

NARCISISTA, SEU ESPELHO QUEBROU!

Ronald Lima



**Guia definitivo e descomplexificado para
compreender o perfil, a mente, as formas de
manipulação e como se livrar do narcisista**

NARCISISTA, SEU ESPELHO QUEBROU!

Ronald Lima



**Guia definitivo e descomplexificado para
compreender o perfil, a mente, as formas de
manipulação e como se livrar do narcisista**

Copyright © 2021, Silva, Ronald Lima da. Todos os direitos reservados ao autor

1ª Edição, 2021.

Contatos e Convites

Pr. Ronald Lima

E-mail: ronaldpqn@gmail.com

Canal do Youtube: Pr. Ronald Lima

1ª ed. Silva, Ronald Lima da. Narcisista, seu espelho quebrou! – Resende/RJ: 2021. 205 p.

ISBN 978-65-5909-096-9

Código de Assunto: 150 – Psicologia

International Standard Book Number – ISBN – Agência Brasileira

2021

É proibida a reprodução total ou parcial do livro, Art. 184 do Código Penal e Lei 9610 de 19 de fevereiro de 1998.

DEDICATÓRIA

A todos os sobreviventes do "vampirismo" narcísico que fazem valer a pena a sobrevivência, sobretudo, capazes de ver o mundo com os olhos dos outros ajudando-os a sobreviverem.

AGRADECIMENTOS

A minha linda esposa Daniele, primeiramente por me amparar nos momentos mais difíceis... Obrigado por todo incentivo e paciência ao ceder longas horas do seu precioso tempo que me permitiram escrever este livro. Sua compreensão é algo que somente os verdadeiros Empatas possuem.

Ao meu grande amigo César, que com ouvidos misericordiosos participou da minha história, me ajudando com sua generosa empatia a manter viva a energia de transformar minha história em uma obra social acreditando no potencial deste trabalho.

Sobre o autor:

Bacharel em Teologia pela Universidade Metodista de São Paulo (UMESP).

Especialista em Metodologia do Ensino na Educação Superior pela Uninter.

Mestre em Ciências da Religião pela Universidade Metodista de São Paulo (UMESP).

Concentração de estudos em Psicologia Pastoral, Transtorno de Personalidade Narcisista, Hermenêutica Bíblia e Homilética.

Atualmente pastoreia a Igreja Metodista Central em Itatiaia/RJ e leciona as disciplinas Filosofia, Homilética e Hermenêutica Bíblica na Faculdade de Teologia Seminário Metodista César Dacorso Filho/RJ.

Rede Social oficial do autor na internet:

YouTube: Canal do Pr. Ronald Lima

Sumário

INTRODUÇÃO	13
CAPÍTULO 1: O que é o narcisismo?	21
O que é um narcisista?	23
Sinais de que você está num relacionamento abusivo ..	24
15 características que os psiquiatras precisam analisar para diagnosticar narcisistas	33
CAPÍTULO 2: Tipos de narcisistas	43
Narcisista Grandioso	51
O narcisista sedutor	53
O narcisista “sabe-tudo”	55
O narcisista <i>bullying</i>	57
O narcisista vingativo.....	60
Como lidar com o Narcisista Grandioso?	63
Aprenda a lidar com narcisistas sedutores, “sabe-tudo”, <i>bullying</i> e vingativos	63
Como lidar com narcisista grandioso sedutor?	65
Como lidar com narcisista grandioso “sabe-tudo”?	66
Como lidar com narcisista grandioso <i>bullying</i> ?	67
Como lidar com o narcisista grandioso vingativo?	68
A inveja patológica do narcisista	72
Narcisista Vulnerável	80
Afiml, o narcisista tem ou não tem empatia?	88
O narcisista espiritual	93
Como é convívio entre filhos e mãe narcisista?	99
Posso ajudar um narcisista grandioso ou vulnerável? Tem tratamento?.....	102
CAPÍTULO 3: Fases da relação narcisista: Idealização, Desvalorização e Descarte	107

