e quão arraigados são os modos de enfrentamento antigos e desadaptativos quando ativados pelas condições atuais. Ao comparar sua experiência interna nesses dois cenários, você vê algum padrão? Como seus anseios mudaram desde aquela experiência de infância, se é que mudaram? O que você continua desejando? O que o impede de realizar esses desejos? Há muito a considerar aqui. Você pode reservar algum tempo para escrever sobre seus pensamentos e sentimentos para ajudá-lo a resolver suas emoções. Fazer isso também pode ser útil no futuro, permitindo avaliar seu progresso.

Por fim, dê uma olhada na lista de seus esquemas mais uma vez. Você se sente razoavelmente confiante de que identificou com precisão aqueles que são mais pertinentes à sua história de vida – aqueles que podem estar interferindo implicitamente em sua própria eficácia interpessoal? Se sim, bom para você. Se não, não se preocupe. Esta é uma tarefa complexa e você pode ter múltiplas camadas de história e padrões de comportamento para revelar. Leia; há muito mais pela frente que irá ajudá-lo em sua descoberta.

Entendendo nossos sentidos: mensagens do cérebro e do corpo

Como vocês sabem agora, às vezes seus esquemas serão acionados (muitas vezes

fora de sua consciência), soando o sinal sonoro para respostas nada impressionantes enquanto seus soldados da autopreservação se apresentam para o serviço. Também há muitas ocasiões em que você consegue ignorar a ativação de seus esquemas e responder com maturidade aos desafios de sua vida com moderação sábia ou uma resposta inteligente, conforme necessário. Se isso raramente for possível ao lidar com o narcisista em sua vida, tenha certeza de que você não está sozinho; essas pessoas desafiadoras parecem ter um talento especial para desencadear os esquemas das pessoas. As razões pelas quais isso acontece com você talvez estejam mais claras agora que você começou a descobrir sua coleção particular de temas de vida e estilos de enfrentamento correspondentes. Embora estes estilos de adaptação possam não lhe ter servido bem, armando-o para o confronto ou prendendo-o à tundra congelada da resignação, eles podem fornecer pistas valiosas sobre o seu sistema cognitivo e sensorial e, como tal, são guias essenciais ao longo do caminho para uma emancipação saudável.

Reserve um momento para relembrar as fortes sensações que você experimentou no exercício anterior, enquanto relembra uma página dolorosa de sua narrativa pessoal. Ao pousar naquela memória sombria, as sensações em sua mente e em seu corpo aumentaram e assumiram um poder totalmente desproporcional à realidade da situação real no aqui e agora, onde você estava sentado sozinho, em silêncio, com os olhos fechados. Tal é a influência dos esquemas; eles estão integrados ao seu sistema sensorial e podem iniciar sensações fortes e intensas quando são acionados.

O sistema sensorial inclui músculos, sistema nervoso e vísceras. Quando seus esquemas são acionados, você poderá notar alguma combinação das seguintes sensações físicas:

- Aumento da frequência cardíaca
- Pressão arterial elevada
- Aumento da temperatura da pele
- Taxa de respiração mais rápida
- Uma testa ou palmas úmidas
- Uma sensação de enjôo ou dor no estômago

- Aperto ou nó na garganta
- Boca seca
- Lábios trêmulos
- Formigamento nas mãos, pés ou pernas
- Uma rigidez repentina no pescoço, nas costas ou nas articulações
- Tontura
- Brotando de lágrimas
- Sonolência
- Dor ou dormência em partes do corpo
- Sua mente fica em branco
- Aumento ou entorpecimento de seus sentidos: som, olfato, reconhecimento visual, paladar ou tato

Por que isso é relevante? Porque os esquemas, em conluio com o seu sistema sensorial, enviam mensagens do corpo para o cérebro e vice-versa, disparando alarmes internos, mas muitas vezes falsos, para despertá-lo para uma ação autoprotetora. O problema aqui é que o cérebro pode ser enganado. Não é possível diferenciar facilmente entre uma dor de estômago causada por um vírus e outra causada por uma maratona de confusão com o narcisista. E, além disso, é propenso a associar qualquer um destes com aquelas inesquecíveis dores de estômago na primeira série da escola paroquial, quando você era aterrorizado pela ameaça de queimar no fogo do inferno caso se esquecesse de usar o gorro, cultivando assim o solo para o semear seu esquema de desconfiança.

Sem uma sintonia consciente com seu estado e estrutura internos, estímulos sensoriais sutis e não tão sutis podem deixá-lo desconfiado e nervoso sempre que se sentir enjoado. Se, por outro lado, você consegue entender a sensação de desconforto no estômago, atribuindo-a a uma causa física definida (*estou com uma sensação de náusea no estômago porque peguei o vírus que todo mundo no meu escritório teve durante toda a semana). , não porque o perigo esteja à espreita*), você poderá deixar as dúvidas de lado e simplesmente

descansar se não estiver bem. Alternativamente, você pode começar a ver um padrão de causas não físicas (*tenho uma sensação de náusea no estômago toda vez que entro em conflito com minha colega de trabalho Sherry, porque acabo me sentindo como se a irmã Joseph Marie estivesse prestes a me jogar na rampa do inferno). sem meu protetor solar*), nesse caso você poderá reunir coragem e enfrentar Sherry com firmeza e convicção. Para ter sucesso nisso, você deve convidar seu cérebro a baixar um novo mantra: *Isso foi antes e isto é agora* . O Capítulo 5 lhe dará muitas ferramentas para fazer a distinção e viver de acordo com esse mantra.

Exercício: antecipando as falhas e ativando seu radar

Agora que você aprendeu sobre as maneiras insidiosas pelas quais os esquemas podem ativar emoções dolorosas e sensações físicas angustiantes, provavelmente você está ansioso para aprender como causar um curto-circuito nessa resposta. Com base no exercício anterior, este também utiliza a visualização de um encontro difícil com seu narcisista. Aqui, você começará a praticar novas habilidades de consciência no relativo conforto e segurança de sua própria mente, em vez de individualmente com o narcisista. Você também ganhará alguma experiência no uso de um diálogo interno positivo e compassivo para colocar seus esquemas em perspectiva.

1. Pense no seu próximo encontro com o narcisista. Quando e onde isso ocorrerá? Quais serão as circunstâncias deste encontro?
2. Pense em todos os possíveis desafios interpessoais que podem surgir durante este encontro.
3. Leve em consideração tudo o que você pode prever sobre como provavelmente se sentirá, dada a importância da atividade específica que os une, seu nível típico de sensibilidade em tais situações e os precedentes históricos nesse tipo de situação. Considere tudo, desde distrações periféricas até o pior cenário.
4. Traga sua atenção para as sensações em seu corpo e para os pensamentos que passam por sua mente. Aponte o radar da sua consciência para as áreas de sensibilidade mais vulneráveis – aquelas tempestades vermelhas profundas embutidas no fundo

chuvoso.

5. Se seus sentidos pudessem falar, o que estariam dizendo? Por exemplo, se você tem um esquema de deficiência combinado com um modo de enfrentamento punitivo, o aperto em seu pescoço pode dizer: *Você é um covarde; você não consegue nem se defender* . Observe as sensações que você está experimentando e tente identificar o que elas estão lhe dizendo.
6. Permita que sua voz interior sábia e compassiva envolva essas sensações em um diálogo. Por exemplo, você pode dizer: *Muitas vezes me fizeram sentir que não era bom o suficiente quando era jovem, mas isso simplesmente não era verdade. Eu era apenas uma criança. Eu não tinha capacidade de me defender naquela época. Eu era jovem e estava com medo. O que estou vivenciando agora é a ressonância desse esquema. Mas eu tenho escolhas agora. Não preciso mais tolerar ser tratado assim por ninguém.*
7. Observe como as sensações desencadeadas pelo seu encontro imaginário com o narcisista começam a desaparecer lentamente. Se você não conseguir encontrar palavras para refutar seu esquema, peça a um amigo, ente querido, terapeuta ou qualquer pessoa que realmente o conheça para ajudá-lo a redigir uma mensagem autêntica que reflita sua verdade interior.

Tendo ativado seu radar interno, você agora pode examinar seu mundo interno em busca de esquemas distorcidos, esses inimigos da verdade. Mais adiante neste capítulo, você aprenderá mais habilidades de comunicação e terá mais chances de ensaiar interações bem-sucedidas com o narcisista em sua vida.

Encantado e desarmado

Como você deve se lembrar, o narcisista tem o poder incessante de intoxicar seus sentidos com sua aura de charme e humor sedutor. Ele pode fazer você se sentir o escolhido, que deve ser muito especial para ter chamado a atenção dele. E assim que você começa a inchar sob o feitiço dele, você se vê semicerrando os olhos no escuro em busca da placa de saída. Ele lhe dará o melhor lugar da casa

por seu desempenho arrogante. Em troca, espera-se que você mantenha os holofotes firmemente sobre ele, acene afirmativamente durante seus discursos, ria na hora certa, nunca pareça estar entediado, aplauda alto e frequentemente e nunca, jamais espere se juntar a ele no palco.

Manobras de isca e troca

O charme do narcisista é uma isca atraente. É também uma ferramenta eficaz, pois pode impedir que você examine os custos potenciais do relacionamento até ficar fisgado. Vamos dar uma olhada em alguns exemplos específicos das manobras sutis, mas clássicas, de isca e troca que os narcisistas usam. Isso pode ajudá-lo a obter uma perspectiva mais clara sobre a dinâmica de seu relacionamento com um narcisista.

O ato de desaparecimento. Depois de prometer a você sua atenção eterna, o narcisista fica indisponível. Sem nenhum reconhecimento ou arrependimento, ele acusa você de ser egoísta e carente quando você se sente chateado com isso.

A configuração. Tendo solicitado suas idéias e contribuições com aparente entusiasmo, o narcisista começa a assassinar sua resposta e aniquilar sua auto-estima com críticas humilhantes.

Dr. Jekyll e Sr. Aproveitando a oportunidade de ser seu herói, o narcisista será extremamente protetor quando os outros forem injustos com você. Mas ele não terá nenhum escrúpulo em cortá-lo rapidamente com seu tom áspero e senhorial se você se atrever a interrompê-lo ou questionar suas opiniões.

Adicionando insulto à injúria. O narcisista aparecerá inesperadamente com um caminhão cheio de rosas, fazendo você se sentir disposto a perdoar seu comportamento desajeitado dos últimos dias. Você retribui com atos de amor e apreço, mas, no final das contas, nada é suficiente para seu abismo de insaciabilidade, deixando você rangendo os dentes entre a culpa e a exasperação. Eventualmente, é tudo sobre ele novamente.

Advogado do diabo. Como o presidente de um clube de debate ou um juiz com o martelo na mão, o narcisista convida você para uma conversa que rapidamente se torna um longo solilóquio, argumentativo ou altamente competitivo. Não importa qual seja a sua resposta – ignorá-lo, revidar, implorar ou até mesmo ceder – ele é imune.

Alguma dessas manobras parece familiar? Se todos eles fizerem isso,

não se desespere. Muitos dos meus clientes que estão lidando com esse problema relatam que todos os cinco são frequentemente relevantes. Lembre-se de que o narcisista mantém padrões muito elevados e implacáveis para si mesmo e para aqueles que orbitam sua magnificência estelar. Como você também aprendeu, os narcisistas têm uma necessidade extremamente alta de reconhecimento, aprovação, controle, vitória e reconhecimento de seu caráter extraordinário. Eles têm essas necessidades por causa de uma forte corrente interior de vergonha, solidão emocional e desconfiança. O comportamento hipócrita é apenas um tampão na represa emocional.

Respostas Emocionais Típicas

Claramente, o narcisista não se sente obrigado a seguir as mesmas regras que todos nós. Essas manobras de isca e troca são injustas e dúbias e, pior, a personalidade do narcisista não permite abertura para questionar o comportamento ou negociar uma solução, agravando a situação. Na ausência de comunicação e negociação justas, cada uma das manobras tende a provocar uma resposta específica.

Insegurança. Quando o narcisista está realizando seu ato de desaparecimento, a instabilidade de seu humor e a falta de confiabilidade de sua presença podem fazer com que você se sinta sozinho e inseguro. Esse sentimento às vezes remonta a lembranças de relacionamentos instáveis durante a infância.

Intimidação. A manobra de preparação pode ser totalmente intimidante, como ser gentilmente persuadido a mergulhar o dedo do pé na água e ser mordido por uma piranha. Essa manobra muitas vezes pode imitar cenários infantis, como seus pais incentivando você a escolher algo no cardápio do jantar e depois criticando-o pela escolha que fez. Em resposta, você aprendeu a ler nas entrelinhas para encontrar a resposta “certa”, mesmo que não fosse necessariamente a sua.

Ressentimento. Quando o narcisista se transforma do Dr. Jekyll no odioso Sr. Hyde, você fica ressentido com sua superioridade, egoísmo e incapacidade de se comprometer, especialmente se há apenas quinze minutos ele estava defendendo você heroicamente. De repente, seu apoio e esforços heróicos não parecem mais ter a ver com você. Isso pode parecer aqueles raros momentos em que sua mãe ligava para você do seu quarto e o convidava para se juntar a ela na mesa onde ela estava recebendo amigos. Foi bom se sentir incluída e desejada, mas em

poucos momentos você percebeu que isso era apenas uma manobra para que ela pudesse se deleitar com os oohs e aahs de todos sobre o lindo trabalho que ela fez com você. Mais uma vez, você ficou obedientemente sob os holofotes sobre seu ato de “mãe do ano”.

Provocação. Como o narcisista consegue ser tão charmoso ao acumular insultos sobre injúrias? E por que você cai nessa sempre? Não é porque você é tolo, mas porque é bom ser cuidado e ter momentos em que você é tratado com gentileza. Você se arrisca para apreciar a bravura do narcisista, apenas para descobrir que o príncipe encantador que você beijou é na verdade um sapo. Você se sente provocado por ter sido mais uma vez capturado por seus pequenos momentos de magia e forçado a pagar o preço com mais um caso previsível de verrugas. Isto pode ser uma reminiscência de uma dinâmica com seus pais; talvez você tenha saboreado a rara atenção amorosa que sua mãe dedicou a você quando você estava doente, apenas para se sentir culpado porque ela perdeu o sono enquanto cuidava de você.

Impotência. A manobra do advogado do diabo é principalmente uma forma de elevar a singularidade de tudo o que o narcisista está falando, deixando você se sentindo impotente e cansado. Você sente que é uma situação sem saída; se você não ceder, ele vai mantê-lo acordado a noite toda, defendendo seu ponto de vista indefinidamente e apreciando o som de sua própria voz. Às vezes, isso pode parecer a impotência de ser criança, especialmente se você aprendeu a subjugar sua voz a um pai ou responsável que queria que você guardasse suas idéias e opiniões para si mesmo e respeitasse o ponto de vista dela como sacrossanto.

Em todos esses cenários, você está inerentemente preparado para se proteger, mas acaba se sentindo provocado, inseguro, intimidado, ressentido ou impotente – ironicamente, bastante desprotegido. Por que? Para entender isso, precisamos revisitar como o cérebro funciona. Quando confrontado por um urso pardo, os seus mecanismos de sobrevivência são limitados. Você pode tentar fugir do urso, tentar combatê-lo ou simplesmente ficar parado, paralisado de medo, incapaz de se mover em qualquer direção – respostas típicas de luta, fuga ou congelamento. Na terapia do esquema, referimo-nos a esses mecanismos de sobrevivência como contra-ataque, evitação e rendição. Para algumas pessoas, a resposta depende frequentemente da natureza da ameaça. Para outros, a resposta a qualquer ameaça pode parecer sempre a mesma.

A estrada baixa

Em conversas com Dan Siegel, ele me ajudou a compreender que quando o cérebro sente uma ameaça, as porções subcorticais inferiores (tronco cerebral e áreas límbicas) são ativadas. Assim que a avaliação de uma ameaça é recebida por estas áreas subcorticais, incluindo uma parte conhecida como amígdala, mensagens são transmitidas ao corpo para criar uma sensação de angústia e prepará-lo para a acção. Parte da resposta envolve uma descarga de hormônios excitatórios, como a adrenalina. Tudo isso ocorre muito rapidamente. Este sistema programado envolve-se numa resposta de luta, fuga ou congelamento que é inestimável para a sobrevivência da maioria dos animais (incluindo humanos) quando confrontados com uma situação verdadeiramente perigosa ou com risco de vida.

Dan Siegel propôs o que chama de “estrada inferior” de função, na qual um estado de ameaça pode, por vezes, desligar as funções superiores do córtex pré-frontal. Essa área pré-frontal atua como o diretor executivo do cérebro, ajudando a acalmar a mente, regular o corpo, envolver-se em raciocínios ponderados e refletir de forma clara e perspicaz sobre o que está acontecendo. A imersão no caminho inferior significa a perda dessas funções executivas. Sem a reflexão pré-frontal, talvez você não seja capaz de reconhecer que um solavanco no meio da noite é simplesmente água quente passando pelos canos e não um intruso subindo as escadas. O trabalho de Siegel oferece uma maneira de compreender e obter controle sobre essas experiências secundárias em nossas vidas (Siegel 2001, 2007; Siegel e Hartzell 2004).

Interagir com o narcisista às vezes pode ativar tanto a percepção de ameaça quanto a imersão no caminho inferior. Mas com reflexão, você pode interagir com um narcisista sem se envolver em sua dança. Então, em vez de sentir palpitações, dores de cabeça e boca seca sempre que estiver próximo do don ou da diva, movido pela antecipação de mais um confronto que o atingirá como um ônibus que se aproxima, você pode realmente aparecer com confiança, uma sensação de autoestima e autenticidade.

Além de lutar, fugir ou congelar

Alcançar resultados eficazes em suas interações com um narcisista requer modificações na coreografia do seu sistema de sobrevivência. Para ajudá-lo a ajustar seus alarmes internos, vamos dar uma olhada em algumas respostas típicas de luta, fuga e congelamento, como essas respostas podem ser modificadas e como se comunicar de maneira mais eficaz a partir dessa nova

postura.

Contra-ataque (a resposta de luta): Se você tem tendência a revidar quando se sente ignorado ou atacado verbalmente, seu diálogo interno é um dos que *vou lhe mostrar* . É claro que isso geralmente resulta em uma batalha cansativa, em um ataque verbal intensificado ou em um aumento na retirada por parte do oponente.

Modificação: Os lutadores não precisam desistir da luta. Você só precisa se defender sem atacar. Por exemplo, em vez de *eu vou te mostrar* , seu diálogo interno pode se tornar *eu também tenho direitos* .

Comunicação: Sua nova abordagem pode soar assim: “Embora provavelmente não seja sua intenção, sinto-me desvalorizado por suas ações e palavras. Não vou tolerar ser tratado com tanto desrespeito. Se você se sentir desconfortável comigo, pode me dizer sem me rebaixar ou me ignorar. Você tem direitos, e eu também. Agradeceria se pudesse falar comigo com mais consideração, e farei o mesmo por você.

Evitação (a resposta de fuga): Se você tem tendência a fugir quando as coisas estão difíceis, seu diálogo interno é até *logo* . Mas quanto mais você evita, mais seu oponente persegue, exige e persiste. Você acaba se sentindo encurralado, incapacitado e abandonado pela própria voz.

Modificação: Se você é alguém que precisa se distanciar de conversas inquietantes, tudo bem. Mas para resolver um conflito, você precisa eventualmente retornar. Seu diálogo interno pode ir de *Até mais* para *Preciso de um tempo limite* .

Comunicação: Sua nova abordagem pode soar assim: “Sei que esta questão é muito importante para você. Também é importante para mim, mas estou me sentindo inundado agora. Preciso de algum tempo sozinho para me reagrupar e organizar meus pensamentos para que nossa conversa seja produtiva. Talvez você também possa se beneficiar com isso.”

Rendição (a resposta de congelamento): Se você tende a ficar imobilizado em interações que parecem ameaçadoras, seu único meio de se libertar do controle pegajoso do narcisista é ceder, assumir a culpa e concordar. Seu diálogo interno é um dos seguintes *: Você está certo; é tudo culpa minha* . Infelizmente, isso muitas vezes resulta em mais críticas à sua disposição frágil e imperfeita.

Modificação: Se você tiver uma resposta de congelamento reflexiva, poderá achar útil um roteiro ensaiado. Seu diálogo interno pode ir de *É tudo culpa*

minha até *Posso não ser perfeito, mas não é tudo culpa minha* .

Comunicação: Sua nova abordagem pode soar assim: “Parece que você está chateado comigo, e quando sinto isso, tenho tendência a desistir e ceder. Essa não é minha intenção. Sou estimulado por essas trocas, mas estou trabalhando para fortalecer minha confiança. Eu apreciaria se você pudesse ser mais atencioso comigo. Você também tem responsabilidades neste relacionamento.”

Conclusão

Você viu como suas experiências de vida e sua composição biológica são responsáveis pelos esquemas e reações pessoalmente relevantes que se tornam obstáculos para lidar efetivamente com o narcisista. Você praticou a ativação de seu radar interno para antecipar quando poderá ser vítima de velhos hábitos e começou a aprender como atender às informações sensoriais. Embora nós, humanos, estejamos equipados com respostas reflexivas para a sobrevivência, também somos extraordinariamente flexíveis. Você começou a ver como a adaptação de seus diálogos internos e a adoção de novas abordagens de comunicação podem levar a um maior senso de autodefesa e autenticidade em relacionamentos difíceis, e também influenciar mudanças nessas relações.

O Capítulo 5 aprimorará ainda mais suas habilidades no atendimento às informações sensoriais. Você aprenderá o valor da atenção plena na construção de novos hábitos e no aumento da flexibilidade na comunicação. Você também continuará a compor novos scripts para gerenciar transações interpessoais com uma voz genuína.

capítulo 5

Prestando atenção: enfrentando encontros difíceis com um narcisista

Tudo o que vemos é uma sombra projetada por aquilo que não vemos.
-Martin Luther King Júnior.

Em seu trabalho com este livro até agora, você dedicou tempo e esforço para dar sentido à sua vida, examinando os vários temas de sua vida e compreendendo como sua experiência passada contribui para sua personalidade, às vezes luminosa e outras vezes sombria. Você investigou as ligações entre suas experiências, inclinações e esquemas. Você entende por que lidar com um narcisista é particularmente difícil para você, e também por que pode ser cativado e atraído por essas pessoas. Você pode antecipar e reconhecer com mais precisão como e quando pode ser acionado e está equipado com um novo conjunto de habilidades para compreender a si mesmo e ao narcisista e para começar a se comunicar de forma mais eficaz e autêntica.

O próximo passo é ancorar-se totalmente no momento. Você sem dúvida conhece a expressão “entra por um ouvido e sai pelo outro”. Esta expressão é um grande exemplo do poder do cérebro revestido de Teflon. Às vezes, as coisas parecem simplesmente escapar da consciência. Na verdade, isso pode ser bastante libertador, permitindo-nos abandonar as orquestrações cacofônicas da mente e da memória no momento. Então, quando a Sra. Sabe-Tudo-e-Não-Erra na sua cara com um de seus comentários descuidados sobre uma questão pessoalmente difícil em sua vida ou sai por outra tangente sobre o quão maravilhosa ela é (mal disfarçada por modéstia do segundo ano), você acessa o aspecto revestido de Teflon do seu cérebro. Você pressiona o botão interno “mudo”, desliga seus esquemas e respira fundo e sem exasperação. Você magistralmente responsabiliza o narcisista, se apropriado, ou segue em frente. Onde antes sua mente “barulhenta” faria você se sentir confuso, furioso, cheio de dúvidas ou desamparado, sua angústia agora desaparece como uma omelete fofa sai de uma frigideira bem preparada.

Libertando-se de seus hábitos mecânicos

Uma noção plena de quem você é e de como se tornou assim é uma ferramenta poderosa para possibilitar resultados bem-sucedidos. Mas para utilizar esta

ferramenta de forma mais eficaz, você precisará desenvolver algumas habilidades de apoio. O principal deles é a capacidade de identificar hábitos prejudiciais à saúde e se surpreender no ato de praticá-los. Isso é fundamental para abrir a porta para novas maneiras de responder e interagir com o narcisista em sua vida.

Como parte da condição humana, você está predisposto a buscar aquilo que é familiar e responder com comportamentos habituais aprendidos, desenvolvidos e inatos. E embora alguns desses hábitos sejam saudáveis e adaptativos, outros o mantêm refém dentro das paredes da prisão de esquemas emocional e fisicamente dolorosos. Portanto, é essencial ter uma imagem mental clara, juntamente com uma sensibilidade verdadeiramente sentida, da sua vida interior – particularmente das suas partes vulneráveis. Um sentimento de compaixão por si mesmo também é vital. Isso permitirá que você mude seu foco e respostas quando sentir sua vulnerabilidade. Em vez de tentar lidar com as mesmas velhas mensagens de que *não sou digno de amor , ninguém jamais poderia atender às minhas necessidades , não tenho direitos , é minha responsabilidade fazer outras pessoas felizes* e assim por diante, você pode mudar seu foco para algo mais realista. avaliações, libertando sua mente e corpo da angústia associada a esses temas antigos e tendenciosos. Depois de desconstruir e revisar esses padrões de pensamento prejudiciais, você precisa manter sua realidade nova e mais equitativa à mão para afastar seus esquemas e as coisas que os desencadeiam, especialmente as pessoas narcisistas.

Então, como você fica fora daquela velha prisão? Agora você sabe que a memória é uma força poderosa dentro do cérebro. E enquanto você tiver memória, terá esquemas para gerenciar. Mas se a sua recém-criada voz interna, sábia e amorosa, for uma defensora atenta e razoável, você terá muito menos momentos de desencadeamento e, se for acionado, suas experiências serão menos intensas e você será capaz de se recuperar mais rapidamente. Isso é, talvez, o melhor que existe. E não é tão ruim, se você pensar bem – especialmente porque você não pode estar atento 24 horas por dia, 7 dias por semana. Às vezes, você pode cair em velhos hábitos e acabar em sua cela de prisão familiar, exigindo ser ouvido, enterrando a cabeça no travesseiro ou olhando para as paredes ao seu redor, entorpecido. Mas lembre-se, é apenas um deslize, não uma indicação de que você é inerentemente falho ou está fadado ao fracasso. Com essa perspectiva, você logo descobrirá que pode sair daquela velha cela e voltar ao momento.

Vejamos um exemplo. Digamos que você esteja em um evento social e encontre o Sr. Vida-da-Festa-Nem-Consegue-Lembrar-Seu Nome. Você entra no seu modo anteriormente intimidado e ansioso de *não ter nada a contribuir, então vou apenas manter meus pensamentos para mim mesmo* . Você sente sua perturbação em relação a uma dor na boca do estômago. Esta é a sua deixa. Reconheça a familiaridade desta sensação e as crenças associadas a ela. Reserve alguns momentos para direcionar um foco gentil e reconfortante para o seu mundo interior, talvez com um alongamento suave e discreto ou algumas respirações fáceis, e sintonize-se com as palavras do defensor interno que você elaborou com tanta maestria - a voz interior que posso lhe dizer a verdade quando você escorregar. Lembre-se de que você está bem e que sua reação é simplesmente a coisa velha e incômoda da memória. Lembre-se de que você tem direitos e opiniões e que tem o direito de se divertir sem ter que ceder ao ego do Sr. Detestável. Tendo cuidado do seu mundo interno, você pode manobrar sabiamente para limitar seus encontros com ele e, quando estiver na presença dele, poderá manter sua voz e sua integridade.

Um de meus clientes surgiu com uma metáfora inteligente enquanto trabalhava em suas questões de narcisismo encoberto, ao mesmo tempo que tentava mudar seus hábitos alimentares. Estávamos investigando suas tendências em busca de aprovação e a perturbação que sentia sempre que seu colega muito popular (e também narcisista) Joe estava por perto: “Joe é o cheeseburger que eu realmente *quero* . Se ele apenas me aceitasse em seu círculo íntimo, eu me sentiria verdadeiramente especial. Mas sei que o que realmente *preciso* , e gosto mesmo, é do wrap de frango – porque já sou especial, e a forma de cuidar bem de mim é trazer pessoas mais saudáveis para minha vida. Minha mãe não sabia cuidar bem de mim e fazer com que eu me sentisse amada e especial por ser eu. Só quero que Joe me aceite porque meu esquema me faz sentir que não sou bom o suficiente como sou, que preciso ser extraordinário e sair com os caras populares para realmente ser importante. Joe é um elixir para a dor dos meus sentimentos desencadeados. Mas a verdade é que Joe e eu não temos nada em comum, então o melhor que ele poderia ser é um suporte na minha vida. Eu não preciso de adereços. Eu preciso de amigos."

O poder da consciência consciente

Para se ver tão claramente quanto meu cliente e evitar cair na armadilha de seus esquemas e cair em velhos hábitos, é importante desenvolver a consciência plena. Você teve uma ideia disso em alguns dos exercícios do capítulo anterior.

Agora vamos nos concentrar em desenvolver ainda mais essa habilidade. Simplificando, consciência plena significa prestar atenção ou estar em sintonia com a sua experiência e sensações – tanto externas quanto internas. Você inicia intencionalmente seu sistema sensorial e direciona sua consciência para onde quiser. Como descreve minha amiga Laura Fortgang, autora talentosa e aclamada coach de vida profissional: “Estar atento significa estar ciente de tudo e ter certeza de nada”. Adoro esta definição porque, uma vez que a certeza entra na arena, a possibilidade é eclipsada. A possibilidade de ver e sentir através de lentes sensoriais totalmente novas é a colheita da mente flexível. Com consciência e flexibilidade, você obtém a possibilidade de ver com clareza abundante a profundidade, a cor e o movimento do mundo dentro ou ao seu redor. Por exemplo, considere o oceano. Com atenção plena você pode ouvir o som das ondas com dimensionalidade mais robusta. As sensações provocadas pela névoa quente e pelo sol radiante em seu rosto tornam-se mais pronunciadas. Você pode sentir o cheiro e até sentir o sabor salgado do ar. Estar totalmente sintonizado com seus sentidos permite que você se envolva em uma experiência multifacetada do momento presente.

A importância da prática

Desenvolver um cérebro em plena forma requer prática regular. Como acontece com qualquer coisa que você escolha aprender ou dominar, a repetição e a intenção são necessárias. Pense em andar de bicicleta ou dirigir um carro. Antes de poder apreciar a paisagem, você tinha que pensar cuidadosamente sobre as posições de suas mãos e pés, sua postura, direção, velocidade e dicas visuais.

Muitos anos atrás, um amigo concordou em me ensinar a dirigir com câmbio manual. Ele me direcionou para uma rua com uma inclinação muito íngreme durante o horário de pico do trânsito. Ele disse que eu deveria enfrentar as coisas difíceis desde o início. Embora eu já fosse um motorista experiente há oito anos, senti minhas palmas suadas apertando o volante, minhas costas rígidas contra o banco e meus olhos se voltando para o espelho retrovisor, notando a proximidade aconchegante do veículo atrás de mim. Meu coração parecia bater forte no ritmo de um refrão em staccato, mas silencioso: *Pé esquerdo engate a embreagem. Solte o freio. Acelere o pedal do acelerador com o pé direito. Remova cuidadosamente o pé esquerdo da embreagem. Não destrua o carro novo do seu amigo.*

O desenvolvimento dessa nova habilidade envolveu intensa

concentração e esforço. No entanto, pouco tempo depois, eu me vi dirigindo meu recém-comprado automóvel com câmbio manual subindo uma colina no trânsito enquanto ouvia rádio, apreciava a paisagem e pensava no exame intermediário que estava prestes a fazer. Naquele momento, percebi que não precisava mais me concentrar na mecânica da tarefa de dirigir, pelo menos não com o mesmo grau de concentração intencional de antes. A alavanca de direção agora se tornou um conjunto de movimentos coreografados e acessíveis à memória. É claro que, se você dirigir seu carro, mesmo que moderadamente, estará inscrito em uma prática contínua – prática que reforça seu conjunto de habilidades continuamente.

Você pode ser capaz de extrair uma experiência semelhante de suas próprias memórias de construção de habilidades. Experimente isto:

1. Lembre-se da primeira vez que você aprendeu algo que exigiu total concentração e atenção.

2. Veja quantos dos seus sentidos você pode envolver ao relembrar essa experiência: a maneira como ela foi sentida, parecia, soava, cheirava e saboreava, junto com os pensamentos e emoções que você carregava consigo desde o início.

3. Quanto tempo passou antes que você não precisasse mais prestar tanta atenção concentrada – até que parecesse haver uma abertura para outras entradas de consciência?

Se a sua lembrança lhe traz lembranças de atividades artísticas ou atléticas – tênis, por exemplo – você pode estar pensando que nunca conseguiria se desvencilhar de seu foco intenso se quisesse jogar bem. Mas veja se você consegue se lembrar da diferença entre a primeira vez que aprendeu a fazer contato com a bola e tudo o que isso implica e a primeira vez que conseguiu se concentrar em acertar a bola e antecipar o próximo movimento do oponente.

Todos nós já ouvimos o ditado “A prática leva à perfeição”. Não sei se é perfeito, mas a prática – o ato de fazer algo repetidamente, seja com coaching ou por conta própria – é a chave para conseguir que informações ou comportamentos fiquem na memória. Seja praticando o golpe de backhand, praticando piano ou praticando não se encolher diante de um indivíduo intimidador, você está imerso no ato intencional de fazer algo repetidamente com vários objetivos em mente:

- Aprendendo novos hábitos
- Desaprendendo hábitos indesejáveis
- Desempenho bom o suficiente ou melhor
- Fazer tudo isso ficar na memória e talvez desenvolver um senso de domínio

Como a atenção plena ajuda você a interagir com o narcisista

Ao lidar com narcisistas, é importante praticar a arte de prestar atenção. Por exemplo, se você estiver consciente de seus ombros caídos enquanto avança com resignação em direção a outra interação com o narcisista, é mais provável que você consiga envolver a possibilidade de uma mudança positiva. Você pode perceber que sua postura surge de um hábito desgastado, sua mente antecipando a derrota habitual. A partir deste momento de clareza, você escolhe adotar uma posição de força e confiança com o queixo erguido e ombros para trás e também direcionar sua consciência para o rosto, as mãos e o ser físico da outra pessoa, lembrando-se de que ela é apenas mais um membro do grupo. espécie humana fascinante e imperfeita. Com o corpo e a mente bem sintonizados e com uma avaliação mais realista da situação, você fica livre dos deveres, das obrigações e dos esquemas. Você não apenas sabe que está bem, mas também pode sentir isso.

A consciência promove a descoberta, que por sua vez promove a liberdade. E com essa liberdade vem a possibilidade de ser responsável pela forma como você se apresenta no mundo. Em vez de mostrar ao narcisista seu eu dominado pela culpa, subjugado ou impotente, como de costume, você pode estar ancorado em seu eu autêntico, saudável e adulto. Armado com a propriedade do seu momento presente e conectado com um sentimento de empatia pela vergonha e deficiência subjacentes do narcisista, que ele desajeitadamente se esforça tanto para mascarar, você terá a confiança necessária para confrontá-lo com tato quando ele ultrapassar os limites. Ao despertar para suas reações automáticas, você poderá reconhecer várias coisas importantes:

- O desconforto repentino pode ser um sinal de ativação do esquema.
- Os pensamentos e sentimentos ativados pelas suas memórias

podem não ter qualquer influência na situação atual.

- Você tem escolhas no momento presente.
- Você não tem nada a provar e não precisa se esconder.
- Você também tem direitos.

À medida que você desenvolve um cérebro conscientemente polido, você pode flexibilizar seus pensamentos, crenças e previsões como músculos afiados por um compromisso com treinamento e exercícios cuidadosos. E assim como no desenvolvimento dos músculos, firmar-se no momento presente requer prática regular, mesmo que às vezes seja acompanhada de dor. Com tanto a ganhar com o desenvolvimento da atenção plena, você provavelmente está ansioso para começar. O exercício a seguir detalha uma prática simples para manter sua mente sintonizada.

Exercício: envolvendo seu cérebro consciente

Conforme discutido, a prática é crucial para o desenvolvimento de novas habilidades. Comprometa-se a reservar cinco minutos para si mesmo, duas vezes por dia, para praticar a seguinte prática. Para obter uma versão imprimível deste exercício que você pode levar consigo, acesse www.newharbinger.com/27602 . (Veja o final do livro para obter mais informações.) É claro que adicionar mais tempo a cada prática tornará sua experiência mais robusta e ajudará a consolidar suas habilidades de conscientização recém-desenvolvidas. Você não precisa procurar um lugar tranquilo; você pode fazer essa prática em quase qualquer lugar. No entanto, é importante praticar durante um período em que não seja provável que você seja interrompido por alguém falando com você.

Você pode praticar com os olhos abertos ou fechados. Fechar os olhos promove um encontro cada vez mais profundo com os sentidos, mas mantê-los abertos se necessário também é bom. Leia as instruções várias vezes para se familiarizar com o processo. Você pode querer fazer uma gravação das instruções de uso até que sua prática de atenção plena se torne uma segunda natureza. Ao praticar, envolva todos os seus sentidos.

1. Direcione sua atenção para a respiração e, sem forçar nada, apenas mantenha o ritmo natural da respiração e concentre-se em cada um dos seguintes aspectos:
    - Na primeira respiração, observe a subida e descida do seu abdômen.
    - Com a segunda respiração, sintonize-se com a expansão e contração dos pulmões.
    - Na terceira respiração, sinta o ar frio passando pelas narinas enquanto inspira e sinta o calor do ar que expira.
2. Repita o processo acima três vezes, observando a subida e descida do abdômen, a expansão e a contração dos pulmões e a temperatura do ar conforme você inspira e expira.
3. Se seus olhos estiverem abertos, observe visualmente o espaço que você está ocupando. Se estiverem fechados, evoque uma lembrança da imagem. Rotule o que você vê: a cor, o tamanho, a forma, a dimensão e o movimento de tudo o que o rodeia.
4. Observe os sons em seu ambiente. Permita que eles entrem na sua consciência auditiva com precisão e sem julgamento. Rotule cada um deles, desde a letra estrondosa do cortador de grama passando pela sua janela até a mistura desconexa de vozes infantis brincando e até mesmo os sons mais sutis: o apito do duto de ventilação, o pequeno tique-taque do relógio ou o fraco zumbido vindo do seu laptop em sua mesa.
5. Convide suas passagens nasais para se juntarem a você em sua prática, compreendendo os aromas no ar.
6. Aponte a agulha da sua bússola da consciência para a sua língua. Ao inspirar lentamente e depois soltar lentamente, observe e rotule todos os sabores que se refugiaram em sua boca.
7. Direcione sua atenção para as sensações de qualquer coisa com a qual você esteja fisicamente em contato. Observe suas roupas contra a pele, a brisa roçando seu rosto, a textura da superfície ou a firmeza da almofada em que você está sentado, a sensação do chão sob seus pés ou a areia entre os dedos dos pés.

8. Volte sua atenção para o seu mundo interno, o mundo abaixo da superfície da sua pele. Se possível, pratique alguns alongamentos simples acompanhados de respirações profundas e agradáveis. Começando pelo topo da cabeça, examine lentamente todo o corpo, de cima para baixo, incluindo rosto, pescoço, membros, dedos das mãos e dos pés. Observe as sensações em seus músculos e vísceras: energia, fadiga, aperto, formigamento, dor, dormência, força, mal-estar ou fraqueza, por exemplo. Apenas observe. Esteja ciente das respostas emocionais que emergem dentro de você. Você pode perceber que suas sensações internas emitem uma ressonância de tristeza, medo ou raiva. Apenas observe isso, rotule-o e permita que sua atenção repouse silenciosamente sobre ele, observando sem avaliação.

Tente manter uma postura de abertura e equanimidade, o que significa que você se pede para fazer essa prática sem previsões ou predileções ocupando sua mente. Seus pensamentos *tentarão* seduzi-lo para longe da prática. Quando isso acontecer, apenas observe-os, rotule-os, reconheça-os e deixe-os seguir em frente. Se pensamentos como *este são tolos . Como isso poderia fazer a diferença?* vazar, simplesmente observe que você está tendo um pensamento e que esse pensamento é um julgamento. Diga a si mesmo: *Ok, entendi ,* então deixe para lá e volte à sua prática. Se pensamentos orientados por esquemas invadirem (por exemplo, *Nada jamais me ajudará a satisfazer minhas necessidades; estou destinado a ser emocionalmente solitário e insatisfeito*), use o processo de observação, avaliação, identificação e diferenciação descrito no Capítulo 4. Observe que você está tendo um pensamento familiar e avalie se ele pode estar relacionado a um tema ou esquema de uma antiga vida. Em caso afirmativo, identifique-o ou rotule-o e reconheça que compreende a sua origem. (Por exemplo, *Ok, entendi. Eu sei que este é o meu esquema de privação emocional que me faz sentir a garotinha triste e solitária em mim que não recebeu o carinho e a empatia de que precisava. Isso me faz sentir como se eu estivesse Nunca terei minhas necessidades atendidas.*) Diferencie dizendo: *Mas isso foi naquela época e isso é agora.* Então deixe para lá e volte à sua prática.

Alguns pensamentos, especialmente aqueles associados a esquemas, podem ser teimosos e incessantes. Sua respiração é o seu ponto de ancoragem. Ele gentilmente o leva de volta à sua prática quando você é levado pela correnteza de seus pensamentos. Quando você estiver muito distraído, volte

sua atenção para a respiração da maneira descrita no início do exercício, observando a subida e descida de seu abdômen, seus pulmões se expandindo e contraindo e a temperatura do ar enquanto você inspira e expira. .

As recompensas da atenção plena

Criar uma prática de consciência e descoberta intencional pode desembrulhar muitos presentes lindos para você contemplar e valorizar. Também revela os indesejáveis. Lembre-se de que as memórias são armazenadas no cérebro e no corpo e podem ser liberadas por um número infinito de estímulos sensoriais. Felizmente, à medida que a sua consciência se torna mais sintonizada e consciente, você pode discernir facilmente entre a verdade e a ficção e entre o que é antigo e o que é agora. Isso é exatamente o que você precisa para enfrentar as pessoas mais difíceis da sua vida com desenvoltura.

No seu esforço contínuo para iluminar e comunicar a majestade do cérebro, Dan Siegel explica que, num estado atento, o cérebro é capaz de ter consciência reflexiva, permitindo-lhe diferenciar os seus sentimentos, pensamentos e sensações e também integrá-los no todo. de sua mente e corpo. Sem atenção plena, você opera fora do estado padrão de atividade mental automática. O cérebro é reativo, não necessariamente receptivo (Siegel 2007).

No entanto, como mencionado anteriormente, não é possível estar sempre atento, especialmente devido à nossa constituição e à vida ocupada que levamos. Estar perfeitamente consciente o tempo todo desabilitaria nossa funcionalidade automática necessária. Prestar atenção é uma escolha e uma disciplina. Assim como prestar atenção à condição do seu corpo por meio de alimentação consciente e exercícios pode recompensá-lo com boa saúde, maior energia e longevidade, prestar atenção, propositalmente, aos seus pensamentos, sentimentos e sensações potencialmente recompensa-o com uma energia incorporada. alerta, alertando você sobre momentos deliciosos que vale a pena capturar - e distorções intrusivas que vale a pena descartar, especialmente ao lidar com o narcisista em sua vida.

As quatro máscaras mais comuns do narcisista e como lidar com elas

Agora que você tem uma compreensão do narcisismo, um perfil personalizado do narcisista em sua vida, um inventário bem desenvolvido de seus próprios esquemas e estilos de enfrentamento e maior domínio de seu cérebro atento e flexível, você está pronto para seguir em frente. estratégias específicas para lidar

com as quatro máscaras que você provavelmente enfrentará ao lidar com o narcisista em sua vida: o exibicionista, o valentão, o que tem direito e o auto-apaziguador viciante.

O Show-Off

Ao lidar com o exibicionista, reconheça que você está na companhia de alguém que anseia pela adoração e inveja dos outros. Ela pode ser abertamente arrogante ou dissimuladamente charmosa e modesta. Ela sofre de uma sensação de invalidez e indesejabilidade, mas pode não estar ciente disso. Ela aprendeu que, se conseguir impressionar você, poderá nutrir temporariamente sua fome e extinguir sua vergonha. Ela encontra seu reflexo em seus aplausos. Ela parece ter pouco interesse em você além dos elogios e da admiração que você oferece.

Com sua compreensão constante do momento presente, ignore as solicitações óbvias dela e, em vez disso, ofereça feedback positivo pelas sutilezas simples e comuns da interação. Por exemplo, digamos que o narcisista seja sua amiga Vanessa. Em vez de dizer, como costuma fazer: “Ah, Vanessa, só não sei como você faz tudo isso. Que mulher excepcional você é”, você poderia enfatizar as coisas do dia a dia: “Vanessa, agradeço que você tenha marcado esse almoço para nós. É bom ser lembrado.” Concentre-se em gentilezas atenciosas e sem adornos, em vez das imagens e ações extraordinárias e extremamente brilhantes que ela apresenta para sua admiração. Mesmo em meio às suas notáveis conquistas no voluntariado e na supremacia da moda, você pode descobrir um pouco de normalidade e conceder-lhe algum reconhecimento honesto, mas modesto.

Digamos que ela acabou de ser convidada para presidir a gala anual de arrecadação de fundos do hospital. É quem é quem no serviço comunitário e na extravagância social. Seguindo seu relato detalhado de como eles a convidaram para presidir com base em sua excelente reputação, equilíbrio e habilidades exemplares de relações públicas, você poderia responder com “Que bom para você, Vanessa, fazer parte de algo que ajudará aqueles que serão beneficiados pelas doações ao hospital. Boa sorte com isso."

Você evita com franqueza e competência as armadilhas preparadas por seus esquemas e não se deixa cegar pelo brilho do ego de 14 quilates dela. E enquanto você se deleita inabalavelmente com sua própria clareza, saiba que suas respostas francas podem até atingir a parte de Vanessa que realmente deseja ser aceita sem o fardo de provar seu valor grandiloquentemente.

O bully

Ao lidar com o agressor, reconheça que você está na companhia de alguém que tem uma desconfiança rígida nas pessoas e em seus motivos. Ele tem medo de que outros tentem controlá-lo, fazê-lo de bobo ou tirar vantagem dele. Ele acredita que ninguém poderia realmente se importar com ele, dado seu histórico de vazios emocionais e seu profundo sentimento de vergonha e inadequação. Ele se protege sendo crítico e controlador dos outros. Para alcançar seu tão almejado senso de importância e autoridade, ele deve garantir que você se sinta fraco, impotente e talvez até estúpido.