O Ciclo narcísico: Idealização, Desvalorização e Descarte	109
Idealização	109
O narcisista te coloca no patamar da grandiosidade	109
Função na fase da idealização.....	110
A autorregulação dos narcisistas na fase da idealização	111
O que é suprimimento narcisista?.....	112
Como o narcisista extrai suprimimento?	113
Suprimimento positivo	114
Sensação de bem estar e poder	115
Ferida Narcísica ou Fúria Narcísica: o processo entre a idealização e a desvalorização.....	116
Quando a fantasia quebra	116
Não me critique, não me cobre nada, só seja extensão	117
Reflita apenas a minha perfeição. Você é meu espelho	119
Infantilidade, drama, punições – falso <i>eu</i> frágil.....	120
Desvalorização	122
Suprimimento negativo.....	122
Visão polarizada de mundo e de pessoas do narcisista	124
Principais sinais do processo de desvalorização: o tratamento de silêncio.....	125
Principais sinais do processo de desvalorização: o <i>gaslighting</i>	126
Transferência da culpa	129
Projeção.....	135
Máquina do Tempo.....	136
Principais sinais do processo de desvalorização: a triangulação	137
A triangulação como a dose de suprimimento mais potente	138
O jogo de ida e volta.....	140
Descarte	142
O processo de descarte	142
Macacos Voadores: mentiras, calúnias e acobertadores ajudando	144
Macacos Voadores <i>Borderlines</i>	146
As Campanhas de Difamação.....	150
Observadores inertes do abuso cometem abuso por omissão	151
CAPÍTULO 4: Como me libertar do narcisista? O que fazer após o rompimento?	157
As etapas da libertação da vítima	159
1) A etapa da libertação da culpa.....	160

2) A etapa do Contato Zero (<i>No Contact</i>)	164
A fúria do narcisista quando a vítima está focada no Contato Zero	168
3) A etapa do método Pedra Cinza (<i>Gray Rock</i>).....	171
Fique esperto com a poderosa técnica das conversas induzidas do narcisista!.....	178
4) A etapa do renascimento	187
Como resgatar a sua identidade após o abuso narcisista	187
Aprenda a confiar em si mesmo	192
Recupere o controle de si mesmo.....	193
Você pode continuar acreditando que existem pessoas boas	194
Recomece!.....	194
CONCLUSÃO	199
Outros títulos do autor:	205

Introdução

Narcisista, seu espelho quebrou!

Jamais passa pela mente de uma pessoa normal que a ideia de amor, de genuína amizade e de bons relacionamentos possa ser usada de má fé e com propósitos obscuros. Alguns descobrem isso em uma relação narcisista.

Sempre achei que o narcisismo fosse apenas uma inofensiva história da mitologia grega. Não sabia que, para além da ficção do mito, existia a patologia narcisista e que é um dos piores tipos de transtornos de personalidade.

É perturbador constatar a realidade de que os narcisistas compõem um número considerável na sociedade e que estão se relacionando e vivendo normalmente em todos os tipos de ambiências e convívios sociais. Sim, os narcisistas patológicos estão introduzidos em todos os tipos de convívios sociais: familiares, religiosos, profissionais, etc.

E este livro nasceu também como fruto de experiências pessoais a partir do convívio com esse ser tão nocivo e tóxico, denominado narcisista patológico. Lamentavelmente sofri abusos durante um período nas garras de uma pessoa narcisista. Somente depois de algum tempo foi que me dei conta da destrutiva prisão psicológica e emocional e do jogo de manipulação em que havia sido envolvido.