Com sua compreensão constante do momento presente e os insights recém-adquiridos, você está confiante. Você olha o agressor nos olhos e cuidadosamente diz a ele como suas palavras e ações fazem você se sentir. Por exemplo, digamos que o narcisista seja Brad, um colega que está chateado com um projeto que você acabou de enviar. Você pode dizer: “Sabe, Brad, é muito difícil e, francamente, inaceitável quando você fala comigo nesse tom de voz, criticando meu trabalho porque ele não corresponde às suas expectativas. Compreendo que você esteja desapontado e até frustrado, e posso não gostar disso, mas posso aceitar isso se for verdade. No entanto, você não precisa ser mau com isso. Não acho que você pretenda me machucar, mas às vezes você consegue parecer excessivamente crítico. Não é apenas perturbador, mas simplesmente não é muito útil.”

Ou digamos que o narcisista seja Joe, seu parceiro, que acabou de entrar no modo de intimidação devido a uma aparente falta de atenção de sua parte em uma reunião social. Você pode dizer: “Joe, me importo com o que você sente e certamente não quero que você se sinta ignorado por mim. Entendo que você fique chateado quando estou distraído e que gostaria que eu estivesse mais atento. É sua responsabilidade me dizer isso, não me xingar ou me xingar. Não posso me importar com você ou com seus sentimentos quando você faz isso. Não é útil para nós e simplesmente não é aceitável para mim.”

Em ambos os cenários, você contornou sua antiga inclinação de simplesmente ceder, pedir desculpas, contra-atacar ou fugir e chorar. Envolvido no abraço reconfortante do seu forte defensor interior, você está revestido de coragem e integridade.

O Titular

Ao lidar com a pessoa que tem direito, reconheça que você está lidando com alguém que sente que pode estabelecer seu próprio conjunto de regras e que deve ser capaz de ter o que quiser, quando quiser. Ela se comporta como se fosse superior e sente que merece ser tratada de forma diferente. Ela não concorda com o sentimento de dar e receber. Ela tem dificuldade em receber a palavra "não" e nunca parece sentir qualquer remorso por suas ações muitas vezes agressivas e exigentes. Ela não está interessada nos sentimentos dos outros e não consegue apreciar ou compreender o valor da empatia.

Com sua compreensão constante do momento presente, você emerge suavemente do calor que sobe em seu rosto, respira fundo, acalma os nervos e passa a contar a ela a verdadeira situação. Por exemplo, digamos que o narcisista seja sua amiga Leanne, que vai jantar com você. Como de costume, ela chegou trinta e cinco minutos atrasada sem ligar para avisar. O restaurante tem uma política de que você não pode sentar até que toda a festa chegue, então você ficou esperando no bar, vendo as mesas se encherem. Leanne entra sem desculpas e sem explicação, e quando lhe dizem que vai demorar um pouco até que vocês dois possam se sentar, ela expressa com raiva seu total aborrecimento ao gerente em relação a essa política "ridícula". Você fica envergonhado com a cena barulhenta e hipócrita que ela está fazendo e chateado com a total falta de respeito dela por você e pelo valor do seu tempo.

Esta não é a primeira vez que você deseja ficar invisível durante uma das previsíveis tiradas intituladas de Leanne. Sua postura típica tem sido recuar e sorrir timidamente e desculpando-se por seu comportamento rude e embaraçoso. Isso seria seguido por um revirar de olhos e o pensamento: *Bem, esta é quem ela é* . Mas desta vez você a chama de lado e diz: "Leanne, isso é desconfortável e constrangedor. Também é decepcionante que você não pareça ter muita consideração pelos meus sentimentos e aja como se fosse perfeitamente normal fazer o que quiser, mesmo quando isso tiver um impacto negativo sobre mim. Eu sei que você está acostumado a assumir o controle e fazer as coisas acontecerem do seu jeito, e você se orgulha disso. É ótimo ter esse tipo de conhecimento em certas situações. Mas não é certo você ignorar meus direitos e meus sentimentos. Sei que você pode estar chateado demais para falar sobre isso agora, e sugiro que adiemos nosso jantar. Estou aberto para falar sobre isso depois que você tiver a chance de se acalmar."

Bravo. Sem se encolher, sem dar desculpas para ela, sem deixá-la fora de perigo mais uma vez.

A auto-apazigua viciante

Ao lidar com o auto-acalmante viciante, reconheça que você está com alguém que está em um estado de evitação inconsciente. O desconforto intolerável associado à sua solidão, vergonha e desconexão não reconhecidas quando os holofotes não estão lançando seu brilho sobre ele, faz com que ele se esconda sob as tábuas do chão mais uma vez. Ele pode estar envolvido em workaholism, bebedeiras, gastando maratonas ou navegando vorazmente na Internet. Ele pode entregar-se a mais um discurso cansativo sobre algum assunto esotérico ou controverso, não necessariamente porque esteja buscando atenção, mas num esforço para evitar sentir a pulsação latejante de sua solidão e fragilidade. Você pode bater, mas ele não sai. Ele não pode correr o risco de ser visto ao natural, com todas as suas emoções, necessidades e anseios revelados. Espera-se que você ceda às saídas emocionais seletivas dele e não solicite a presença dele, independentemente dos custos emocionais para você.

Com a sua compreensão constante do momento presente, você se lembra de que ele não usa essa máscara de propósito e que não é sua culpa que ele esteja frequentemente desapegado. Você age com senso de responsabilidade por si mesmo e por seu papel no relacionamento, especialmente se este for um relacionamento significativo. Por exemplo, digamos que o narcisista seja seu marido, Al, e ele esteja profundamente envolvido em um de seus episódios de workaholic. Você o confronta cuidadosamente, dizendo: “Sei o quanto o seu trabalho é importante para você, Al, e agradeço como sua ambição e dedicação nos proporcionaram segurança financeira e oportunidades encantadoras. Mas sinto sua falta e estou preocupado que você esteja se esforçando mais do que o necessário. É difícil para mim sentar e assistir sem compartilhar minha preocupação e sentimento de perda com você. Gostaria de conversar sobre isso e ver se conseguimos chegar a um acordo. Por favor, não me dispense ou diga que simplesmente não entendo. Isso é muito importante para mim. Se não conseguirmos encontrar uma solução que satisfaça ambas as nossas necessidades, quero procurar ajuda profissional.”

Não mais jogando a toalha ou se desculpando por sua suposta ignorância sobre o assunto de sua carreira, você se esforça com firmeza, mas pensativamente, para tirá-lo da escuridão do lugar solitário que ele habita.

Conclusão

Saudações, você está acordado e presente. Você é capacitado com a alfabetização

em uma linguagem recém-desenvolvida de emoções, sensações e pensamentos. Você pode ver como a consciência plena é importante em sua jornada para se tornar o mais eficaz possível, especialmente ao lidar com você sabe quem.

Avançando, o capítulo 7 mostrará o que pode acontecer quando você informa sua consciência intensificada com uma compreensão completa da geografia do cérebro do narcisista. Você aprenderá como confrontar o narcisista com empatia e, ao mesmo tempo, mantê-lo sob controle. Em muitos casos, esta é uma abordagem razoável. Mas os narcisistas apresentam-se ao longo de um espectro. Alguns são meramente irritantes, enquanto outros são verdadeiramente perigosos e talvez estejam além da sua capacidade de influência. Com o último, sua consciência consciente recém-desenvolvida pode ajudá-lo a ver que o relacionamento é prejudicial demais para ser sustentado. Portanto, o capítulo 6 analisa as questões graves e perigosas do narcisismo e como você pode se desligar do relacionamento com segurança.

Capítulo 6

Fazendo uma saída: escapando do narcisismo perigoso

Espalhei meus sonhos sob seus pés; Pise suavemente porque você pisa em meus sonhos.

—William Butler Yeats

Há certas circunstâncias em que não vale a pena lutar por um relacionamento íntimo com um narcisista, mesmo que você tenha vantagem. O narcisista pode até ser uma ameaça à sua segurança, proteção e estabilidade (e de seus filhos). Na grande maioria dos casos, esses perigosos narcisistas são do sexo masculino. As explicações propostas para a disparidade incluem temperamento masculino e maior tendência à agressão, comportamentos aprendidos a partir de modelos masculinos primários, reforço social ou cultural e inclinações biologicamente motivadas na reação ao estresse e à frustração quando os esquemas são ativados.

Os narcisistas perigosos nunca oferecem remorso e, em alguns casos, não mostram sinais de ter uma bússola moral. Em casos extremos, a sua rigidez hipócrita pode até assemelhar-se aos traços dos sociopatas (agora chamados de "transtorno de personalidade anti-social"); este tipo de narcisista muitas vezes demonstra um total desrespeito ou desprezo pelos outros e pelas experiências humanas intrínsecas. Se você estiver envolvido com esse tipo de narcisista, considere fazer um plano de segurança para se proteger e criar um caminho para abandonar o relacionamento.

Identificando o narcisismo perigoso

Aqui estão alguns comportamentos característicos de narcisistas perigosos. Leia as listas a seguir e considere cuidadosamente se o narcisista em sua vida se envolve nesses comportamentos. Considere também a frequência e a extensão com que ele apresenta esses comportamentos. Se o narcisista da sua vida se envolver em apenas alguns desses comportamentos e apenas ocasionalmente, poderá ser possível salvar o relacionamento. Se, no entanto, estes comportamentos forem frequentes e generalizados, e particularmente se envolverem ameaças à sua segurança, provavelmente é melhor procurar uma saída. Se você não sabe onde pedir ajuda, entre em contato com a Linha Direta Nacional de Violência Doméstica pelo telefone 1-800-799-7233.

Ameaças à segurança financeira e jurídica

- Joga excessivamente
- Gasta excessivamente
- Não vou conseguir um emprego
- Sente-se no direito de beber e dirigir
- Compra, usa ou vende drogas ilícitas
- Vê pornografia infantil
- Visita prostitutas
- Evasão de impostos
- Envolve-se em atos corruptos e fraudulentos
- Rouba

Ameaças à segurança física ou emocional

- Envolve-se em comportamento abusivo física ou verbalmente
- Ameaça prejudicar você, seus filhos, outras pessoas ou possivelmente a si mesmo
- Despreza você e seus filhos em público
- Destrói propriedades, joga coisas, ameaça levar os filhos ou deixá-lo sem um tostão, ou desconta sua agressão em animais de estimação
- Insiste em dirigir sob a influência de substâncias, mesmo com você ou seus filhos no carro

Ameaças à estabilidade no relacionamento e na comunidade

- Tem casos ou se envolve em outro comportamento sexual promíscuo ou arriscado, incluindo visitar prostitutas ou clubes de strip-tease ou assistir pornografia de forma problemática ou visitar

salas de bate-papo para adultos

- Expõe descuidadamente as crianças a materiais, linguagem ou comportamentos inadequados
- Mente patologicamente sobre quase tudo
- Entra em brigas com vizinhos e outros membros da comunidade
- Não demonstra conduta de vizinhança apesar dos avisos das autoridades, por exemplo, tocando música alta, não tendo consideração pela aparência da propriedade ou sendo barulhento ou exibicionista

Nos últimos anos, muitas clientes do sexo feminino me procuraram com histórias sobre esse tipo de comportamento. Eles estão sobrecarregados de tristeza, questões difíceis e medo sobre o futuro do seu relacionamento e as consequências para os seus filhos. Em muitos casos, poucos minutos depois de entrarem no meu consultório, eles começam a falar entre lágrimas sobre inúmeras evidências das transgressões sexuais de seus parceiros, desde a infidelidade até a visualização compulsiva de pornografia (às vezes de material terrivelmente violento), até a participação em salas de bate-papo para adultos e visitas a prostitutas. e salas nos fundos do clube de strip. Seus parceiros muitas vezes gastam inúmeras horas e milhares de dólares envolvidos nesses comportamentos sexuais.

Dado que este perfil é tão comum, e porque as mulheres muitas vezes sentem uma vergonha significativa ao revelar que o seu parceiro se envolve em tal comportamento, neste capítulo concentrar-me-ei nestes malfeitores sexuais. Se você está em um relacionamento com um narcisista propenso a explosões fisicamente agressivas ou comportamentos que ameaçam sua segurança, procure ajuda externa imediatamente. Da mesma forma, se os comportamentos do narcisista representam uma ameaça genuína à sua segurança financeira ou jurídica, encorajo-o a desenvolver um plano para proteger a si e aos seus filhos ou sair do relacionamento, consultando um profissional para obter ajuda se necessário.

Desculpas desculpas

Uma vez descoberto, o narcisista normalmente nega qualquer irregularidade ou

tenta minimizar os danos. Ele geralmente é rápido em dar a desculpa de que é igual a todos os homens ou em culpar sua parceira por estar acima do peso, ser chata, pudica ou muito envolvida com os filhos, com o trabalho ou com outras pessoas. Tenha em mente que seus comportamentos problemáticos não são a única maneira de lidar com a sensação de solidão ou frustração sexual. É claro que o narcisista não está particularmente interessado em ouvir como seu parceiro se sente, muito menos em falar sobre o assunto, examinar seu comportamento ou trabalhar nele.

E depois há aquela afirmação de que esta é apenas a sexualidade masculina natural. Para o homem narcisista, que é incapaz de tolerar sentir-se isolado ou emocionalmente desconfortável, esta é a racionalização perfeita. Quão conveniente é ser membro de uma espécie na qual lhe é conferido o direito absoluto de se envolver em atividades sexuais além de seu relacionamento. É muito conveniente afirmar que ele não tem voz no que diz respeito às exigências de seu imperador fálico. (E como é estranho que a única exceção à sua supremacia abrangente seja ser mantido refém de um fragmento da sua anatomia.) Mas considere o seguinte: se isso fosse verdade, se os seus comportamentos sexuais prejudiciais fossem apenas parte da condição humana masculina, então por que ele se envolve neles em segredo e por que responde negando e culpando os outros quando é descoberto?

Dito isto, a natureza desempenha um papel em manter os cérebros dos homens como reféns, uma vez que eles entram neste território sexual. O escritor e filósofo Roger Scruton aponta que uma vez que as pessoas são levadas pelo seu vício em pornografia “a ver o sexo da forma instrumentalizada que a pornografia incentiva, elas começam a perder a confiança na sua capacidade de desfrutar do sexo de qualquer outra forma que não através da fantasia” (2010, 157).

O cérebro pode ser sequestrado pela estimulação sexual, da mesma forma que responde ao açúcar. Alguns dos dados sobre a função cerebral sugerem que a onda de prazer viciante e estimulante da pornografia e de outras atividades sexuais fora de uma parceria pode ofuscar o prazer outrora encontrado na satisfação libertadora de endorfina de um interlúdio sexual com o parceiro. Isto alimenta o estilo de lidar com a situação do narcisista, que tem uma necessidade crónica de excluir as suas dores profundamente enraizadas de solidão e vazio – experiências que ele pode ver como tédio. Sua busca por autoestimulação desapegada quando não está envolvido em outras distrações ou

em tribunal pode levá-lo a buscar euforias rápidas que eventualmente podem se tornar vícios duradouros, incluindo vícios sexuais. Mas esse desejo voraz de estimulação é uma distração da fome emocional subjacente (e intolerável) que ele sente e que permanece desnutrida.

Não faz mal que grande parte do mundo facilmente acessível da pornografia na Internet, linhas de sexo por telefone e coisas do gênero sejam projetadas para acariciar o ego masculino, colocando o narcisista no pedestal onde ele sente que pertence. Além disso, os encontros sexuais através da pornografia ou com prostitutas não requerem intimidade, permitindo ao narcisista obter uma solução rápida sem necessidade de reciprocidade. Dado que os narcisistas não são muito bons em retribuir, é conveniente que não haja expectativas colocadas sobre ele, ninguém com quem ele deva conversar ou interagir autenticamente e que as necessidades de ninguém mais sejam levadas em consideração. Melhor ainda, o objeto de sua fantasia muitas vezes finge achá-lo absolutamente irresistível e age altamente excitado e excitado por sua "capacidade sexual" e pelo tamanho de sua carteira… abaulada. Que banquete atraente para o insaciável buscador de aprovação.

Desenhando a linha

Por mais prejudiciais que sejam esses comportamentos, nem todos os narcisistas que os praticam se enquadram na categoria de narcisistas perigosos, por isso é importante determinar onde está o seu narcisista no espectro. Quando as atividades secretas de um narcisista moderado são descobertas, é provável que sua resposta evolua rapidamente de hesitação e atrapalhação para raiva e culpa e, finalmente, para descartar seu ridículo por estar tão incomodado com seu comportamento de "meninos serão meninos". O poderoso garanhão se sente justificado e no direito de fazer o que "todos os homens fazem".

Embora o perigoso narcisista reaja de maneira semelhante, ele exibirá raiva e volatilidade mais intensas, implacável implacabilidade, falta de vergonha e falta de vontade de mudar. Ele também pode se tornar agressivo ou ter um comportamento sexual cada vez mais agressivo com você. Por outro lado, ele pode demonstrar total ausência de interesse sexual.

Decidindo se vai ficar ou ir

No caso do narcisismo perigoso, a segurança deve ser a sua primeira e principal prioridade, especialmente se a volatilidade, a violência ou as ameaças do

narcisista estiverem a aumentar; se ele é persistente e sem remorsos em perpetrar abuso verbal ou emocional; ou se ele responder à sua chateação com desprezo ou ódio, além do desrespeito crônico e dos maus-tratos a você.

Muitas mulheres descrevem esses comportamentos perigosos como os eventos mais dolorosos e horríveis em seu relacionamento. Mesmo que utilizem a fraseologia mais ponderada e o tom de voz mais gentil na defesa da paz para si próprios e para o bem das crianças, o perigoso narcisista só pode tornar-se mais insensível e ameaçador. Novamente, este é um sinal para colocar a sua segurança em primeiro lugar e elaborar uma estratégia de saída. Mas como tantos narcisistas podem continuar a usar a máscara do Príncipe Encantado mesmo nestes tempos mais difíceis, pode ser difícil avaliar até que ponto estão arraigados os seus comportamentos perigosos. O exemplo de caso a seguir fornece alguns insights sobre como o perigoso narcisista pode distorcer a verdade na tentativa de se absolver de transgressões altamente flagrantes.

A história de Samantha e Todd

Samantha e Todd estão casados há dezoito anos. Eles têm dois filhos na escola primária. Depois de anos se curvando ao ego superdimensionado de seu marido, Samantha descobre que Todd tem visto regularmente pornografia na Internet e visitado salas de bate-papo para adultos. Sua primeira resposta é negação, mas Samantha mostra a ele evidências que encontrou indicando um hábito de longa data. Todd muda para a defesa, gritando: "E daí! É o que todos os homens fazem. Qual é o problema? Para variar, Samantha não desiste. Ela exige uma explicação e diz que não tolerará esse comportamento. O narcisismo perigoso começa a se revelar à medida que Todd fica furioso. Elevando-se sobre ela, com os punhos cerrados, ele diz: "Confie em mim, Samantha, você não quer continuar me pressionando!"

Mesmo assim, Samantha consegue de alguma forma manter a coragem e novamente exige uma explicação, e também expressa o quanto se sente magoada e traída. Não é de surpreender que Todd se desloque da responsabilidade, apontando cruel e injustamente o dedo para Samantha: "Talvez se você não fosse tão chato… Talvez se você prestasse mais atenção ao seu corpo gordo e se preocupasse com nossa vida sexual, eu não seria olhando pornografia!"

Arrasada, Samantha olha para ele incrédula e começa a chorar. Don fica na cara dela e zomba: "Não vou cair nas lágrimas, Sam. É melhor você se controlar! Este é o seu problema. Pare de ser tão puritano e procure

ajuda séria. Você está louco! Você vai se arrepender se continuar me pressionando! Samantha, lutando para se sentir "sentida" por Todd, está inundada de raiva e dor, então ela o confronta novamente, exigindo que ele se explique e prometa que vai parar.

Mas Todd permanece implacável e imune e declara: "Acabei com essa porcaria e com você!" Chutando uma cadeira e jogando uma xícara de café na pia, que se quebra, ele sai de casa e bate a porta.

Samantha cai no chão, sozinha, arrasada e soluçando nas mãos. Na sala ao lado, as crianças ouviram tudo. Eles ficam paralisados no chão, amontoados e chorando.

Eventualmente, Todd retorna. Uma trégua silenciosa e inquieta reina. A princípio, o medo de Samantha de ficar sozinha, de enfrentar a vingança de Todd se ela pedir o divórcio e da possibilidade de Todd receber a guarda conjunta dos filhos a fazem sentir-se paralisada. Uma sensação nauseante de futilidade e desamparo constantemente revira suas entranhas. Mas Samantha aprendeu algo importante sobre Todd e usa isso para construir sua determinação. Com o passar das semanas e dos meses, ela busca discretamente aconselhamento jurídico. Com o apoio de amigos, familiares e terapia para fortalecer sua vontade e confiança, Samantha entra na temida batalha legal com Todd.

Após o divórcio, alguns aspectos da vida são mais desafiadores. Todd muitas vezes deixa de cumprir o cronograma de visitas porque isso "interfere em seu trabalho" ou, mais provavelmente, em seu novo estilo de vida festeiro. Quando as crianças visitam, Todd diz-lhes para fazerem o que quiserem, desde que deixem ele e seu computador sozinhos. Depois, Samantha repara o dano, deixando-os saber que têm direito à dor e à confusão e que o pai tem problemas para resolver, mas não fala mal dele.

Todd também está previsivelmente atrasado com todos os pagamentos de pensão alimentícia e pensão alimentícia, então Samantha muitas vezes tem que fazer horas extras. Ela lamenta ter perdido esse tempo com os filhos, mas está grata por ter preservado sua sanidade e segurança, e sabe que isso é o mais importante para as crianças no longo prazo.

Reformando o Narcisista Moderado

Felizmente, a maioria dos narcisistas não se enquadra na categoria perigosa. Se você está comprometido em permanecer no relacionamento por qualquer motivo,

ou se sente genuinamente que seu parceiro é capaz de mudar, você não precisa tolerar maus-tratos contínuos. Com ajuda profissional, o narcisista moderado geralmente pede desculpas e promete mudar seu comportamento. Ele pode até compreender o impacto do comportamento sexual dele sobre você, seus sentimentos em relação a ele e seu relacionamento sexual. Mas sem ajuda, é improvável que tais mudanças ocorram ou perdurem. Reconstruir a confiança após uma violação como esta é um esforço triplo:

- O parceiro ofendido deve se sentir compreendido.
- O parceiro ofendido deve descobrir e encontrar uma maneira de expressar o que precisa para se sentir seguro – confiar novamente e retomar a intimidade.
- O parceiro ofendido precisa se sentir seguro o suficiente para reconhecer as mudanças do narcisista e para reconhecer e apreciar quaisquer sinais de empatia que ele demonstre, sejam eles solicitados ou não.

À primeira vista, pode parecer que esses três requisitos recaem inteiramente sobre os ombros do parceiro traído. Mas um exame mais atento revela que todos os três dependem do compromisso do narcisista com a mudança.

Para se sentir compreendido, você deve sentir que seu parceiro entende você - quem você é em sua essência. Para fazer isso, ele deve aprender a estar empaticamente sintonizado. Ele precisará de ajuda – alguém que lhe ensine habilidades para evitar cair na defensiva espontânea e reações rápidas de raiva, o que o ajudará a evitar sentimentos vergonhosos de “bandido”. Sem essas habilidades, ele falhará.

Da mesma forma, se você quiser se sentir seguro ao expressar suas necessidades e reconstruir a confiança, seu parceiro deve encontrar coragem para mergulhar nas águas escuras e explorar o navio naufragado que abriga suas primeiras experiências. Ele deve estar disposto a observar como desenvolveu sua propensão a se envolver em comportamentos viciantes, autoestimulantes e, em última análise, autodestrutivos. Isto é necessário se quisermos fornecer generosamente, sem ressentimentos, a segurança e a transparência necessárias para restaurar a confiança. Isto também o colocará numa posição melhor para partilhar convosco o que o levou a seguir este caminho precipitado, o que será

inestimável para evitar o retrocesso.

O terceiro requisito – reconhecer as mudanças do narcisista e apreciar quaisquer sinais de empatia – pode parecer o mais difícil. Fazer isso pode ser como dizer: “Tudo está melhor agora. Você pode voltar a ser como era.” Lembre-se apenas de que seus sentimentos de segurança são um pré-requisito necessário, e esses sentimentos só ocorrerão se o narcisista fizer mudanças genuínas. Ele também deve ser paciente e perceber que sua reentrada na intimidade com ele será gradual. Ele deve compreender que o seu nível de conforto aumentará e diminuirá, especialmente quando certos estímulos, como o aniversário de uma traição, desencadearem emoções dolorosas. Finalmente, ele deve oferecer garantias verbais em todos esses aspectos e continuar a reconhecer e aceitar que é responsável pela discórdia entre vocês. Com o tempo, você poderá se curar e se sentir seguramente reconectado ao seu valor próprio, permitindo que você fique vulnerável com ele mais uma vez - e talvez, eventualmente, integre a reciprocidade, a generosidade e o perdão ao seu relacionamento.

Tudo isso pode parecer muito difícil de imaginar e, na verdade, é raro. Mas com motivação, paciência e alavancagem adequada, isso pode ocorrer. Tive o privilégio de testemunhar este processo de transformação enquanto ambas as partes lutavam para encontrar o seu caminho, dando sentido ao conflito, satisfazendo as necessidades um do outro e, em última análise, criando uma relação que é melhor, mais honesta e mais satisfatória do que nunca. sido, mesmo antes das transgressões sexuais.

O processo de cura não é rápido e traz à tona muitos sentimentos dolorosos: raiva, tristeza, medo e pesar em torno de um capítulo manchado de uma história de vida compartilhada. Os casais envolvidos neste processo muitas vezes perguntam como podem lidar com a horrível realidade desta parte do seu relacionamento. Depois que eles ultrapassarem a fase aguda de descrença, raiva e angústia e chegarem a um acordo sobre um plano de segurança e confiança, peço-lhes que imaginem uma bela estrutura arquitetônica. Saliento que o que geralmente torna essas estruturas agradavelmente atraentes não são tijolos perfeitamente assentados, cores unidimensionais ou pedras altamente polidas, mas imperfeições: hematomas no tijolo, uma mistura de cores ou pedras desgastadas e com arestas ásperas. . O coletivo e seus contrastes são o que tornam a arquitetura rica e bela. Estas estruturas resistiram ao teste do tempo, das forças naturais e talvez da guerra, e também foram cuidadas por pessoas que

as valorizam. Esta é uma metáfora adequada para um relacionamento duradouro: robusto apesar dos desafios à sua fundação, rico em cores que retratam tanto o brilho quanto a tristeza, com algumas imperfeições que conferem caráter e, acima de tudo, cuidadosamente cuidado por aqueles que querem para durar.

Se você e o narcisista têm filhos, o amor e a preocupação por eles podem ser um tremendo motivador para trabalhar duro para consertar a confiança quebrada e resolver os danos que o narcisismo causou em seu relacionamento. Infelizmente, devido à sua necessidade desesperada de se sentirem seguros, os filhos muitas vezes assumem a posição de árbitros conjugais. Não os coloque nesta posição nem permita que funcionem desta forma. E, como você aprendeu nos capítulos anteriores, os efeitos da raiva narcisista, do direito e do menosprezo nas crianças podem ser bastante prejudiciais. Muitas crianças imitam as ações dos pais narcisistas e internalizam o estilo de pensar e interagir desses pais. Alternativamente, as crianças podem assumir características e estilos de enfrentamento problemáticos de um pai não narcisista que é passivo, abnegado ou que falha em fornecer proteção.

Conclusão

Se você está em um relacionamento com um narcisista perigoso, não posso enfatizar demais a importância de garantir a sua própria segurança e a dos filhos, se os tiver. Dito isto, a habilidade do narcisista em exercer seu charme pode tornar difícil determinar se ele é realmente irredimível. Observe-o de perto e com atenção – no momento e não através dos filtros de sua própria experiência passada. Se você acha que pode alcançá-lo e que ele é capaz de mudar, use as habilidades de comunicação deste livro para tentar envolver a pessoa ferida e prejudicada que existe dentro de você. Se você tem um relacionamento de longo prazo, isso pode valer a pena, por mais difícil que seja.

Se você decidir ficar e tentar salvar o relacionamento, a empatia será uma das ferramentas mais eficazes para promover mudanças. Para esse fim, o capítulo 7 descreve uma estratégia para utilizar a empatia sem deixar de garantir que as suas próprias necessidades sejam satisfeitas.

Capítulo 7

Usando o confronto empático: uma estratégia vencedora para eficácia interpessoal

Se pudéssemos ler a história secreta dos nossos inimigos, encontraríamos na vida de cada homem tristeza e sofrimento suficientes para desarmar toda a hostilidade.

—Henry Wadsworth Longfellow

Mesmo que você tenha determinado que seu narcisista não se enquadra na categoria perigosa, estar em sua companhia quando ele está em seu modo menos que charmoso, o modo Sr. Hyde pode ser como estar com um inimigo. Esquemas são acionados, deixando você tonto, sem palavras ou no limite. Essas pessoas parecem ser capazes de sugar o oxigênio da sala. Ficar com raiva e farto torna sua pele temporariamente mais espessa diante do comportamento humilhante do narcisista, ou pelo menos é o que parece. Mas carregar a raiva pode se tornar exaustivo depois de um tempo. Antes que você perceba, o cansaço pode fazer com que você volte a se sentir cru e impotente. Então você se rende às manobras ofensivas do narcisista e espera que ele eventualmente, com sorte, retorne ao seu modo deliciosamente charmoso e generoso.

No entanto, com a sua nova atenção plena e habilidades de comunicação, esta não precisa ser a dinâmica. Você pode permanecer mais resistente e inabalável no centro da tempestade. Você não precisa comprometer seus valores ou integridade diante das exigências do narcisista. O resultado final é que você tem direitos, necessidades e desejos válidos e valor inerente. Vale a pena defender você!

Mas para promover a sua eficácia interpessoal e alcançar resultados mais gratificantes, você precisará de mais do que uma mente em forma e uma sabedoria interior sintonizada; você precisa realmente entender quem é o narcisista. Você precisa de mais do que uma alfabetização intelectual em suas questões e história de vida; você também precisa de uma alfabetização emocional em seu mundo interior. Em outras palavras, você precisa sentir como é a experiência dele no mundo. É como sentir a mente dele dentro da sua (algo que você pode não querer fazer com um narcisista perigoso). Isto não é leitura de

mentes; isso é conhecido como empatia.

Antes de continuar lendo, uma observação importante: essa abordagem é inadequada para qualquer pessoa que faça você se sentir inseguro ou abusado. Isto exige um protocolo completamente diferente, muitas vezes exigindo estratégias de saída e planos de segurança. Se o narcisista em sua vida for violento, abusivo ou ameaçar sua segurança de alguma forma, procure ajuda imediatamente. Se você não sabe onde pedir ajuda, entre em contato com a Linha Direta Nacional de Violência Doméstica pelo telefone 1-800-799-7233.

Distinguindo entre Empatia e Compaixão

Parece haver uma confusão considerável quando se trata do termo “empatia”. Muitas pessoas usam isso de forma intercambiável com “compaixão”. E embora ambos possam ocorrer no contexto do testemunho do sofrimento ou da alegria de outra pessoa, os dois são bastante diferentes um do outro e de formas altamente pertinentes em qualquer discussão sobre o narcisismo.

Muitos clientes ficam surpresos quando defendo o uso da empatia no confronto com o narcisista. Eles interpretam mal o que quero dizer, pensando que estou pedindo-lhes que sintam pena do agressor abrasivo que os torturou repetidas vezes. Então, vamos separar um momento para diferenciar empatia de compaixão.

compreender verdadeiramente a experiência do outro, emocional, mental e às vezes até fisicamente. Isso não significa que você necessariamente concorde, tolere ou apoie os sentimentos e o comportamento da outra pessoa, simplesmente que você os entende de uma forma “sentida”. Em um estado empático, você experimenta os pensamentos, sentimentos e sensações de outra pessoa em sua própria mente e corpo. É como se você pudesse sentir a experiência da pessoa ressoando dentro de você. Você está totalmente sintonizado.

Aqui está um exemplo: digamos que um querido amigo e colega chegue ao trabalho visivelmente trêmulo e chateado. Ela passa a descrever um acidente de carro que quase sofreu enquanto dirigia para o trabalho. Ela ainda consegue visualizar o caminhão vindo em sua direção e a fração de segundo em que ela dirigiu o carro em direção ao acostamento para evitar ser atropelada. Ela então descreve como parou para oferecer ajuda a outro motorista que não teve a mesma sorte e foi gravemente atingido. Ela fica chorosa ao falar sobre o que aconteceria com a situação e como ela se sente sortuda por estar viva e segura.

Rindo nervosamente, ela diz: “Imagine, ficar tão feliz por estar aqui no trabalho numa segunda-feira de manhã”. Você também diz a ela o quanto você está feliz, que ela está bem. Você expressa que só pode imaginar o quão aterrorizante deve ter sido.

Você imagina o evento como ela o descreve. Você captura o cenário em sua mente, junto com todas as hipóteses. Você sente seu próprio corpo se contrair enquanto ela descreve o som das buzinas e o impacto do caminhão batendo no outro carro a poucos metros de onde ela havia parado. Você sente sua frequência cardíaca aumentar ao pensar em um telefonema informando que seu amigo foi gravemente ferido ou morto. Você pode até se lembrar da experiência de um evento semelhante em sua vida. Quando ela diz que vai ficar bem e só precisa de alguns momentos para recuperar o fôlego e tomar um café, você pode sentir completamente o desejo dela de buscar uma sensação de calma e alívio; ela surge dentro de você também. Você entende. Isso é empatia.

Embora a compaixão exija esse tipo de consciência ou compreensão empática, ela vai além. A compaixão é um desejo radiante de consolar, confortar e aliviar a dor e o sofrimento do outro. Está enraizado em um profundo sentimento de empatia, onde você capturou uma sensação clara da experiência da outra pessoa, seguida de simpatia (definida como tristeza em resposta à sua sensação empática) pelo infortúnio da outra pessoa. Compaixão é a tendência de ir além da empatia pelas dores de outra pessoa; significa sentir-se compelido a ser gentil, a fazer algo a respeito da dor da pessoa, a trazer alívio ou cura.

Voltando ao exemplo anterior, com compaixão você abraçaria sua amiga para confortá-la e diria algo como “Por favor, deixe-me pegar o café para você. Por que você simplesmente não se refresca e depois se senta e tira alguns momentos de silêncio para si mesmo? Eu cobrirei para você. E me avise se houver mais alguma coisa que eu possa fazer, mesmo que você só precise conversar. Com compaixão, é difícil ir embora sem desejar, imaginar ou executar algum plano ou ação para obter alívio.

Quando se trata de utilizar a empatia e a compaixão no seu relacionamento com um narcisista, o desafio pode ser assustador, dada a raridade com que os narcisistas expõem a sua vulnerabilidade. No entanto, a capacidade de sentir empatia e até talvez compaixão por esta pessoa problemática e perturbada é exatamente a habilidade que você precisa para alcançar resultados mais satisfatórios nas interações – e, esperançosamente, um relacionamento mais satisfatório.

Sentindo-se “sentido”

O desenvolvimento saudável da criança até se tornar um adulto depende de um pai ou cuidador que forneça uma conexão emocional sintonizada – em outras palavras, empatia. Quando uma criança olha nos olhos dos pais em busca de conforto ou aprovação, os pais refletem conscientemente uma compreensão de sua experiência, seja alegria, medo, confusão ou tristeza. Os pais aceitam e validam os sentimentos ou necessidades da criança e a ajudam a entender o que está acontecendo dentro dela: “Claro, querida, eu sei que é muito assustador ver monstros na parede do seu quarto e você não quer ficar lá sozinho com eles. Vamos ver se talvez sejam apenas aquelas sombras bobas, dançando ao luar, que entraram sorrateiramente de novo.”

Quando esta necessidade de conexão sintonizada não é adequadamente satisfeita, a experiência da criança de se sentir incompreendida, invisível, sem sentido, solitária ou mesmo envergonhada de um desejo não satisfeito de conexão pode levar a auto-rótulos dolorosos, como “fraco”, “tolo, ” ou “não amáveis” e padrões de vida autodestrutivos, como distanciamento, evitação ou intimidação. Sentir que os outros o entendem é uma necessidade humana altamente subestimada e crucial para o cultivo da consciência empática, essencial para um desenvolvimento emocional e interpessoal saudável.

Um aspecto fundamental do narcisismo é a tentativa de se sentir visível, mas de uma forma inadequada. Na ausência de se sentirem “obtidos”, os narcisistas buscam aprovação, principalmente no que diz respeito ao seu desempenho. Eles lutam para receber direitos especiais como prova do seu sucesso e extraordinário. Eles também tentam manter o controle absoluto e exigem autonomia emocional de si mesmos, obtendo uma sensação de poder por não precisarem de ninguém. Há uma profunda vergonha ligada ao seu anseio reprimido, mas muito humano, de serem compreendidos, visíveis, amados e aceitos. A sua necessidade não satisfeita de ligação emocional sintonizada e a sua compreensão pouco desenvolvida da sua própria narrativa deixam-nos sem acesso a experiências de empatia com os outros.

Em vez de se sintonizar com os outros, o narcisista permanece preso na distrativa busca pela aprovação: *como estou? Ela realmente gosta de mim. Acho que acertei. Acho que o impressionei. Eu me pergunto se eles gostaram do que acabei de dizer. Uh-oh, acho que estou com problemas. Eu vou mostrar a eles.* Esse foco obstinado “tudo sobre mim” impede o narcisista de realmente se envolver em interações, muito menos de experimentar ou transmitir empatia.

Como resultado, aqueles com quem ele interage sentem-se solitários, vazios e frustrados.

No entanto, com exceção de pessoas que sofrem de certas formas de lesões cerebrais, quase todos os humanos possuem capacidade de empatia. Promover a empatia num narcisista não é uma missão impossível – mas é um desafio. Requer ajuda profissional sólida de um especialista que entenda o narcisismo e seja competente no trabalho com essa população. Infelizmente, geralmente é difícil fazer com que os narcisistas concordem em fazer terapia. É preciso alavancagem – estabelecer consequências significativas, como perder alguém ou algo importante, e aplicar essas consequências caso não obtenham ajuda.

Conforme afirmado anteriormente, empatia não significa necessariamente concordar com os outros ou tolerar as suas ações; simplesmente requer compreensão. Para esse fim, evocamos mental e emocionalmente uma imagem interna, uma história ou uma sensação corporal que nos permite imaginar ou sentir as experiências ou intenções dos outros. Ficamos emocionalmente, mentalmente e fisicamente envolvidos em dar sentido ao que vemos e ouvimos, seja um personagem de um filme, um ente querido diante de nós ou talvez até mesmo a pessoa no espelho. Isso ilumina um caminho para o significado e nos alivia de responsabilidades indevidamente apropriadas, culpa, raiva tóxica, vergonha, desamparo e culpa. Devemos ter acesso ao nosso lado vulnerável para podermos absorver a dor ou a alegria do outro. Muitas vezes isso é um impasse para o narcisista.

A empatia também cria clareza e uma maior consciência do que é real, libertando-nos das percepções distorcidas impostas pelos filtros dos nossos esquemas. Isso abre a porta para o alívio emocional de crenças tendenciosas e autodefesa desnecessária e abre o caminho para a transformação pessoal.

Este estado de “saber”, de sensibilidade emocional e mental, proporciona o equilíbrio necessário ao lidar com um narcisista. Suas maneiras de se comportar e se relacionar têm tanto poder de trazer à tona crenças e sentimentos antigos e orientados por esquemas que podem fazer você duvidar da verdade sobre quem você é, seu valor e talvez até mesmo sua capacidade de estar em um relacionamento. Você pode perder a coragem de expressar suas opiniões ou sentir-se envergonhado ou menos do que se suas ideias não forem tão “ousadas” ou “inteligentes” quanto as dele. Como a empatia permite que você entenda profundamente quem é o narcisista e por que ele é assim, é o

antídoto perfeito, fortalecendo você para se manter firme, responsabilizá-lo e não assumir a responsabilidade por seus problemas. O melhor de tudo é que você pode interagir com ele sem o peso da raiva exaustiva, da defensiva ou da submissão. Você o pega. Você pode até se sentir mal por ele e até dizer isso a ele, mas pode fazer isso sem ceder e sem abrir mão dos seus direitos.

Com o tempo, sua empatia – sua sensação do sofrimento do narcisista – pode até se transformar em compaixão. Isso nem sempre acontece e, claro, depende de quão despedaçado seu coração se tornou, resistindo às duras e inclementes tempestades do narcisismo. Se o dano não for muito grande, você poderá querer ajudar, confortar, aceitar ou até mesmo perdoar. Às vezes isso é perfeitamente apropriado; pode até ser o necessário – desde que não viole os seus direitos e necessidades fundamentais e inegociáveis.

Um breve olhar sobre a ciência da empatia

Nas décadas de 1980 e 1990, os neurocientistas descobriram um tipo intrigante de neurônios que são ativados tanto quando realizamos uma determinada ação, como segurar uma xícara ou garfo, ou mesmo sorrir ou franzir a testa, quanto quando observamos outra pessoa realizando a mesma ação (Iacoboni 2009). É quase como se o cérebro estivesse respondendo como se estivéssemos vendo nosso próprio reflexo num espelho. Portanto, essas células cerebrais são chamadas de neurônios-espelho.

Investigações recentes da neurociência sobre a empatia utilizando padrões observados em ressonâncias magnéticas funcionais sugerem que o contexto e a composição individual, incluindo biologia, traços de personalidade e estados emocionais, desempenham um papel na compreensão do grau em que um indivíduo pode acessar a consciência empática. Aparentemente, as respostas de ligação e de sintonia (respostas pró-sociais) são por vezes ofuscadas pela motivação para procurar vingança ou punir, especialmente quando estão presentes percepções de injustiça ou dano intencional.

O que isso nos diz sobre o narcisista? Talvez sua necessidade de se proteger o esteja mantendo afastado de emoções dolorosamente perturbadoras, especialmente aquelas que o fazem sentir como se não estivesse atendendo às suas necessidades. Quando você expressa sua dor e solidão em lágrimas, seu aborrecimento, esquemas e estado emocional bloqueado o mantêm praticamente vendado. Incapaz de ver e sentir seus sentimentos, ele é poupado de sentir sua própria vulnerabilidade. Em vez disso, ele instantaneamente muda para um

modo hipócrita de suspiros raivosos e respostas desdenhosas. Você pode até receber uma resposta de retaliação que surge da sensação dele de que você está intencionalmente tentando fazê-lo se sentir mal consigo mesmo.

A história de Sue e Don

Don acaba de saber por sua meia-irmã que seu pai está morrendo. Seu relacionamento angustiante de toda a vida com aquele homem exigente e nunca satisfeito, que nunca lhe disse que o amava, está chegando ao fim. A esposa de Don, Sue, observa Don falar ao telefone, parecendo irritado e revirando os olhos, enquanto sua meia-irmã expressa tristeza e simpatia por ele.

Durante anos, Sue observou a frieza de Don sempre que alguém, inclusive ela, compartilhava com ele uma emoção afetuosa ou preocupada. Ela costumava se sentir irritada e às vezes magoada pela frieza de Don, mas percebeu que isso é problema de Don, não dela, e que neste momento seu marido está fazendo um grande esforço para não sentir a dor intolerável de ter que deixar ir. a fantasia de um pai que um dia poderia recobrar o juízo e dizer a Don que sempre o amou e tinha orgulho dele. Sue sabe que Don não será capaz de reconhecer esta fantasia ou aceitar a realidade da sua perda sem ajuda profissional; ele acha muito vergonhoso admitir que precisa do pai - ou de qualquer pessoa, aliás.

Sue vê a expressão em seu rosto, ouve seu grunhido desdenhoso e reconhece um padrão familiar. Ela também sente empaticamente uma ressonância com seus próprios sentimentos, lembrando-se dos momentos não raros de sua infância em que seu pai chegava em casa tarde da noite extremamente bêbado. Ela se lembra de como ele invadia seu quarto, acordando-a e gritando com ela por alguma infração menor ou imaginária. Sua mãe, no quarto vizinho, esperava silenciosamente sua vez de ser repreendida por sua imperfeição do dia. Sem ninguém para protegê-la, Sue teve que ser forte, lutando contra o medo e as lágrimas ardentes ao ouvir seu pai gritando e jogando coisas no quarto ao lado. Assim que o caos acabasse, a irmã mais velha de Sue entrava na ponta dos pés em seu quarto e a lembrava de que ela só precisava ficar quieta e ser uma boa menina. Ela disse a ela para não se preocupar: "O sol vai nascer amanhã". Sue se lembra de sua própria irritação interior quando a irmã saiu da sala: Quem se importa? Nada jamais mudará! Não, não, espere. Vou me esforçar mais. Eu vou. Eu prometo.

Embora sua experiência pessoal fosse bem diferente da de Don, ela

criou uma ressonância que permitiu a Sue ver a expressão no rosto do marido e compreender seu desejo de afastar qualquer descoberta do medo e da mágoa enterrados dentro dele. Seu tom, postura, gestos e expressão facial informaram-na com uma compreensão sensorial de seu estóico senso de aprisionamento. E embora sentisse vontade de confortar Don, ela sabia que ele resistiria e não levou isso para o lado pessoal. Ela trabalhou muito consigo mesma e percebeu que a liberação emocional não era um sinal de ser tola, excessivamente sentimental ou ignorante, como Don tantas vezes dizia quando ela expressava seus sentimentos, medos e vulnerabilidade.

Sue também conseguiu fazer com que Don parasse de fazer essas declarações depreciativas. Com coragem, paciência e empatia, ela o ajudou a ver as origens de seu comportamento em todos aqueles anos de convivência com um pai exigente e carente. Ela também se desconectava propositalmente das interações sempre que Don colocava rótulos humilhantes sobre ela. Mesmo assim, ele continuou a expressar de forma extravagante seu desconforto em termos não-verbais. Como Sue agora entendia que isso não era sobre ela e poderia vincular as emoções de Don às suas próprias experiências dolorosas iniciais, ela realmente achou as expressões dele úteis, pois revelavam, de uma forma sentida, que Don estava lutando. Como sempre, Don tentou esconder sua luta profundamente dentro de suas paredes protetoras e impermeáveis. Por ter escolhido evitar qualquer auto-exame ou terapia, ele permaneceu prisioneiro de suas memórias e um servo obediente ao seu método de enfrentamento de ser duro e independente e tentar obedientemente esconder todas as emoções perturbadoras.

No entanto, o desejo de Don de reprimir suas emoções era como tentar silenciar uma criança que quer sua atenção quando você está ao telefone. Puxando e chorando, a criança chora incansavelmente até que você perceba sua perturbação. Como pai, você tem algumas opções: Você pode tentar forçá-lo a ficar em silêncio com intimidações ou ameaças, e isso pode ter sucesso após várias tentativas. Infelizmente, o resultado é uma criança que afunda em um estado murcho de rendição, enchendo sua angústia. Alternativamente, você pode colocar a criança no colo para acalmá-la enquanto continua a conversa. Ou, se ele estiver realmente em grande perigo, você pode desligar e cuidar dele com amor.

Don, que recebeu o primeiro tipo de resposta dos pais, aprendeu desde cedo como reprimir seus sentimentos e se acalmar com distrações.

Agora, como adulto, ele se envolve em uma variedade de comportamentos autoconfortáveis, como beber demais, passar incontáveis horas navegando na Web e comprar muitos aparelhos eletrônicos e técnicos, tudo na tentativa de silenciar suas emoções "incômodas" e coloque-os em submissão.

Sue tem grande empatia pelas reações e respostas de Don, embora ela não goste delas e não as considere úteis para o relacionamento deles. Na verdade, esses comportamentos estão prejudicando sua vida sexual íntima. Como Don carece de empatia, não apenas por Sue, mas também por si mesmo, seus hábitos destrutivos e desapegados permanecem arraigados. As paredes que ele ergue fazem com que Sue se sinta cada vez mais excluída, e ela acha difícil se sentir atraída por ele quando ele lhe oferece um convite brincalhão para um interlúdio sexual. É claro que Don se sente excluído quando Sue rejeita seus avanços, então ele revira os olhos, grunhe e se afasta, perpetuando e aprofundando o padrão. Esta situação não pode ser resolvida até que Don desenvolva alguma empatia pelo impacto do seu distanciamento sobre Sue e aprecie a solidão que ela sente. Sua falta de consciência não é por falta de esforço por parte de Sue. Inúmeras vezes ela tentou dizer a Don que se sente trancada e sozinha e que simplesmente não consegue mudar para um modo sexual excitado e espontâneo na ausência de intimidade emocional, afeto e brincadeira. Ela precisa conhecê-lo e sentir que ele a conhece.

Espelhando o Outro

As experiências humanas partilhadas são oportunidades para uma nova sabedoria, e a sabedoria proporciona uma porta de entrada para a libertação de falsas crenças, distrações e comportamentos autodestrutivos. Uma vez que nossa visão mental esteja clara, podemos ver e sentir os pontos fortes e as lutas que os outros enfrentam. Quando essa clareza e empatia emergem em um relacionamento, as pessoas se tornam espelhos umas das outras. Todos nós prosperamos ao ver uma representação precisa de nós mesmos refletida e mantida na mente e no coração de uma pessoa importante, mesmo quando não compartilhamos o mesmo ponto de vista. Todos nós queremos nos sentir compreendidos – e não julgados, ignorados ou menosprezados – por quem somos e como vivenciamos e respondemos ao mundo, mesmo que às vezes pareça bobo. É isso que constrói uma base forte o suficiente para suportar os gatilhos pesados e dolorosos que sempre enfrentamos em nossos

relacionamentos mais importantes.

Por exemplo, considere o que poderia acontecer se Don fizesse uma investida sexual e Sue respondesse: “Sinto muito, mas não estou interessado no momento. Eu sei que isso te perturba, mas é difícil para mim ficar excitado quando me sinto tão sozinho por tanto tempo. Quando você fica trancado em seu próprio mundo, me sinto completamente excluído e desconectado de você. Eu gostaria de me sentir mais incluído. Quando não tenho nenhuma noção de como você está se sentindo ou do que está pensando, fico muito solitário para mim.”

O resultado provável é que Don ouvirá isso através de seu filtro de defeitos, pois *você é um idiota que só pensa em si mesmo e é um fracasso como parceiro* . Mas e se, em vez disso, ele pudesse sentir empaticamente a luta de Sue e contornar as distrações dos sentimentos desencadeados de inadequação e desamparo? Isso pode abrir a porta para uma resposta diferente: “Sue, eu sei. Entendo. Quando estou isolado e distante, você se sente muito sozinho, e isso torna difícil se sentir sexualmente próximo de mim. Eu sei que é muito importante para você que eu compartilhe mais dos meus sentimentos e demonstre mais interesse por você. Eu sei que lidamos com ficar chateado de maneira muito diferente, e isso não funciona bem para você, ou para nós, quando eu me desligo. Posso nem sempre entender, mas posso sentir essa luta em você e faz ainda mais sentido quando estou ciente disso. Eu sei quanta dor você já suportou com seu pai, que deveria estar ao seu lado.”

Eu sei que você provavelmente está pensando: *Sim, certo… O narcisista da minha vida nunca responderia dessa maneira* . O fato é que você provavelmente está certo; é extremamente improvável sem ajuda profissional ou alavancagem significativa que capte a atenção do narcisista, porque ele enfrentará consequências se não fizer um esforço sincero para resolver o problema. Infelizmente, mesmo com ajuda profissional, este tipo de transformação pode ser impossível. Com demasiada frequência, os relacionamentos dos narcisistas acabam incrustados numa estrutura erodida e decadente que simplesmente não pode ser reparada.

Mas se a esperança ainda persistir e o narcisista se comprometer com a terapia ou o autoexame, você pode estar se perguntando como expressar sua gratidão e ao mesmo tempo manter uma vantagem suficiente para que ele não presuma que tudo está melhor e abandone o tratamento prematuramente. A solução é encontrar uma abordagem equilibrada onde você comemore as pequenas vitórias da consciência emergente e das mudanças de comportamento

de maneira direta, talvez dizendo algo como “Posso ver que você está se esforçando para ter mais consideração pelos meus sentimentos e opiniões”. . [Ofereça um exemplo específico aqui.] Agradeço isso e isso me faz sentir mais próximo de você. Mas não sei como compartilhar isso com você sem fazer parecer que está tudo bem. Não quero ignorar o que você está fazendo, mas também não quero dar a impressão de que está tudo bem. Preciso saber se você entende isso e pode entender meu dilema.”

Sob sua pele

Prepara-te! Aí vem o *verdadeiro* desafio. Muitos dos meus clientes que lidam com um narcisista me ouviram dizer: “Você deve acender a tocha e liderar o caminho para que a mudança ocorra”, o que significa que eles devem estender a empatia para recebê-la. Contudo, também afirmo que eles não deveriam carregar essa tocha indefinidamente; o narcisista deve retribuir e tornar-se receptivo. Durante todo o processo, você deve medir e avaliar cuidadosamente o progresso e decidir se é suficiente. Você sempre tem o direito de mudar de ideia e fazer uma escolha diferente.

Eu sei – é uma tarefa difícil. Mas pense nisso: se o narcisista é alguém que desempenha um papel significativo em sua vida, pode valer a pena tentar fazê-lo funcionar ou certificar-se de que fez tudo o que podia antes de desistir. E agora que você optou por examinar o corredor de biografia e autobiografia de sua biblioteca emocional, em vez do corredor de ficção orientado por esquemas, você pode compreender melhor a composição do narcisista e de você mesmo e permanecer criteriosamente fundamentado na verdade.

Colocar-se no lugar do narcisista significa tentar sentir e sentir genuinamente seu mundo interior. Técnicas específicas podem ajudá-lo a fazer isso. Por exemplo, quando o narcisista começa a se dirigir a você de forma brusca, você pode sobrepor o rosto de um garotinho solitário e não amado ao do homem adulto à sua frente. Ao imaginar o rosto daquela criança, tente imaginar sua experiência: seus sentimentos dolorosos, seu sentimento de imperfeição e vergonha, sua solidão e vazio emocional, as condições impossíveis, mas inevitáveis, que ela teve que enfrentar para ganhar atenção, amor ou aprovação. talvez às vezes confuso com a mensagem de que ele era o melhor, o maior e o mais perfeito garoto do mundo. Você invoca sua empatia e abraça o garoto que o homem diante de você não suporta sentir conscientemente.

Essa estratégia brilhante foi um presente de meu querido amigo, Dr.

Jeffrey Young, quando eu estava aprendendo como - de forma limitada - reparar clientes com problemas de narcisismo. Ao reparar o narcisista, a ênfase é colocada em nutrir a criança solitária e carente escondida dentro de si, fazendo-o com carinho e orientação. A reparação parental limitada inclui empatia e estabelecimento de limites, experiências que o narcisista não teve quando criança, modelando maneiras pelas quais ele pode nutrir e cuidar dessa parte de si mesmo. Isso cura esquemas prejudiciais e reorganiza a maneira como a criança é embalada na memória.

Você descobrirá que despertar empatia e possivelmente até compaixão pela criança dentro do narcisista é uma ferramenta extremamente útil para manter o equilíbrio quando ele começa a virar o barco. Tente capturar e manter firmemente um instantâneo da criança vulnerável em sua mente enquanto o adulto à sua frente está mais uma vez tagarelando descuidadamente sobre uma coisa ou outra. Isso irá enchê-lo com o conhecimento de que o que normalmente impulsiona seu drama é a necessidade de evitar os sentimentos do garotinho nos bastidores – a vulnerabilidade que ele considera patética e inadequada. Você pode encarar e vivenciar essa criança simplesmente como assustada, triste e carente, mesmo que às vezes ela também tenha sido mimada.

Há um belo verso no poema lírico de William Wordsworth, “My Heart Leaps Up”, onde ele diz: “A Criança é o pai do Homem” (1892, 200). Talvez ele estivesse falando sobre a voz da criança interior que preside a mente do homem adulto, tal como um esquema ou um modelo de vida ultrapassado. Sem uma consciência perspicaz, o narcisista adulto segue as pistas da criança interior – a criança com a vasta coleção de experiências iniciais dolorosas que assombram as suas relações interpessoais no aqui e agora.

Aqui vai uma dica útil: tente obter uma fotografia do narcisista quando criança. Isso pode ser muito útil para construir empatia ou compaixão. Também é uma boa ideia ter uma foto sua quando criança para lembrá-lo de que a parte vulnerável dentro de você também precisa de sua compaixão e cuidado. Alguns de meus clientes plastificam suas fotos e as mantêm à mão para usar como dica visual durante essa fase de mudança.

Mantendo o narcisista sob controle

Preencher seu reservatório emocional com empatia e compaixão não significa deixar o narcisista fora de perigo quando ele se comporta mal. Embora seja necessário aproveitar sua compreensão e generosidade emocional, é igualmente

necessário responsabilizar o narcisista quando ele age de forma condescendente, egoísta, controladora ou totalmente mesquinha. Essencialmente, você deseja buscar o confronto a partir de uma postura empática. As cinco vinhetas a seguir ilustrarão como usar o confronto empático com o narcisista em sua vida. Sinta-se à vontade para transformar o narcisista em amigo, cônjuge, chefe, colega, irmão ou outro membro da família, conforme relevante para sua situação. Cada cenário se concentra em uma habilidade diferente para alcançar resultados mais satisfatórios e autênticos:

- Diferenciando entre culpa e responsabilidade
- Definir limites
- Estabelecendo as regras de reciprocidade
- Promover a conscientização ideal, fornecendo feedback positivo
- Integrando sua ferramenta ideal: verdade crua

Diferenciando entre falha e responsabilidade

Seu marido, Steven, chega vinte minutos atrasado para buscá-la na estação de trem. Sem lhe oferecer qualquer saudação, explicação ou pedido de desculpas, ele começa a gritar com você sobre como nunca mais concordará em fazer isso de novo: “Eu juro, Sharon, nem comece comigo. Tive que deixar meus associados no clube de campo, onde também deixei meu celular, atravessar o trânsito desagradável e agora lidar com a previsível expressão azeda em seu rosto. Quem precisa disso!

Você bate na cabeça dele com a bolsa, pula do carro e volta para o trem, para nunca mais vê-lo. Ok, tirou essa fantasia do seu sistema? Agora vamos passar para uma estratégia mais produtiva.

Você mantém um momento de silêncio, dando a Steven a chance de ouvir os ecos de sua feiura refletindo nas janelas do carro enquanto você recupera a compostura. Você se lembra de que isso não é sobre você. Steven seguiu seu próprio caminho novamente. Você olha para ele apenas o tempo suficiente para tentar vislumbrar o garotinho perdido por baixo de sua aparência mesquinha e carrancuda. Você respira com calma, envolve sua empatia e diz: “Eu entendo como é importante para você se proteger do constrangimento com

seus associados e do medo de me decepcionar. É verdade que fiquei irritado – e um pouco preocupado também. Tenho certeza que foi frustrante para você não ter seu telefone para me ligar. Entendo que você espera que eu fique bravo com você por estar atrasado, porque nem sempre faço um bom trabalho ao expressar decepção. Eu me importo com todos os seus sentimentos, até mesmo com o incômodo de lidar com o trânsito. Mas é difícil para mim sentir qualquer ternura por você quando você é tão crítico e hostil comigo. Gostaria de me sentir conectado, mas para isso preciso que você se comunique com mais consideração pelos meus sentimentos e também pelos seus. Por falar nisso, assim que você tiver a chance de se acalmar, eu apreciaria um pedido de desculpas."

O silêncio momentâneo parece estar semeando alguns pensamentos. Você talvez detecte uma expressão sóbria em seu rosto? Mas tudo passou num piscar de olhos e ele disse: "Ah, por favor, não me venha com aquela conversa psicológica sobre meus sentimentos de novo. Estou com raiva porque sabia que isso iria acontecer e também sabia que você ficaria chateado se eu não concordasse em buscá-lo. Isso é tudo. Não faça com que a culpa seja minha. Eu também tive muito trabalho hoje."

Talvez você esteja de volta àquela fantasia, onde você bate na cabeça dele. Eu sei; isso é um trabalho árduo. Mesmo assim, você pacientemente atribui a responsabilidade a ele mais uma vez, sem culpá-lo: "Olha, Steven, agradeço por você ter concordado em me ajudar hoje. Não estou culpando você pelas coisas que estavam fora do seu controle ao tentar chegar aqui a tempo. Não é sua culpa que você se sinta chateado. No entanto, é sua responsabilidade descobrir como expressar esses sentimentos sem me culpar ou me rebaixar. Fazer o contrário é simplesmente inaceitável. Esse comportamento é prejudicial para mim e para o nosso casamento."

Ele fica quieto novamente e depois balança a cabeça lentamente. Uma pausa na tempestade? Ele segue em frente e murmura um suave "Sim, ok". Bem… é um começo.

Nesta cena, você está posicionado dentro do abrigo à prova de esquemas de sua mente firme e com discernimento sábio. Você dominou o gatilho que antes o teria feito ficar sentado e nervoso, sentindo-se impotente e com raiva. Você sente certos reflexos orientados pelo esquema em sua resposta fantasiosa, mas sua compreensão recém-adquirida dos problemas de Steven, o amor que você ainda sente por ele e sua defesa compassiva de si mesmo permitiram que você gerasse um novo roteiro para essa interação. Você enfatiza

a responsabilidade sobre a culpa e chama a atenção para a validade de suas próprias necessidades. Você também oferece compreensão e generosidade ao menino envergonhado que deseja ser querido e apreciado. Afinal, você escolheu trabalhar para salvar seu casamento neste momento.

Novamente, este é um trabalho muito difícil. Embora você provavelmente possa se identificar com cenários como este, você pode estar inclinado a prever um resultado menos favorável. Você pode não se sentir completamente satisfeito com a forma como este foi concluído. E embora ainda não seja bom o suficiente, é um começo. Tenha em mente que é difícil mudar hábitos – tanto para você quanto para o narcisista. O cérebro é um órgão maleável, mas geralmente leva tempo, repetição e esforço persistente para criar mudanças duradouras. Para que a mudança ocorra, você precisa observar há quanto tempo está dirigindo na mesma marcha, incapaz de subir a ladeira íngreme. Às vezes você tem que mudar de marcha. Novos roteiros e novas formas de comunicação podem parecer inventados no início, mas podem se tornar suas letras memorizadas e exclusivas com o tempo, se refletirem sua voz sábia e afirmada. O poder de estar presente em sua mente calma e centrada pode fazer você sentir vontade de “acordar vivo”, como disse um cliente, o que significa que ele poderia sentir que estava vivenciando o que estava acontecendo no momento. Com atenção plena, ele não foi amortecido pelas crenças distorcidas de suas fitas antigas e inadequadas.

Definindo Limites

Quando sua filha é apenas uma criança, seu chefe liga e diz que precisa que você viaje para fora da cidade a negócios. Esta é a primeira vez que você fica longe de sua filha durante a noite e está assolado pela culpa e pela preocupação. Como seu marido trabalha no turno da noite e você não recebeu aviso prévio suficiente para contratar um cuidador, você relutantemente concorda em deixar sua sogra cuidar do bebê na sua ausência. Mas quando você liga para casa para saber como está, você se depara com uma tirania de deveres, obrigações e obrigações de sua sogra. Se não fosse tão insultuoso, poderia ser engraçado que sua sogra tivesse realmente tirado a cômoda e a mesa de cabeceira do quarto do bebê porque não combinavam com o feng shui.

Por mais doloroso que seja o incidente, ele motiva você a aprender como estabelecer limites com sua sogra narcisista por meio do confronto empático. Você começa tentando compreender o comportamento dela e suas

raízes em sua experiência passada. Então você a responsabiliza por suas ações aqui e agora. Ao voltar para casa, primeiro você diz a ela o quanto aprecia sua ajuda, especialmente porque ela também teve que mudar sua agenda no último minuto. Depois você aborda o comportamento problemático dela: “Também entendo como é importante para você manter certos padrões e admiro o que você tem feito em sua casa. No entanto, agradeceríamos se você não tentasse impor seus padrões em nossa casa. Também estou feliz que você e o bebê estejam formando um relacionamento, mas por favor, respeite nossas decisões parentais e domésticas, mesmo que você não concorde com elas. Se você não tiver certeza sobre algo, sinta-se à vontade para nos perguntar. Isso nos ajudará a proteger nosso relacionamento e a não carregar ressentimentos.”

Você pode estar pensando: *você está brincando comigo? O narcisista da minha vida simplesmente me ignoraria, me repreenderia ou iniciaria a Terceira Guerra Mundial se eu dissesse algo assim.* No entanto, mesmo que ela responda dessa maneira, você pode continuar a estabelecer limites e ao mesmo tempo responder com qualquer empatia que puder reunir. Se o narcisista o ignora ou o agrada de maneira condescendente, você pode questioná-lo, dizendo algo como “Eu sei que você não está acostumado a ter pessoas desafiando você e não estou querendo ter um debate. Estou apenas informando respeitosamente que este assunto não está aberto a negociação. Sinto muito se isso te incomoda. Essa não é minha intenção.” Se ela recorrer à raiva ou à agressão, estabeleça que você não tolerará esse tipo de tratamento. Mantendo a calma, simplesmente diga: “Esta conversa não pode continuar se você falar comigo dessa maneira”. Se ela persistir, desligue ou vá embora. Pelo menos você saberá que tentou melhorar o relacionamento defendendo a si mesmo e estendendo a empatia ao narcisista. Claro, se o narcisista em questão for um dos seus sogros, você também precisará da cooperação do seu parceiro. Vocês dois precisarão apresentar uma frente unida em qualquer tentativa de estabelecer limites.

Estabelecendo as regras de reciprocidade

É sábado à noite e seu namorado, Chris, acaba de anunciar que vocês dois irão jantar no restaurante favorito dele - de novo. Você, na maior parte, foi um bom esportista em relação a esse evento previsível. Você sabe o quão crítico ele pode ser em relação à qualidade da comida e do serviço e o quanto ele gosta de ser tratado como uma celebridade quando entra neste estabelecimento em particular, onde é sempre calorosamente recebido pelo gerente e sentado

imediatamente. Você, por outro lado, muitas vezes abaixa a cabeça de vergonha ao passar por aqueles que estão esperando enquanto eles olham para você com aborrecimento. Mas você estava pensando que seria divertido experimentar um lugar novo esta noite.

Quando você sugere a ideia, Chris já está franzindo a testa após suas primeiras palavras e o interrompe, dizendo: “Não vou ser cobaia de algum lugar totalmente novo, onde provavelmente teremos que esperar para estar. sentado e quem sabe como é realmente a comida. Esqueça." Ele passa por você e anuncia a hora em que você deve estar pronto para sair para jantar “conforme planejado”.

Você o observa enquanto ele desaparece em seu jornal. Você rouba um ou dois segundos para poder ver a foto de Chris quando criança surgir diante de você, aquela que você guarda na carteira, bem ao lado da sua. Você imagina cuidadosamente o garotinho em Chris, a quem nunca foi mostrado como compartilhar, como jogar limpo, como dar e receber – o menino que foi castrado por seu pai e sufocado por sua mãe. O pequeno Chris ficava muito confuso e desconfortável quando se tratava de relacionamentos e de adaptação. Tomando outro breve momento, você reflete sobre a imagem de si mesmo quando criança. Ela sempre teve medo de que gritassem por uma coisa ou outra. Ela fez o possível para tentar agradar a todos, evitando decepcioná-los ou sentir-se culpados. Ela não sabia mais o que fazer.

Você sorri interiormente para o pequeno Chris e para você, respira fundo e se acalma e diz: “Chris, acho que precisamos conversar sobre o que acabou de acontecer. Eu sei o quanto você gosta de jantar no Royal Café. Entendo o quanto significa para você ser bem tratado e ter sua refeição favorita preparada do jeito que você gosta. Com exceção de me sentir um pouco mal pelas pessoas que têm que esperar na fila enquanto estamos sentados, passei bons momentos lá com você. Você poderia ter me explicado seus sentimentos quando propus uma mudança. Não gosto de ser cortado e demitido. Estou simplesmente solicitando que tentemos algo diferente. Concordo com você que o novo local pode não ser uma ótima escolha de última hora. Mas não poderíamos ser um pouco aventureiros? Talvez pudéssemos bolar um plano diferente que funcionasse para nós dois. O que você acha?"

Chris, que não fez contato visual com você até agora, dá uma olhada em seu jornal e diz com certo cinismo: “Se você sabe o quanto gosto do nosso plano habitual, por que preciso de uma nova aventura?” Ele retorna à sua leitura.

Sem perder o ritmo, você responde: “Chris, eu realmente apreciaria se

você olhasse para mim quando estiver falando comigo, como eu faço com você. Gostaria de receber a mesma cortesia que você espera de mim." Chris olha para cima e você continua: "Obrigado. Fico feliz em considerar seus desejos e gostaria que você fizesse o mesmo. Esta é uma via de mão dupla. Estou apenas propondo um compromisso – algumas concessões quando se trata de como passamos nosso tempo juntos. Para que esse relacionamento funcione, nós dois precisamos sentir que somos importantes, que nossos sentimentos, opiniões e desejos são ouvidos e considerados. Às vezes parece que existem regras diferentes para cada um de nós e isso não é aceitável."

Com um tom nada exasperado, Chris diz: "Ok, entendi. Podemos conversar sobre isso. Mas, por favor, não neste fim de semana. Prometo que podemos tentar algo novo na próxima vez. Eu simplesmente não me sinto preparado para fazer isso esta noite." Você agradece a ele por ouvi-lo e, quer ele realmente tenha entendido ou não, você está determinado a cumpri-lo com sua promessa.

Não há nenhum pedido de desculpas real nesta cena. Chris oferece um simples reconhecimento e faz uma promessa. Você não tem certeza se ele realmente entendeu. Mas ele aborta seu cinismo e é capaz de responder em um tom mais gentil, com contato visual. A ênfase aqui está na sua proposta de justiça, reciprocidade e revezamento. À medida que você avança nessa cena, o critério para medir o progresso é se ele mantém sua palavra sem invejar você. Talvez você precise acompanhar e reiterar a importância de atender às suas necessidades no relacionamento. Você pode ter que expressar desapontamento se ele não se lembrar e retornar às suas políticas egocêntricas automáticas.

Promovendo a Conscientização Ideal, Fornecendo Feedback Positivo

Enquanto se prepara para o jantar anual de feriado em sua casa, você atende um telefonema de seu irmão narcisista, Rick. Ele está ligando para lhe desejar um bom feriado e avisar que chegará um pouco atrasado devido a alguns problemas inesperados. Ele geralmente mostra uma total falta de cortesia quando chega atrasado, não ligando ou ligando, mas dizendo algo como "Ouça, estou atrasado. Não sei por que você tem que planejar o jantar tão cedo. Você é muito tensa e ridícula, Susan. Clique. No entanto, desta vez ele diz: "Olá, Susan. Sei que isso pode parecer meu padrão típico e sinto muito por atrasar o jantar para todos, mas devido a alguns problemas imprevistos aqui em casa, chegarei cerca de vinte minutos atrasado. Há alguma coisa que eu possa trazer?

Você imediatamente pensa: *Número errado?* Mas então você se recompõe e diz: “Puxa, obrigado, Rick. Eu espero que esteja tudo bem. Agradeço sua consideração ao ligar e adoraria que você trouxesse algumas colheres extras, por favor. Obrigado por perguntar. Você percebe rapidamente que esta é realmente a primeira vez em seu relacionamento com seu irmão. Você passou muitos anos semeando esse relacionamento com comunicação honesta e nutrindo-o com confronto empático, e finalmente está vendo os frutos do seu trabalho. Você continua dizendo: “Sabe, Rick, estou muito grato pelos esforços que você está fazendo para ser mais atencioso comigo. Isso realmente me faz sentir mais perto de você. Obrigado novamente."

Ele diz: “Sim, estou tentando. Isso teria sido um problema real para nós no passado. Obrigado por notar.

Oferecer feedback positivo quando apropriado é tão importante quanto confrontar o mau comportamento em seu relacionamento com o narcisista (e com qualquer pessoa, aliás). Sim, Rick está atrasado novamente. Ele ainda pode ter problemas de gerenciamento de tempo que precisam ser resolvidos. Mas ele está fazendo um esforço notável para ser responsável e atencioso em suas ações. Você vem cultivando esse solo com ele há muito tempo, utilizando seu conjunto completo de ferramentas. Apontar o lado positivo – seus esforços atenciosos e simples atos de bondade – é exatamente o que você precisa fazer para acompanhá-lo em direção a um sentimento de ser amável de uma maneira humana comum.

Nesta cena, você não exagerou sua apreciação nem usou palavras como “maravilhoso”, “ótimo”, “perfeito” e assim por diante. Você não se referiu ao seu trabalho, carro ou vocabulário extraordinário, como poderia ter feito no passado, para chamar sua atenção ou mantê-lo de bom humor. Você acabou de oferecer um simples reconhecimento e um agradecimento por ser consciente e bastante atencioso. Lembre-se, para que o narcisista se sinta confortável e conectado nos relacionamentos, ele deve aprender o que nunca aprendeu quando criança: que ele está bem por quem é, por baixo das volumosas camadas de brilho e brilho. Quando a ternura, o amor e a aceitação substituírem a adulação passageira, ele não sentirá necessidade de provar nada. Ele não precisará manter o faturamento máximo na grande e brilhante marquise.

Integrando suas ferramentas ideais: compaixão e verdade crua

É quinta-feira e você chega em casa depois de mais um dia repleto de

apresentações e reuniões de equipe. Esta foi uma das semanas de trabalho mais desafiadoras de todos os tempos. Depois de cumprimentar seu marido, Ed, com um abraço, você diz que gostaria muito de ter algum tempo para se exercitar e se livrar do estresse do dia antes do jantar. Ele diz: “Claro, tanto faz”. Mas quando ele diz isso, você percebe que seu rosto começa a se contorcer, sugerindo uma irritação crescente. Antes que você possa perguntar, ele diz: “Sabe, Karen, estou farto do seu egoísmo e também estou farto daquele seu trabalho estúpido. Por que você simplesmente não desiste e encontra outra coisa para fazer consigo mesmo? Estou farto dos jantares tardios e da sua obsessão pelos treinos. Não preciso mais dessa porcaria. Tenho coisas mais importantes para fazer com meu tempo do que ficar sentado esperando por você. Tem gente que daria tudo para estar comigo. Como eu pareço, um idiota? Ele olha intensamente para você.

Você fica atordoado e pensa: *Lá vai ele de novo* . Você sente a sensação familiar de calor subindo pelo seu peito, manchando seu pescoço e deixando seu rosto vermelho. Você pode sentir vontade de gritar em defesa, correr para outra sala para chorar ou pedir desculpas e dizer a Ed que ele está certo. Lembre-se: lute, fuja ou congele. Mas, em vez disso, você faz uma pausa, respira e faz uma leitura de suas emoções para ver se consegue dar-lhes uma voz firme e sincera, sem sucumbir a essas três respostas típicas à ameaça. Se você estiver muito chateado para ser empático, reserve um tempo para se acalmar e se conectar com o momento presente antes de retornar à cena. (Discutirei os castigos mais adiante neste capítulo.) Ao perceber que está suficientemente controlado, você olha Ed nos olhos, plenamente consciente do garotinho dentro de si que lutava contra sentimentos de solidão e indignidade. Você evoca suas lembranças da garotinha que há em você, que teve muita dificuldade em se afirmar e confiar em seus próprios sentimentos.

Então, com uma voz calma, apoiada pela autodefesa, você diz: “Sabe, Ed, não acredito em uma palavra disso. Não é que eu ache que você está mentindo. É que eu conheço você e sei como pode ser difícil para você me dizer que sente minha falta. Quando estou distraído, como nesta semana, muitas vezes você se sente como se não fosse importante para mim. Posso entender o quão perturbador isso deve ser para você. Mas não há necessidade de me rebaixar ou culpar meu trabalho. Você não está me dando a chance de me importar com você quando fala comigo desse jeito. Quando você fica com raiva e começa a me ameaçar, isso só me faz sentir magoado e também com raiva. Seus sentimentos significam muito para mim. Mas você destrói a chance de resolvermos as coisas quando não reconhece seus próprios sentimentos. Eu gostaria de recomeçar esta

conversa. E você?"

Ed olha para você sem acreditar. Você não fugiu, não revidou ou cedeu. Isso o desarma momentaneamente. Então, à medida que sua desconfiança e seu desconforto voltam, ele diz: “Não me diga como me sinto. Eu já te disse. E, a propósito, estou com raiva. Isso mesmo, com raiva.”

Você pode ver o garotinho dentro de Ed, batendo o pé, cruzando os braços e desejando secretamente que sua mãe ou seu pai venham e o abracem e aliviem a dor. Você sente como ele está segurando sua armadura protetora. O timbre de sua voz mudou. Embora suas palavras ressaltem sua raiva, ele parece estar mais envolvido com você, como se estivesse pedindo que você reforce a mensagem. Você se aproxima dele e responde: “Escute, Ed, entendo que você esteja com raiva. Mas a maneira como você expressa isso só me afasta. Eu não acho que você realmente queira me afastar. Acho que você quer que eu te ouça e te ame. Só estou pedindo que você olhe por trás da raiva e me conte sobre a dor que posso sentir enquanto estou aqui ao seu lado. Você estende a mão para pegar a mão dele.

Ele timidamente permite que você segure a mão dele e diz em um tom um pouco choroso, mas mais gentil: “Escute, Karen, sei que foi uma semana difícil para você. Mas é difícil para mim também. Isso é tudo. Desculpe. Vá fazer seu treino. Eu vou ficar bem."

Você está tão satisfeito com esta mudança. Você o alcançou. Você extraiu o garotinho de debaixo da máscara do furioso dragão cuspidor de fogo. Você envolveu seu cérebro em torno da vulnerabilidade dele, assim como da sua. É preciso muita coragem para enfrentar um dragão com apenas uma arma, e uma arma não tradicional: compaixão. Você agradece a Ed por ouvir e reconhece seus sentimentos. Você se oferece para fazer um treino mais curto e propõe que vocês dois passem algum tempo extra juntos esta noite. Ele aceita sua oferta.

Você pode estar pensando que esta é apenas outra forma de permitir o mau comportamento, não punindo Ed de alguma forma ou garantindo que ele terá que lidar com as consequências. Você pode sentir que nunca poderia dizer algo assim e realmente falar sério quando o narcisista está sendo tão insensível com você. E você pode ter pensamentos como *Quem precisa aguentar isso. Apenas deixe-o.* Na verdade, qualquer uma ou todas essas perspectivas podem ser precisas. Às vezes, o relacionamento com um narcisista fica tão desgastado que a melhor coisa que você pode fazer por si mesmo é estabelecer limites ou sair do relacionamento. Pode ser que você tenha servido porções generosas de

confronto empático e até de compaixão, mas não tenha visto nenhum resultado. Ou você pode estar tão ferido que simplesmente não tem força ou desejo para se envolver nesse processo. Se sim, tudo bem. Não existe uma decisão certa ou errada; existem apenas escolhas finitas com consequências. Mas se você está lendo este livro, é provável que tenha optado por permanecer conectado com o narcisista da sua vida. Depois de desenvolver a capacidade de integrar a consciência plena com a autodefesa de seus próprios direitos e necessidades razoáveis, você descobrirá que a abordagem de confronto empático geralmente leva a resultados mais satisfatórios.

Criando alavancagem para mudança

No início do livro, mencionei que é muito difícil conseguir mudanças no seu relacionamento com um narcisista na ausência de influência. Nas cenas anteriores, a implicação de que o relacionamento poderia entrar em colapso criou alavancagem. São relacionamentos importantes: cônjuge ou parceiro romântico, sogros e irmãos. Nessas relações, ambas as partes optaram por permanecer conectadas uma à outra. A alavancagem surge quando o relacionamento é importante e o narcisista não quer perder você. Portanto, não é vantajoso criar vantagem ameaçando descuidadamente ou cruelmente o narcisista. Isso só criaria feiúra. Em vez disso, crie vantagem enfatizando o quanto o relacionamento significa para você e transmitindo seu medo de que ele desmorone se vocês dois não colaborarem para torná-lo melhor. Vamos dar uma olhada em três ferramentas importantes para aumentar a alavancagem em seu relacionamento: a regra de suposição implícita, a abordagem micro a macro e os intervalos.

A regra da suposição implícita

A regra da suposição implícita é mais conhecida como dar a alguém o benefício da dúvida. Você sugere ao narcisista que ele provavelmente não aprecia o quão dolorosas suas palavras são e que você presume que ele não pretendia ser tão crítico, mas que isso o aborreceu. Lembre-se de que a maioria dos narcisistas não tem realmente a intenção de prejudicar; em vez disso, procuram proteger-se. No entanto, dói e eles devem ser responsabilizados. Você pode manter a vantagem e evitar argumentos destrutivos e defensivos se começar suas declarações transmitindo sua confiança na boa vontade do narcisista.

A abordagem micro para macro

A abordagem micro para macro é mais comumente conhecida como ensaio geral. Apesar dos protestos do narcisista de que ele realmente não dá a mínima para o que as pessoas pensam dele, você sabe que ser querido e aceito pelos outros é desejável para todos nós, incluindo, e especialmente, o narcisista. As observações de suas testemunhas oculares particulares sobre seu comportamento desfavorável representam um microcosmo de seus relacionamentos com os outros e com o mundo em geral.

Nessa abordagem, você aponta com empatia que o comportamento dele, autoritário e auto-engrandecedor, é compreensível para você porque você está ciente das mensagens confusas que ele recebeu quando criança: talvez em um momento ele tenha sido mimado e no outro ele tenha sido privado e ignorado. . Você diz a ele que sabe que ele busca ganhar status ignorando as regras e esperando atenção especial dos outros. Então você explica que, embora tenha trabalhado duro para entender sua constituição e se importar o suficiente para ser aberto com ele e até mesmo perdoar, aqueles que não o conhecem dessa forma podem vê-lo como arrogante, ter pouca vontade de estar com ele , e pode não se importar o suficiente para lhe contar a verdade. Isso aumenta sua vantagem porque ele não consegue se esconder de sua compaixão e sabedoria reconfortante, e também não consegue lidar com a dor da exclusão perpétua.

Tempos limite

Para manter a influência junto ao narcisista, você precisa ser ouvido. Se você estiver em um estado de raiva intensificado e no limiar de uma descarga ou abstinência verbal tóxica, talvez precise de tempo para diminuir seus sentimentos e desconstruir os eventos precipitantes que o pressionaram. Isso o ajudará a maximizar seu potencial para ser ouvido. Os livros de autoajuda para casais e sobre controle da raiva estão repletos de sugestões para fazer uma pausa quando for inundado por sentimentos opressores ou por uma escalada de raiva. Este é um bom conselho. Os intervalos podem ser muito úteis para a desescalada e a autorreflexão e também permitem que os efeitos fisiológicos da resposta de luta, fuga ou congelamento diminuam.

John Gottman, um especialista internacionalmente conhecido em relacionamentos e em como prever o divórcio, discute os desafios e a importância de se acalmar antes de iniciar uma comunicação curativa após um episódio de ruptura (Gottman e Silver 2004). Ele ressalta que, embora muitos

casais bem ajustados e supostamente felizes possam brigar sem consequências prejudiciais para seu relacionamento, casais que têm uma conexão frágil um com o outro brigam de maneira prejudicial e muitas vezes precisam de tempo para estabilizar seus turbulentos estados emocionais e fisiológicos antes de entrarem no relacionamento. zona de reparo.

O castigo é muitas vezes definido como cada pessoa buscando alguma distância temporária da outra, talvez indo para outro cômodo da casa ou dando um passeio por um período de tempo negociado. A ideia é ter um período de reflexão antes de revisitar o assunto em disputa ou mesmo de apenas estarmos juntos. Na terapia do esquema, também recomendamos que, quando você for desencadeado e seu corpo e sua mente forem inundados por sensações opressoras ou de raiva, é melhor procurar um refúgio temporário para recuperar o fôlego e recuperar o equilíbrio emocional. Mas o que você pode fazer durante um intervalo para ajudá-lo a se sentir confortável novamente em sua própria pele?

RESPIRAR

Aquelas respirações suaves e calmantes que você usa em sua prática de atenção plena (descritas no Capítulo 5) podem ser úteis. Durante um intervalo, acomode-se e dedique alguns momentos para sentir a subida e descida do abdômen, a expansão e a contração dos pulmões, o frescor do ar que você inspira e o calor da expiração. A cada respiração, banhe a mente e o corpo com uma tranquilidade relaxante e uma clareza vibrante.

USE UM CARTÃO FLASH DE ESQUEMA

Mantenha um ou dois cartões de memória que possam servir de alerta para identificar o esquema do qual você foi vítima e despertá-lo para o aqui e agora. O cartão de memória flash pode atuar como um guia para direcioná-lo para respostas mais saudáveis. No cartão de memória flash, utilize as quatro etapas que você aprendeu no capítulo 4 (observar, avaliar, identificar e diferenciar) e adicione uma etapa final de busca de maneiras saudáveis de se acalmar:

1. **Observe:** Observe os sentimentos que você está experimentando.
2. **Avalie:** vincule os esquemas correspondentes a esses sentimentos, bem como às suas reações.

3. **Identificar:** rotule os sentimentos e respostas que podem ser orientados pelo esquema.
4. **Diferencie:** Deixe de lado os fantasmas do passado e observe-se a partir de uma perspectiva do aqui e agora.
5. **Auto-acalmar:** Procure maneiras saudáveis de se acalmar no momento presente.

Veja como isso pode parecer:

1. *> Estou ciente de que estou furioso com o narcisista.*
2. *> Meus esquemas de privação emocional e auto-sacrifício estão sendo ativados porque me sinto incompreendido e me ressinto de ser considerado um dado adquirido.*
3. *> Eu quero gritar e puni-lo. Também noto desejos por comida.*
4. *> Esses são os sentimentos da garotinha impotente que teve que fazer enormes sacrifícios para se sentir apreciada e notada. Mas não preciso provar nada agora. Eu tenho escolhas. Não sou impotente e tenho direitos neste relacionamento. Vomitar raiva contra o narcisista é inútil. Comer compulsivamente alimentos não saudáveis pode ser calmante momentaneamente, mas só pode camuflar minha dor, não curá-la. Tenho o direito de sentir raiva, mas não preciso me tornar a raiva. Sou um adulto capaz que entende os problemas e peculiaridades do narcisista e os meus. Posso ser um porta-voz eficaz dos meus sentimentos e um bom defensor do meu eu vulnerável. Devo defender a mim mesmo sem agir.*
5. *> Em vez de ficar com raiva ou suprimir meus sentimentos com comida, eu poderia fazer outra coisa:*
    - *> Escreva em meu diário por cinco minutos.*
    - *> Ligue para meu amigo que sempre sabe me acalmar e tranquilizar quando me sinto assim.*
    - *> Escreva e pratique o que gostaria de comunicar e como direi*

quando abordarmos o assunto novamente.

ENVOLVA-SE NA DISTRAÇÃO

Distrações saudáveis também podem ser valiosas para estabilizar seu humor e acalmar suas emoções durante o intervalo. Aqui estão algumas sugestões:

- Leia ou escreva poesia.
- Ouvir música.
- Faça palavras cruzadas.
- Organizar.
- Faça uma lista de tarefas.
- Dance ou cante.
- Exercício.
- Meditar.
- Tome um banho.
- Receber uma massagem.

O papel da empatia na relação terapêutica

Muitos parceiros e familiares de narcisistas me perguntam: “O que acontece na terapia com um narcisista ou com um casal com esses problemas? Como encontro o terapeuta certo? O que devo procurar em um terapeuta e qual é a abordagem mais eficaz para tratar o narcisismo?”

O terapeuta não deve ser simplesmente um bom ouvinte que valida reflexivamente as queixas e a evitação rígida do narcisista. O terapeuta também deve ser firme e capaz de resistir à raiva ou às críticas do narcisista. Se o terapeuta for muito passivo, o narcisista provavelmente perderá muito tempo se exibindo, culpando, buscando aprovação e possivelmente provocando o terapeuta. Se o terapeuta ficar intimidado, o narcisista sentirá isso, tentará dominar o terapeuta e sequestrará a terapia ou encerrará-a. E embora o terapeuta deva ter conhecimento sobre o narcisismo, ele deve ser mais do que um

especialista em teoria; ela deve ser autêntica. Se o terapeuta for muito intelectual, existe o risco de que isso reforce os modos de enfrentamento competitivo e desapegado do narcisista.

O terapeuta também deve ter uma curiosidade autêntica e utilizar a empatia, a compreensão e a capacidade de ressonância emocional com esses clientes difíceis. Isto significa fazer um esforço para vivenciar o mundo interno do cliente, embora não necessariamente concordando com o cliente ou demonstrando compaixão ou simpatia. Na verdade, o confronto empático é uma das competências mais importantes no tratamento destes clientes. Costumo usar essa abordagem com clientes narcisistas, dizendo coisas como: “Sim, entendi que seu pai lhe deu a mensagem de que você tinha direito a privilégios especiais. Mas o mundo não funciona assim, e ele não preparou você para viver neste mundo, especialmente quando se trata de assumir a responsabilidade pelo impacto de suas reações nos outros e de se permitir ser verdadeiramente amado. E devo dizer que a maneira como você está falando comigo agora é muito desanimadora e perturbadora. Imagino que deve ser difícil para as pessoas ouvirem você quando estão distraídas com esse tom ofensivo.”

Na terapia, a consciência empática é a plataforma de lançamento para estabelecer limites e responsabilizar os clientes por atos rudes e falta de remorso. Às vezes, abre a porta para investigações mais profundas. Pressionar persistentemente a evitação desafiadora e o distanciamento emocional do narcisista pode ajudar a alterar os padrões autodestrutivos e as emoções intoleráveis que o mantiveram preso.

Finalmente, o terapeuta deve ser autêntico, dizer a verdade e estar atento, operando e refletindo experiências momento a momento no relacionamento terapêutico. Os narcisistas têm muita desconfiança, especialmente das pessoas que se preocupam com eles. Iluminar a verdade através de um processo de descoberta cria um vínculo que permite segurança e confiança na relação terapêutica. Em última análise, o terapeuta deve ser capaz de dizer a verdade a um cliente narcisista e estabelecer limites sem menosprezar o cliente. Dessa forma, o terapeuta ajuda a reparar o cliente, melhorando seu eu adulto saudável ao atender às necessidades essenciais da parte vulnerável enterrada nele.

Conclusão

A mudança pode ser uma tarefa árdua e exasperante. Nem todo mundo está

pronto ou disposto a mudar ou mesmo interessado em fazê-lo. O medo pode ser um obstáculo primário, incluindo o medo de despertar sentimentos terríveis incorporados em esquemas, mesmo que o objetivo seja amenizar esses sentimentos. Mas dado tudo o que aprendeu sobre o cérebro, você sabe que a mudança é possível. Você pode sentir uma sensação restaurada de esperança. Neste capítulo, você teve a oportunidade de ver essa possibilidade em ação. Você experimentou alguns dos instrumentos mais cruciais para inspirar mudanças: confronto empático, compaixão, autodefesa, estabelecimento de limites e manutenção de alavancagem.

No capítulo final do livro, continuarei a orientá-lo através de estratégias que irão complementar ainda mais o seu novo conjunto linguístico. Os pontos anteriores serão reiterados, elaborados e adaptados para atender às suas necessidades.

capítulo 8

Aproveitando ao máximo uma situação difícil: sete presentes de comunicação com um narcisista

O artista não é nada sem o dom, mas o dom não é nada sem trabalho.
— Émile Zola

Cada um de nós tem um estilo de comunicação pessoal que resulta de uma combinação de temperamento e habilidades adotadas e praticadas, canalizadas através de palavras faladas e escritas, gestos, expressões faciais, comportamentos e linguagem corporal como meio de relacionamento e conexão com os outros. Os dons de comunicação discutidos neste capítulo não se parecem em nada com o "dom da palavra", que se refere à capacidade de falar indefinidamente sobre qualquer coisa. Pelo contrário, são os benefícios que você pode colher, tanto pessoal como interpessoalmente, de uma comunicação autêntica, apropriada ao contexto e realizada com integridade. Eles também são os presentes que você oferece aos outros quando se comunica com atenção e cuidado, com atenção não apenas ao que você está dizendo, mas também como o está dizendo.

Assim como a palavra "dom" tem vários significados diferentes, os dons de comunicação com um narcisista existem em vários níveis. Um presente pode ser algo dado voluntariamente a outra pessoa ou o próprio ato de dar. "Dom" também pode referir-se a qualidades ou capacidades naturais e, quando usado neste sentido, geralmente implica talentos inatos. Em termos de comunicação, isto sugeriria que uma pessoa tem um forte inato para tocar os corações e almas dos outros. No entanto, um talento também pode ser desenvolvido através da prática e da intenção. Vejo os comunicadores talentosos como pessoas que cultivaram ativamente a capacidade de ouvir a sua sabedoria interior e de dar sentido às suas vidas, tal como você tem feito ao longo deste livro. Os comunicadores talentosos sabem o valor de observar, ouvir e sondar o mundo além da sua própria pele. Eles se expressam e dialogam com elegância, graça e consideração. A boa notícia é que todos podemos desenvolver esse talento.

Até agora, você já aprendeu muito sobre si mesmo, principalmente no que diz respeito ao seu relacionamento com o narcisista da sua vida. Você

adquiriu um novo grau de sabedoria interior e aprendeu e aprimorou habilidades para abraçar o momento presente e distinguir entre verdade e ficção. Você tem uma nova consciência e talvez um coração e uma mente mais empáticos, permitindo-lhe descascar as camadas do narcisista para encontrar a alma vulnerável e solitária em seu âmago. Você pode se defender sem ficar na defensiva porque não sente necessidade de se defender. Você pode fazer um pedido ponderado sem recorrer a um contra-ataque. Você pode antecipar a probabilidade de momentos imperfeitos e até perturbadores e aceitar essa possibilidade com menos angústia porque possui um novo conjunto de habilidades para reparar e consertar essas interações. Você está aliviado pela nova percepção de que nenhum de nós tem autoridade ou mesmo capacidade para mudar outra pessoa. No entanto, você desenvolveu habilidades de autoexpressão e escuta sintonizada que servem para criar um impacto positivo, abrindo um novo espaço onde a mudança pode ocorrer. Você tem o potencial de embalar e compartilhar seus dons por meio de sua arte de comunicação criada pessoalmente.

Aproveitando a Força

Você deve estar familiarizado com a frase “Que a Força esteja com você”, de Star Wars. A filosofia dos cavaleiros Jedi sugere que uma energia interplanetária senciente reside dentro de todos nós, unindo-nos e dando-nos o poder de resistir à oposição e criar luz em momentos de escuridão. Gostaria de sugerir uma abordagem semelhante, captada pela sigla FORCE, que significa flexibilidade, abertura, receptividade, competência e esclarecimento.

Quando sua mente está ativamente engajada neste estado de FORÇA, suas interações serão mais autênticas e gratificantes e você poderá compartilhar sua sabedoria de uma forma que lança uma luz quente e brilhante sobre os momentos mais sombrios. Ao interagir com pessoas difíceis, use sua empatia intensificada e seu foco aguçado para manifestar todos os elementos da FORÇA:

- **Flexibilidade:** ajuste suas afirmações, perguntas e respostas de acordo com a situação. Resista e descarte inclinações e ideias rígidas e inflexíveis.
- **Abertura:** Ouça sem julgamento ou expectativas pré-concebidas. Ao não tirar conclusões precipitadas, você permite que a descoberta ocorra.

- **Receptividade:** Use contato visual, expressão facial e linguagem corporal, combinados com suas palavras e tom de voz, para sugerir que você está pronto para se relacionar com outras pessoas e convidar suas ideias e sentimentos sem coerção, interrupção ou censura.

- **Competência:** Ser um ouvinte confiável e empático e demonstrar clareza e sensibilidade ao se comunicar, além de ouvir com entusiasmo e sintonia. Seja um modelo de autenticidade e não se motive pela obtenção de reconhecimento.

- **Iluminação:** Seja curioso. Incentive e demonstre interesse na troca de insights. Crie uma atmosfera de consciência e compreensão mútua através da linguagem falada e não falada, iluminando a luz do conhecimento nas trevas da ignorância e convidando outros a fazerem o mesmo por você.

Ser autocontrolado permite que você use sua FORÇA pessoal. Mas aqui está a ironia: a arte da comunicação eficaz, que contém todos os elementos da FORÇA, não pode ser eficaz se for *forçada* . Deve emergir tão natural e graciosamente quanto as folhas se desdobram na primavera. Embora seus recursos internos possam parecer difíceis de acessar, eles estão dentro de você. Se você sofreu as flechadas de um esquema de auto-sacrifício ou subjugação, é importante perceber que tornar-se autocontrolado não significa tornar-se egoísta. Significa simplesmente equalizar a proporção entre dar e receber – sair da cansativa rua de mão única que inevitavelmente leva ao narcisista. Ser autocontrolado significa ser informado por uma consciência iluminada e uma confiança constante. Significa tornar-se pessoalmente definido. Tudo o que você aprendeu neste livro e em outras fontes de informação e apoio que você explorou orientará o caminho.

Se suas novas habilidades lhe permitirem criar um relacionamento gratificante e recíproco com o narcisista, você sem dúvida sentirá que um enorme fardo foi retirado. Um relacionamento satisfatório está, sem dúvida, entre os maiores presentes que a vida tem a oferecer. Além disso, o seu domínio da comunicação eficaz com o narcisista pode generalizar-se para uma comunicação eficaz em outras interações desafiadoras. Afinal, se você conseguir lidar com um dos maiores empurradores de botão do planeta, poderá lidar com

quase qualquer um.

Apresentando seus presentes

Ao longo deste livro, você reuniu muitas ferramentas para sobreviver e prosperar no relacionamento com um narcisista. Não será uma jornada fácil, mas com o tempo você aprenderá a manejar essas ferramentas com mais habilidade e harmonia. Suas ferramentas – identificar esquemas, antecipar encontros difíceis, estar atento, engajar-se na autorreflexão, direcionar um foco calmante na respiração, usar o confronto empático, estender a compaixão e todas as outras – são projetadas para se integrarem entre si para acender seu interior. FORCE, revigore sua voz e fortaleça sua postura ao entrar em encontros interpessoais difíceis.

É semelhante ao que envolve jogar tênis: você precisa antecipar as ações da outra pessoa, mover-se para estar em posição de responder, manter o olho na bola, ajustar sua resposta conforme necessário, fazer contato forte e consistente com a bola e seguir completamente - e então esteja pronto para fazer tudo de novo. É preciso prática para integrar todos esses movimentos e habilidades no fluxo síncrono bem coreografado que produz uma tacada satisfatória.

Até agora, concentrei-me nas habilidades de comunicação específicas para os desafios de lidar com um narcisista. Aqui estão algumas outras habilidades de comunicação mais gerais que você pode usar para ajudar a aumentar a eficácia das habilidades nas quais está trabalhando:

- **Combinando impacto com intenção:** elabore o que você diz e como diz, para que seja recebido pelo ouvinte conforme pretendido. Tenha em mente o que você espera comunicar e escolha palavras e formas de se expressar que garantam que a outra pessoa receba a mensagem que você gostaria de transmitir. Por exemplo, se você está ciente de que está com muita raiva, mas gostaria principalmente de comunicar que se sente solitário, precisará se expressar conscientemente de uma forma que comunique a solidão em vez da raiva.

- **Modelagem:** Dê à outra pessoa um exemplo do que você espera em troca. Por exemplo, se você falar com calma e respeito, terá mais chances de obter a mesma resposta.

- **Ter expectativas razoáveis:** Conheça o seu ouvinte e do que ele é capaz, e conheça a si mesmo e do que você se sente capaz naquele momento. Alguns dias são melhores que outros para enfrentar o desafio de comunicar sobre assuntos difíceis. Ouça sua mente e seu corpo e escolha suas batalhas com atenção.

Além de todas as habilidades e insights que você coletou para sobreviver e prosperar em seu relacionamento com um narcisista, os sete dons de comunicação detalhados abaixo complementarão sua arte e enriquecerão todos os seus relacionamentos – não apenas os difíceis! Cada presente é ilustrado com uma vinheta e, embora a maioria dessas vinhetas descrevam interações entre casais, elas são igualmente relevantes para relacionamentos com outras pessoas que não um parceiro romântico: pai, amigo, irmão, chefe, vizinho – você escolhe. Além disso, tenha em mente que, para que esse emprego habilidoso de comunicação seja eficaz, você deve estar preparado com contato visual constante; uma voz suave, confiante e clara; um ouvido paciente; e, claro, a FORÇA, um estado de espírito flexível, aberto, receptivo, competente e esclarecido.

Os Sete Presentes

Ao comunicar-se com integridade e auto-revelação, você oferece presentes valiosos àqueles com quem interage. Compartilhar você mesmo e sua força e sabedoria interiores dessa forma também o ajudará a reforçar seu senso de autoestima - e ajudará o narcisista em sua vida a fazer o mesmo, curando a criança insegura e prejudicada que existe dentro de você. Isso abre ainda mais a porta para a possibilidade de mudanças positivas em seu relacionamento. Cada presente está associado a uma forma específica de comunicação artística. Ao modelar essas sete artes, o narcisista em sua vida pode, potencialmente, tornar-se um comunicador mais eficaz, fechando o círculo e permitindo que você se torne o beneficiário desses mesmos dons. É claro que existem inúmeras artes de comunicação, cada uma com um complemento de dons incorporados, mas para os nossos propósitos, as sete seguintes são as mais relevantes:

1. A arte do respeito mútuo é uma expressão do dom da generosidade.
2. A arte da auto-revelação é uma expressão do dom da coragem.

3. A arte do discernimento é expressão do dom da verdade.
4. A arte da colaboração é uma expressão do dom do esforço partilhado.
5. A arte de antecipar os confrontos é uma expressão do dom da previsão.
6. A arte do pedido de desculpas é uma expressão do dom da responsabilidade.
7. A arte da escuta reflexiva é uma expressão do dom do equilíbrio.

1. A arte do respeito mútuo

O respeito mútuo implica reconhecer as diferenças entre você e os outros sem rótulos negativos. Este é o dom da generosidade. Você aceita o ponto de vista ou preferência diferente do narcisista sem se tornar crítico, defender sua posição ou descartar suas próprias opiniões. Você sabe que, embora dificilmente haja um desafio quando vocês dois veem as coisas olho no olho, as diferenças podem preparar o cenário para um drama longo e prolongado. Você está ciente de que compreender algo não significa necessariamente concordar com isso. Você está comprometido com a compreensão, o compromisso e o respeito mútuo pelos pensamentos, crenças e desejos uns dos outros. Você espera o mesmo em troca.

Digamos que seu marido lhe diga: “Já decidi quem pretendo contratar para cuidar do gramado e do jardim nesta temporada”, e você tem outra posição sobre o assunto. Você responde de uma forma que transmite respeito mútuo: “Posso entender o quão fortemente você se sente em relação à contratação do Sr. Paisagista e gostaria de levar em consideração seu desejo de fazê-lo. Agradeço o esforço que você sempre faz para pesquisar as opções. Eu sei que a beleza e a manutenção da propriedade são importantes para você. Estou aberto ao seu plano, mas gostaria de discuti-lo mais detalhadamente. Estou me sentindo um pouco em conflito com nossas opções porque o filho do meu amigo Jude precisa desesperadamente de trabalho agora, e eu me sentiria mal por não lhe dar o emprego. Sei que é arriscado misturar amizade com negócios, mas gostaria de dar uma chance a ele. Ouvi dizer que ele é muito bom. Podemos pensar nisso juntos? Talvez você possa me ajudar a ver por que essa pode ou não ser a melhor

opção.” Se o narcisista responder de maneira autoritária, impaciente ou condescendente, você pode voltar ao capítulo 7 para usar a regra da suposição implícita (dando à outra pessoa o benefício da dúvida) e estabelecer a reciprocidade.

2. A arte da auto-revelação

A auto-revelação permite que você se livre do fardo de reter a verdade. Este é o dom da coragem. Seguramente apegado à sua força interior, você descarta seu murmúrio habitual e revela sua experiência mais completa e vibrante ao narcisista – sem o uso de insultos gratuitos. Embora muitas vezes pareça contra-intuitivo expor sua vulnerabilidade a ele, como tentar abraçar um cachorro rosnando, você aprendeu que o latido dele é um dispositivo de proteção; talvez ele seja mais como uma ovelha em pele de lobo. Você não se divulga para fazê-lo se sentir uma pessoa terrível, mas sim para ajudá-lo a avaliar o impacto do comportamento dele sobre você. Quando você não estiver mais disposto a trabalhar nas minas de sal dos acenos passivos, da aceitação de ataques de caráter e da resignação desesperada, esse presente liberará a possibilidade de uma comunicação real.

Digamos que seu marido chegue em casa do trabalho e, em tom carrancudo e rosnante, diga: “Sabe, estou farto de entrar nesta casa e encontrar você ao telefone. Olhe para este lugar. Onde está a correspondência de hoje? Mataria você ser livre para falar comigo, para variar? Ah, esqueça.

Você respira fundo para se acalmar e depois responde: “Eu sei que você se sente mal, como se você não tivesse importância para mim, quando chega em casa e me encontra ao telefone. Eu entendo e sinto muito que isso faça você se sentir assim. Estou ansioso para vê-lo, mas preciso de ajuda para prever quando você chegará em casa, pois isso varia a cada dia. Também preciso que você saiba que quando fala comigo dessa maneira, dói. Eu sei que você não pretende que as palavras me machuquem, mas elas machucam. E quando me sinto magoado, é difícil sentir e expressar sentimentos amorosos por você, mesmo que eu realmente queira isso em nosso relacionamento. Normalmente eu simplesmente desisto ou me afasto. Eu não quero mais fazer isso. Eu gostaria de trabalhar nisso juntos e espero que você também queira.”

3. A Arte do Discernimento

Ao lidar com esquemas, que estão no cerne do narcisismo e ao lidar com um narcisista, o discernimento envolve distinguir entre o aqui e agora e o "lá e então". Este é o dom da verdade. Quando você oferece discernimento, você se comunica com clareza baseada no momento presente. Você elimina os obstáculos do passado e entra no domínio do agora. Você reconhece a história sem sucumbir a ela. Como a maioria de nós, o narcisista em sua vida tende a deixar a natureza automática da memória guiar sua verdade. Você pode ajudá-lo a distinguir a realidade aqui e agora das crenças e hábitos automáticos. Como você reconhece a importância de prestar atenção e tem trabalhado nessa habilidade, você está habilmente preparado para desempenhar seu papel de despertador.

Digamos que você perguntou ao seu marido a que horas ele gostaria de sair para jantar na casa do pai e ele disse: "Quantas vezes já estivemos lá, cerca de cem? Você sabe muito bem quanto tempo leva para chegar lá. Por que você está me incomodando com essas perguntas ridículas? Estou tentando terminar esta apresentação na qual estou trabalhando para uma reunião muito importante na segunda-feira. Você simplesmente não parece entender o quanto isso é importante para mim, não é? Eu gostaria de manter um teto sobre nossas cabeças, você sabe, então tenho que me sair bem neste projeto. Há muita pressão sobre mim."

Você mantém um controle firme sobre a imagem de um garotinho que estava sempre tentando agradar seu pai, apenas para ser consistentemente confrontado com o olhar impaciente de seu pai, críticas duras ou silêncio frio, e percebe que a resposta de seu marido não tem nada a ver. fazer com você ou com a pergunta que você fez. Há uma certa incongruência em seu discurso. Embora você se sinta ofendido por sua crueldade, você entende o poder de seus esquemas presidenciais. Você se mantém firmemente apegado ao presente e à verdade. Você olha para o longo corredor de sua residência histórica e emocional e vê a garotinha que assumiria a culpa por tudo e qualquer coisa se isso significasse manter a paz em casa. Sua conexão com essa velha realidade forjou sensações no presente que pulsam em sua mente como um trem expresso descendo uma montanha, mas você reconhece que essas são respostas antigas, orientadas por esquemas.

Então você respira fundo, se acalma e olha para seu marido, fortemente preso pelos muitos medos que ele nutre. Então você diz: "Sei que você está ocupado, mas preciso de alguns momentos do seu tempo. Esse relacionamento é

importante para mim. Você tem razão: já fizemos essa viagem muitas vezes e sei exatamente quanto tempo leva para chegar à casa do seu pai. Entendo a pressão que você sente no trabalho e o fardo de manter nosso estilo de vida. Você trabalha muito e eu aprecio tudo o que você faz. Acho que poderia ter sido mais preciso com minha pergunta, dizendo algo como 'Você quer sair mais cedo para passar algum tempo com seu pai antes do jantar?' Acho que você poderia simplesmente ter respondido à pergunta. Olha, querido, sou eu - aquele que conhece você e acha que você está fazendo um ótimo trabalho, aquele que realmente entende você. Este sou eu - não sou seu pai. Imagino que esses encontros com seu pai possam trazer à tona todos os tipos de lembranças desconfortáveis, mesmo que você não tenha consciência delas. Deve ter sido muito difícil lidar com ele todos esses anos. Eu sei que você está tentando se aproximar dele agora que ele está um pouco mais maduro. Não vamos deixar isso estragar as coisas entre nós. Estou disponível para ouvir se você quiser conversar."

Se a situação continuar acirrada, considere dar um tempo para que vocês dois possam se acalmar e refletir um pouco antes de se reunirem novamente.

4. A arte da colaboração

A colaboração sugere um coletivo e invoca o poder do "nós". Este é o dom do esforço compartilhado. Embora todos sejamos capazes de cometer erros, também temos algo a oferecer uns aos outros no trabalho conjunto. Num estado de comunicação "nós", o seu diálogo é cuidadosamente esculpido a partir do barro filosófico da responsabilidade partilhada. Você é informado pela extrema sensibilidade do narcisista em se sentir defeituoso e envergonhado, seu medo de ser controlado e aproveitado e sua incapacidade de pedir conexão. Você sabe que ele pode entrar em um modo de direito, grandiosidade, intimidação ou evasão quando seus esquemas desencadeiam esses sentimentos. Como ser colaborativo mantém os impulsos de apontar o dedo sob controle, ajuda a manter o narcisista à vontade.

Os terapeutas cognitivos e os terapeutas do esquema usam a linguagem do "nós" com os clientes para mediar lutas hierárquicas na terapia. Isto significa que oferecemos aos clientes o nosso conhecimento e experiência humana na identificação de sentimentos e ligações entre problemas históricos e atuais. Nós os ajudamos a desenvolver estratégias de uma forma que os convide a

compreender, desafiar, questionar e contribuir. Não estamos investidos em lutas pelo poder. O objetivo da colaboração é promover uma compreensão das questões e encontrar estratégias mutuamente aceitáveis para a mudança.

Quando surgem sentimentos difíceis durante a terapia com clientes narcisistas, costumo dizer algo como “Uau, o cérebro não é incrível? Num minuto você e eu estamos imersos, com curiosidade e compaixão, em uma importante investigação de sua história ou de seus desafios atuais, e no minuto seguinte estamos tendo sentimentos desconfortáveis um com o outro. Hmm… vamos dar uma olhada nisso.” Invocar o coletivo nesse reconhecimento de uma mudança de sentimentos não atribui culpa ou vergonha, liberando o narcisista para investigar o evento desencadeador, em vez de recorrer a modos de enfrentamento autodestrutivos.

A abordagem colaborativa é especialmente importante com os narcisistas que são propensos a esconder a sua vulnerabilidade atrás de muros internos impermeáveis de autoproteção. Embora nem sempre seja possível prever o que desencadeará você e o narcisista em sua vida, você pode oferecer habilmente o presente do “nós” colaborativo ao tentar comunicar-se sobre como melhorar seu relacionamento um com o outro.

Digamos que você, por culpa ou saudade, decida ligar para sua mãe narcisista e convidá-la para passar o dia com você e ela responder: “Eu adoraria. Mas, por favor, não me leve àquele restaurante horrível onde comemos da última vez. Foi abominável. Eu criei você para ter um gosto muito melhor do que isso. E se você quiser fazer compras, é melhor planejar um almoço mais cedo ou um jantar mais tarde. Você sabe como é difícil tomar decisões e encontrar coisas que se encaixem adequadamente em você. Francamente, eu ficaria feliz em passar o dia na cidade, mas muitas vezes você parece ficar muito nervoso lá. Bem, você pode decidir, querido. Tenho certeza que será lindo.”

Você trabalhou duro nesse relacionamento e pode aceitar que sua mãe tem muitas limitações quando se trata de expressar seu amor e apreço por você. Você aprendeu como manter relacionamentos amorosos, saudáveis e curativos com outras pessoas. Antes de responder, você se lembra de que ama sua mãe, embora nem sempre saiba ao certo por quê. Você mantém um firme controle sobre expectativas razoáveis, juntamente com um senso de humor. Você envolve um braço imaginário amoroso em volta do coração dolorido de seu pequeno você. Você perscruta uma compreensão bem formulada das origens do narcisismo de sua mãe e sente que ela o ama, mesmo que ela erre na maior parte

do tempo. Com isso, você pode voltar ao telefone e dizer: “Mãe, olha como é difícil pedirmos um ao outro o que precisamos. Realmente não importa para mim como gastamos o tempo. Eu só quero passar isso com você. Suponho que poderíamos nos divertir um pouco e ficar um pouco tristes com o quão desconfortáveis parecemos ficar com as escolhas e estilos um do outro. Precisamos encontrar uma maneira melhor de pedir o que precisamos, em vez de ficarmos irritados e críticos uns com os outros. Se eu estivesse recomeçando esta conversa, diria que não importa o que façamos, mas adoraria passar algum tempo junto com você. E se o que fazemos é importante para você, o que é realmente bom, poderíamos bolar um plano que seja adequado para nós dois. Provavelmente seria muito mais fácil e honesto assim. O que você acha? Podemos recomeçar a conversa?

5. A arte de antecipar confrontos

Antecipar conflitos permite que você evite as armadilhas previsíveis em seu relacionamento. Este é o dom da previsão. Esse dom é proporcionado em parte pela composição biológica do cérebro. Você é dotado da capacidade de recorrer à memória para prever o que está por vir. Por exemplo, quando você conhece alguém há bastante tempo e bem, você pode terminar frases um para o outro. Ou que tal a sua memória da curva acentuada da estrada no seu caminho para o trabalho? É a memória que informa para você inicialmente desacelerar e depois acelerar na curva para evitar perder o controle do carro. É a sabedoria do que aconteceria e a memória do como fazer que o mantém seguro. Temos um número aparentemente infinito de experiências lembradas que nos permitem antecipar encontros problemáticos sem sequer pensar nisso. Adicionando suas habilidades aprimoradas de atenção plena a esse dom já incorporado, você não terá apenas a sábia sabedoria da experiência ao seu alcance, mas também um repertório robusto de reflexos imediatos. Em suas interações com o narcisista em sua vida, você pode reconstruir a própria base sobre a qual se baseiam suas comunicações.

Digamos que você não vê seu pai há meses. Ele convidou você para almoçar, mas agora, no último minuto, liga para cancelar pela terceira vez por causa de suas habituais prioridades relacionadas ao trabalho. Ele diz: “Temo que terei que cancelar nosso almoço novamente, querida. Isso funciona. Eu tenho um cliente que… blá, blá, blá. Eu poderia ter me recusado a me encontrar com ele, mas... blá, blá, e, bem, você conhece o seu velho (risos). Agora não fique mal-

humorado comigo. Vou ligar para você em breve. Ok, tenho que ir.

Você previu isso desde o primeiro convite para almoçar, há dois meses. Você experimentou esse padrão repetidamente ao longo de muitos anos. Seu pai raramente foi bom em cumprir promessas de passar tempo com você. Parece que ele só está motivado para vê-lo quando você está prestes a tomar uma decisão sobre um carro, um emprego, férias ou algum grande investimento sem seu conselho magnânimo. Esse tipo de reunião parece mais proposital para ele e o faz se sentir muito importante – paternal, em sua mente. E, embora você aprecie a opinião dele - afinal, ele é um cara muito inteligente - você gostaria de sentir que ele está interessado em outras partes de você e de sua vida. Você praticamente desistiu de todas as suas expectativas, mas não dos seus anseios. Você quer mantê-lo em sua vida, talvez para seus filhos, talvez até um pouco para você. Mas você gostaria de fazer isso sem ressentimentos.

Infelizmente, lidar com ele não é como uma curva acentuada na estrada no caminho para o trabalho. Você não conseguiu descobrir uma maneira de evitar as complicações em seu relacionamento com seu pai e manter o controle de uma pessoa intacta e segura - até agora. Com o seu recém-despertado dom de antecipar conflitos, combinado com alguma premeditação sobre medidas preventivas, você pode responder ao seu pai com uma voz segura e sem culpar, atacar ou ficar de mau humor. Você está ciente (mais do que ele) de que ele nutre um profundo sentimento de inadequação e tem um estilo de comunicação emocionalmente inibido. Você sabe que ele compensa seu sentimento de inadequação por meio de seu trabalho e competitividade, e sabe que ele pode ficar na defensiva quando confrontado por seu descuido com seus entes queridos. Você também sabe que ele precisa de tempo para sintetizar as informações e não responde bem no momento.

Com esse conhecimento e muita experiência na terra das decepções e decepções, você responde: “Pai, antes de desligar, gostaria de pedir alguns momentos do seu tempo. Eu sei que isso pode ferir seus sentimentos. Eu sei que você é sensível à minha opinião sobre você e que se preocupa muito comigo. Sei o quanto o seu trabalho é importante para você e como todos na família se beneficiaram com o seu sucesso. Estou grato por isso. Mas o que eu realmente gostaria é de passar algum tempo com você, apenas saindo juntos sem nenhum motivo especial. Talvez pudéssemos apenas trocar algumas histórias e dar algumas risadas. Eu sei que você não gosta muito de conversas 'sensíveis', como você chama, mas sinto sua falta e fico desapontado quando você cancela nossos

encontros. Eu apreciaria especialmente se você pudesse me mostrar mais consideração, avisando-me um pouco. Tive que tomar providências especiais, que não posso alterar agora, para poder vê-lo. Não estou culpando você, pai. Estou simplesmente pedindo que você pense sobre o impacto sobre mim. Não quero que você se sinta culpado, mas gostaria que você entendesse como me sinto. Você não precisa responder agora. Eu sei que você está sem tempo. Obrigado por ouvir.

6. A arte do pedido de desculpas

Um pedido de desculpas genuíno enfatiza a compaixão pela parte ferida e não a redenção do transgressor. Este é o dom da responsabilidade. Com este presente, você assume a responsabilidade pelos impactos de suas palavras, sentimentos e comportamentos, especialmente quando eles magoam. Você sabe que seu comportamento pode servir de modelo de como você gostaria que o narcisista o tratasse e espera reciprocidade. Portanto, você modela um pedido de desculpas baseado em uma compreensão compassiva de como e por que certas mensagens o magoam, na esperança de que ele aprenda como oferecer um pedido de desculpas que também reflita uma apreciação de suas sensibilidades. Você expressa sentimentos autenticamente de remorso, livres de auto-aversão e de uma preocupação egocêntrica com a culpa. Você está fundamentado na experiência da outra pessoa, não focado em uma missão de redenção pessoal. É menos sobre você do que sobre sua responsabilidade.

Digamos que seu namorado tenha problemas com o atraso das pessoas e odeie ficar esperando. Ele dá muita importância em ser pontual e pontual, principalmente porque sua mãe socialite, que não era confiável e era desordenada, ocasionalmente se esquecia de buscá-lo depois da escola ou na casa de um amigo, deixando-o assustado e envergonhado. Ele às vezes é um pouco implacável, mesmo quando circunstâncias inevitáveis interferem em chegar na hora certa. Portanto, você tenta proteger sua criança interior de experiências que desencadeariam esses sentimentos assustadores de medo e humilhação. Você também valoriza a presteza e não gosta de deixar os outros esperando. Mas ultimamente você tem estado distraído, estressado e propenso a se atrasar, mesmo com ele. Você sabe que recentemente tem sido descuidado ao administrar seu tempo e estar disponível, mas não tem sido honesto sobre isso. Seu namorado está claramente chateado com você, mas tende a se distanciar em vez de dizer como se sente.

Então você dá o primeiro passo e diz: “Sinto muito pelo descuido que tenho demonstrado ultimamente quando se trata de chegar na hora certa. Sinto que você está chateado comigo e entendo. Como tenho o privilégio de conhecer sua história pessoal e os problemas com sua mãe, sei como você fica magoado quando as pessoas não cumprem sua palavra — especialmente eu. Eu sei como você se sentiu esquecido e até mesmo tolo aos olhos dos outros quando sua mãe não era responsável. Mas você não é tolo e não me esqueci de você. O problema é meu e estou empenhado em resolvê-lo. Eu entendo como minhas ações e desculpas continuam machucando você. Desculpe. Eu não quero machucar você. Embora não possa prometer que nunca vou decepcionar você nesse relacionamento, farei o meu melhor para ser mais atencioso e atencioso.”

Você espera apenas ser ouvido. Sua intenção é que seu namorado se sinta carinhosamente cuidado, embalado por sua empatia e compaixão. Você já sabe que não é uma pessoa má. Você não precisa ser acariciado e não precisa se punir. Você pode se responsabilizar pelas contribuições positivas e negativas que faz em seus relacionamentos. Você espera o mesmo dos outros quando apropriado. Essa abordagem eficaz oferece um caminho para curar os momentos fraturados e também é um modelo do que você espera do narcisista quando for sua vez de reparar com responsabilidade e compaixão um encontro esfarrapado.

7. A arte da escuta reflexiva

A escuta reflexiva envolve espelhar a comunicação da outra pessoa e extrair sentimentos ocultos. Este é o dom do equilíbrio. Você sabe como articular informações e como deixar o interesse próprio de lado e convidar o ouvinte a se expressar para você. Você é um companheiro ardente de comunicação que, com respeito e paciência, permite que os outros se compartilhem com confiança, sabendo que os encontrará sem julgamentos. Você ouve com atenção e reflete, sem avaliação, uma repetição imparcial do que ouve, em um esforço para esclarecer e validar. E embora você possa ter um ponto de vista diferente, você espera a sua vez de expressá-lo.

Com a consciência de como a comunicação honesta pode ser ameaçadora para o narcisista, você extrai significados ocultos e vulnerabilidades mascaradas, espelhando suavemente o que você acredita que não foi dito. Você sabe que, ao ouvir e refletir, você oferece a possibilidade de descobertas mútuas – qualquer coisa, desde o conhecimento sobre um determinado assunto até lidar com assuntos controversos sem ser desencadeado, ou desde sentimentos um pelo

outro que foram encerrados na raiva, apatia ou evitação até uma força. você nunca soube que tinha ou percebeu que o narcisista se torna receptivo quando se sente ouvido.

Digamos que seu marido esteja sofrendo de um caso grave de bloqueio criativo e teme uma próxima reunião no trabalho para discutir a visão de sua equipe para o próximo ano. Nunca particularmente tolerante com a frustração, ele ficou excessivamente estressado e distraído. Em desespero, ele decide pressionar um associado pouco experiente para que apresente os dados para o relatório. Ele chega em casa depois da temida reunião, senta-se à mesa e começa a contar sobre seu dia terrível, dizendo: “Que pesadelo! Como se atreve aquele pequeno-ninguém a tentar fazer-me parecer incompetente na reunião da divisão hoje? Ele é o incompetente. Sua entrega foi incompreensível. Meus parceiros, meus colegas, até mesmo meus subordinados, ficaram totalmente sem palavras quando ele fez aquele relatório pouco inspirador. Ele tentou culpar-me. Bem, é melhor você acreditar que eu deixei ele ficar com isso. Ele tem sorte de ainda ter seu emprego. Você pode imaginar? Depois de tudo que fiz por ele, carregando-o escada acima. Ele não estaria em lugar nenhum sem mim. Eu sabia que não podia confiar nele. E não me diga o que eu poderia ou deveria ter feito. Não estou com disposição para seus sermões e estou farto da sua atitude de “eu avisei”. Eu não quero falar sobre isso."

Há uma pausa e ele continua: “Eu não lhe disse que nunca deveria ter deixado meus sócios me convencerem a trazê-lo para minha divisão? Não fui eu quem, sozinho, levou essa equipe de marketing ao topo no ano passado? Com certeza. Todos ali também sabem disso, mesmo que não tenham tido a coragem ou a consideração de dizê-lo na reunião.”

Você está ouvindo em silêncio, com os olhos fixos nele, embora ele apenas ocasionalmente olhe diretamente para você. Você sentiu a leve dor da caracterização que ele fez de você: o palestrante, o parceiro do “eu avisei”. Você coloca isso em uma prateleira mental por enquanto e permanece um ouvinte presente e não-defensivo. Você pode ver claramente a lesão narcisista, no sentido de que seu marido foi incapaz de assumir a responsabilidade pelo seu mau julgamento ao impor o projeto, no último minuto, ao seu associado novato. Você também arquiva isso e permanece um ouvinte presente e sem julgamento.

Mas agora que ele permitiu uma abertura para uma resposta reflexiva, extrativa e de apoio, você responde: “Está claro que você está muito chateado. Eu sei o quanto você trabalhou duro e o quão desvalorizado você tem se sentido

lá. Eu sei que foi um revés ter perdido o ritmo criativo na semana passada, especialmente porque você sente que não há ninguém com quem possa contar para compartilhar o fardo de projetos e prazos significativos. Parece difícil não receber nenhum apoio ou apoio da equipe quando você se sente representado injustamente por um colega. Não consigo imaginar o quão difícil seria para você admitir que precisa de ajuda colaborativa, especialmente porque você se orgulha tanto de sua autonomia. Na verdade, posso sentir sua tensão ressoando em meu próprio corpo enquanto você descreve a experiência. Há algo que eu possa fazer para ajudar?”

Depois de mais desabafos, um pouco de esfriamento e outra abertura para você se comunicar, você revisita partes da conversa que foram mais relevantes para o seu relacionamento: “Ouvi você dizer, no meio da sua chateação, que não me queria. para lhe dar um sermão, e que você prevê que eu lhe darei uma resposta do tipo 'eu avisei'. Eu me pergunto se você realmente se sente assim ou se foi apenas algo que você disse por causa de quão chateado e envergonhado ficou com o resultado da reunião.”

Ele esclarece que essas declarações foram principalmente devido a estar chateado, mas que às vezes ele sente como se você estivesse balançando o dedo e dando um sermão nele. Você aceita a percepção dele e pede que ele aponte isso para você sempre que se sentir assim, porque você não quer que ele o considere indiferente ou humilhante. (Não faz sentido prosseguir neste ponto sem evidências no momento. Torna-se apenas um conflito “Não, não fiz” “Sim, você fez”.)

O próximo item é um pouco mais complicado. Você reflete que talvez a raiva dele com seu associado seja, em parte, uma raiva deslocada consigo mesmo por não viver de acordo com seus próprios padrões elevados. Você gentilmente ressalta que ele é muito exigente consigo mesmo e que isso pode tornar difícil para ele tolerar a imperfeição dos outros. Você resiste com sucesso a alimentar seus desejos insaciáveis de admiração e, em vez disso, nutre-o com seu apreço por sua honestidade na comunicação, seu entusiasmo por fazer bem e sua dedicação incansável aos seus objetivos, concedendo-lhe permissão para baixar a guarda e descansar a cabeça em seu ombro. de vez em quando. Ao oferecer a ele esse dom de comunicação, você também modela sua expectativa de reciprocidade. Ele pode entender a deixa e aprender a ouvir você também.

Conclusão

Este capítulo descreveu sete dons inerentes à comunicação eficaz com o narcisista em sua vida e as artes interpessoais às quais eles estão associados. Quando você usa essas artes para se expressar com integridade, a partir de um estado de espírito flexível, aberto, receptivo, competente e esclarecido, sua FORÇA pessoal está de fato com você.

A aplicação artística dos sete dons da comunicação promoverá interações mais saudáveis, mais satisfatórias e mais íntimas. E à medida que você fala e escuta com palavras cuidadosamente escolhidas, tom de voz, ritmo, contato visual, expressão facial e linguagem corporal, você estará modelando o que gostaria em troca nessas interações difíceis. Ter uma voz que representa você e suas intenções com precisão é sempre positivo e benéfico. Às vezes isso tem que ser suficiente. Não há garantias nem caminhos seguros para a vitória em termos de mudar alguém. Os narcisistas normalmente não são o tipo de pessoa que busca voluntariamente ajuda, treinamento ou qualquer tipo de assistência para quebrar suas barreiras emocionais impenetráveis. Na verdade, eles evitam esse tipo de interação a quase todo custo, seja por meio de recusa inflexível, zombaria, externalização da culpa para outra pessoa ou várias formas de distração e ocultação.

Dito isto, você aprendeu como pode desempenhar um papel vital na abertura da porta para a possibilidade de mudança, através da alavancagem, se necessário, ou talvez apenas oferecendo bondade e compaixão. Não importa qual seja o resultado em termos de mudanças no narcisista ou em suas interações com ele, você pode desempenhar um papel significativo em sua própria libertação do medo, da intimidação, da subjugação, do auto-sacrifício e até mesmo do abuso, identificando os temas e esquemas de vida de sua experiência inicial, prestando atenção aos eventos desencadeadores e aos sinais internos, estabelecendo limites e adaptando suas respostas tanto ao narcisista quanto ao seu próprio diálogo interno automático. Liberar esse eu saudável, sábio e desperto dentro de você talvez seja a conquista final.

Todas as estratégias deste livro têm o potencial de serem ferramentas de autoajuda altamente eficazes para proporcionar experiências mais satisfatórias com um narcisista. No entanto, a jornada de autoajuda pode ser solitária e árdua. Às vezes, a ajuda de um terapeuta profissional pode ser de enorme valor. Os esquemas podem ser muito rígidos e às vezes impenetráveis, apesar dos seus melhores esforços. Se você optar por procurar assistência profissional, recomendo que encontre alguém versado nos fundamentos da terapia cognitivo-

comportamental e treinado em terapia do esquema. Na seção Recursos, você encontrará informações de contato de organizações que podem ajudá-lo a encontrar um terapeuta.

Recursos

Organizações

Os Centros de Terapia Cognitiva listados abaixo, em Nova Jersey e Nova York, oferecem uma gama completa de serviços para indivíduos, casais, famílias e grupos que procuram serviços de consulta ou psicoterapia. Eles também fornecem encaminhamentos, supervisão profissional contínua, treinamento em terapia do esquema e treinamento de graduação e pós-graduação em terapia cognitivo-comportamental. Além disso, eles hospedam vários palestrantes qualificados que estão disponíveis para seminários e workshops externos.

O Centro de Terapia Cognitiva de Nova Jersey , localizado em Springfield, Nova Jersey. O diretor do centro também oferece supervisão e treinamento a profissionais interessados em aprender sobre neurobiologia interpessoal: disarmingthenarcissist.com ; (973) 218-1776; wetb@aol.com.

O Cognitive Therapy Center of New York e o Schema Therapy Institute of New York , localizados na cidade de Nova York: www.schematherapy.com ; (212) 221-0700.

Dr. Dan Siegel tem um site que oferece informações sobre neurobiologia interpessoal, juntamente com links úteis: www.drdansiegel.com .

O Gottman Institute , localizado em Seattle, Washington, oferece workshops para casais e treinamento para profissionais: www.gottman.com ; (888) 523-9042.

A Linha Direta Nacional de Violência Doméstica: www.ndvh.org ; (800) 799-7233, (800) 787-3224 (TTY).

Leitura recomendada

Beck, AT 1991. *Terapia Cognitiva e os Transtornos Emocionais.* Londres: Penguin Books.

Beck, AT, A. Freeman e DD Davis. 2006. *Terapia Cognitiva de Transtornos de Personalidade.* Nova York: Guilford Press.

Beck, JS 2005. *Terapia cognitiva para problemas desafiadores: o que fazer quando o básico não funciona.* Nova York: Guilford Press.

Behary, WT 2006. A arte do confronto empático: Trabalhando com o cliente narcisista. *Psychotherapy Networker* , março-abril, 75–81.

Bennett-Goleman, T. 2001. *Alquimia Emocional: Como a Mente Pode Curar o Coração.* Nova York: Three Rivers Press.

Campbell, WK e JD Miller (eds.). 2011. *O Manual de Narcisismo e Transtorno de Personalidade Narcisista: Abordagens Teóricas, Descobertas Empíricas e Tratamentos.* Hoboken, NJ: John Wiley e Filhos. (Inclui um capítulo sobre terapia do esquema para narcisismo, de WT Behary e E. Dieckmann.)

Fortgang, LB 2002. *Vivendo sua melhor vida: dez estratégias para ir de onde você está até onde deveria estar.* Nova York: Jeremy P. Tarcher.

Fortgang, LB 2004. *E agora? 90 dias para uma nova direção de vida.* Nova York: Jeremy P. Tarcher.

Goleman, D. 1997. *Inteligência emocional: por que pode ser mais importante que o QI.* Nova York: Bantam Books.

Gottman, JM 2001. *A cura do relacionamento: um guia de 5 etapas para fortalecer seu casamento, família e amizades.* Nova York: Three Rivers Press.

Layden, MA 2010. “Pornografia e Violência: Um Novo Olhar para a Pesquisa”. Dentro *Os custos sociais da pornografia: uma coleção de artigos* . Princeton, NJ: Instituto Witherspoon.

Ogrodniczuk, JS (ed.). 2012. *Compreendendo e tratando o narcisismo patológico.* Arlington, VA: Publicação Psiquiátrica Americana. (Inclui um capítulo sobre terapia focada em esquemas, de WT Behary.)

Siegel, DJ 2001. *A mente em desenvolvimento: como os relacionamentos e o cérebro interagem para moldar quem somos.* Nova York: Guilford Press.

Siegel, DJ 2007. *O Cérebro Consciente: Reflexão e Sintonia no Cultivo do Bem-Estar.* Nova York: WW Norton.

Siegel, DJ 2010. *Mindsight: A Nova Ciência da Transformação Pessoal.* Nova York: Bantam Books.

Siegel, DJ 2012. *A criança com todo o cérebro: 12 estratégias revolucionárias para nutrir a mente em desenvolvimento de seu filho.* Nova York: Bantam Books.

Siegel, DJ e M. Hartzell. 2004. *Paternidade de dentro para fora.* Nova York: Jeremy P. Tarcher.

Skeen, M. 2011. *O parceiro crítico: como encerrar o ciclo de críticas e obter o amor que você deseja.* Oakland, CA: Novas Publicações Harbinger.

Twenge, JM e WK Campbell. 2009. *A epidemia de narcisismo: vivendo na era dos direitos.* Nova York: Imprensa Livre.

Van Vreeswijk, M., J. Broerson e M. Nadort (eds.). 2012. *Manual Wiley-Blackwell de Terapia do Esquema: Teoria, Pesquisa e Prática.* West Sussex: Reino Unido. John Wiley e Filhos. (Inclui um capítulo sobre terapia do esquema para narcisismo, de WT Behary.)

Young, JE 1999. *Terapia Cognitiva para Transtornos de Personalidade: Uma Abordagem Focada no Esquema.* Sarasota, FL: Professional Resource Press.

Young, JE e J. Klosko. 1994. *Reinventando sua vida: o programa inovador para acabar com o comportamento negativo… e sentir-se bem novamente.* Nova York: Pluma.

Young, JE, Janet S. Klosko e Marjorie E. Weishaar. 2006. *Terapia do Esquema: Guia do Praticante.* Nova York: Guilford Press.

Referências

Brown, NW 2001. *Filhos egocêntricos: um guia para adultos para superar os pais narcisistas.* Oakland, CA: Novas Publicações Harbinger.

Giesen-Bloo, J., R. van Dyck, P. Spinhoven, W. van Tilburg, C. Dirksen, T. van Asselt, I. Kremers, M. Nadort e A. Arntz. 2006. “Psicoterapia Ambulatorial para Transtorno de Personalidade Borderline: Ensaio Randomizado de Terapia Focada no Esquema vs. Terapia Focada na Transferência”. *Arquivos de Psiquiatria Geral* 63(6):649–658.

Goleman, D. 2006. *Inteligência Social: A Nova Ciência das Relações Humanas.* Nova York: Bantam.

Gottman, J. e N. Silver. 2004. *Os Sete Princípios para Fazer o Casamento Funcionar.* Nova York: Órion.

Hotchkiss, S. 2003. *Por que é sempre sobre você? Os Sete Pecados Capitais do Narcisismo.* Nova York: Imprensa Livre.

Iacoboni, M. 2009. *Espelhando Pessoas: A Nova Ciência de Como nos Conectamos com os Outros.* Nova York: Farrar, Straus e Giroux.

O'Donohue, J. 2000. *Ecos Eternos: Reflexões Celtas sobre Nosso Anseio de Pertencer.* Nova York: Harper Perennial.

Scruton, R. 2010. “O Abuso de Sexo”. Dentro *Os custos sociais da pornografia: uma coleção de artigos* . Princeton, NJ: Instituto Witherspoon.

Siegel, DJ 2001. *A mente em desenvolvimento: como os relacionamentos e o cérebro interagem para moldar quem somos.* Nova York: Guilford Press.

Siegel, DJ 2007. *O Cérebro Consciente: Reflexão e Sintonia no Cultivo do Bem-Estar.* Nova York: WW Norton.

Siegel, DJ e M. Hartzell. 2004. *Paternidade de dentro para fora.* Nova York: Jeremy P. Tarcher.

Solomon, M. 1992. *Narcisismo e intimidade: amor e casamento em uma época de confusão.* Nova York: WW Norton.

Walsh, S. 2010. “20 características identificáveis de uma mulher narcisista”. Postagem de 28 de junho no *Hooking Up Smart* . www.hookingupsmart.com/2010/06/28/relationshipstrategies/20-identifiable-traits-of-a-female-narcissist . Acessado em 30 de novembro de 2012.

Wordsworth, W. 1892. *As Obras Poéticas Completas de William Wordsworth.* Nova York: Thomas Y. Crowell.

Young, JE e JS Klosko. 1994. *Reinventando sua vida: o programa inovador para acabar com o comportamento negativo… e sentir-se bem novamente.* Nova York: Pluma.

Young, JE, JS Klosko e ME Weishaar. 2006. *Terapia do Esquema: Guia do Praticante.* Nova York: Guilford Press.

Wendy T. Behary, LCSW *, é fundadora e diretora clínica do Cognitive Therapy Center de Nova Jersey e membro do corpo docente do Cognitive Therapy Center e do Schema Therapy Institute de Nova York. Ela também é uma distinta fundadora da Academia de Terapia Cognitiva. Ela mantém um consultório particular, especializado em narcisismo e terapia de casais em alto conflito.*

O redator do prefácio ***Jeffrey Young, PhD*** *, é autor de Schema Therapy: a Practitioner's Guide e fundador/diretor do Schema Therapy Institute Schema Therapy Institute de Nova York.*

O redator do prefácio ***Daniel J. Siegel, MD*** *, é autor de The Mindful Brain e professor clínico associado do Centro para Desenvolvimento Humano da Escola de Medicina da UCLA.*



Wendy T. **Behary**

3ª EDIÇÃO

DESARMANDO O NARCISISTA

SOBREVIVENDO E PROSPERANDO COM O EGOCÊNTRICO

SINOPSYS editora