Como resultado dessa experiência vivenciada, me propus a estudar a fundo o assunto. Me empenhei na realização de muitas pesquisas e concluí um curso específico sobre o Transtorno de Personalidade Narcisista (TPN). Reuni todas as informações adquiridas para disponibilizá-las nesse livro, pois muitas são as vítimas que sofrem abusos de todos os tipos no convívio com esse predador sem ao menos saberem que são vítimas de um dos mais tóxicos e destrutivos tipos de abuso. A toxidade, os traumas e as sequelas advindas desse convívio são grandes, destrói a vida social e a saúde psicológica de muitas pessoas e prejudica imensamente grupos inteiros. Não são raras as pessoas com vidas arrasadas pós-abuso narcisista.

Este é o livro que eu gostaria de ter lido há vinte anos, no início da minha jornada como líder religioso, cujos ensinamentos não tive acesso mais cedo. No entanto, não foi tarde demais. Pude aprender este conteúdo em minha própria experiência pessoal para ajudar vítimas de vampirização psicoemocional, social e física. Tenho este livro, portanto, como uma obra social, elaborado sob muito estudo e

trabalho ao longo da minha vida, da minha prática pastoral e da minha prática docente dedicado ao desbravamento também desta área do conhecimento humano: a psicologia.

Infelizmente a disfunção narcisista é um assunto desconhecido por um grande número de pessoas. Contudo, nesta obra o leitor encontrará um guia contendo informações científicas explicando o que é narcisismo patológico e seus efeitos. Ao escrever este livro, optei pela abordagem descomplexificada e linguagem simples, com o objetivo de facilitar ao máximo a compreensão do leitor, tornando o assunto acessível a qualquer pessoa.

Através das informações disponibilizadas ao longo deste livro é muito provável que você se dê conta de que está ou esteve envolvido em um relacionamento com narcisistas patológicos. E a partir dos conhecimentos que você receberá, talvez pense: *“Nossa, como pude não notar essas características tão patentes nessa pessoa?”* Mas o fato é que o fenômeno do transtorno narcísico é uma realidade ainda muito pouco conhecida e difundida, embora amplamente vivenciada. E quando nos falta a informação de como se manifesta o TPN e as suas características, fica realmente difícil identificar se estamos num relacionamento abusivo.

Esta obra não se destina a cientistas, nem ao meio acadêmico e nem a nenhuma Dissertação de Mestrado ou Tese de Doutorado, mas ao grande público em geral, às pessoas vítimas da experiência surreal e enlouquecedora de estar sob a esfera da toxidade de um narcisista patológico; se dirige às pessoas que vivem ou viveram um Inferno na Terra e que buscam explicações passadas, presentes ou futuras sobre a questão do abuso narcísico; é direcionado às pessoas vítimas de “vampiros emocionais” que sugam suas vidas, vitalidade, espontaneidade e saúde psicoemocional, enquanto exibem uma máscara deslumbrante de pessoas boas, generosas, espirituais, altruístas, magneticamente carismáticas, simpáticas para o mundo exterior, ao passo que na intimidade são o puro mal.

Este livro, portanto, se presta a auxiliar pessoas que sofrem ou sofreram em relacionamentos narcisistas, ajudando-as a identificar se está num relacionamento abusivo narcisista conhecendo seus sintomas, informando-as sobre como sair desse relacionamento e indicar os passos para a recuperação emocional pós-abuso narcisista.

Antes de começar o livro, gostaria de fazer duas observações importantes:

- 1) **Narcisismo não possui gênero.** Sendo assim, ao longo do livro, utilizei o termo “narcisista” no masculino por uma questão puramente gramatical, haja vista que, na língua portuguesa, nós utilizamos a terceira pessoa do singular e do plural para se referir a espécie. Mas, na realidade, narcisistas podem ser tanto homens quanto mulheres. **Portanto, ao se deparar com o termo “o narcisista” no decorrer desta obra, tenha em mente que estou me referindo a “ele” ou “ela”.** Da mesma forma quando cito “eles”, estou mencionando “eles” ou “elas”. Além do mais, mantendo somente o artigo “o” antes do termo, a leitura se torna mais fluída.
- 2) Este livro **não tem** como objetivo abordar o tema narcisismo de forma específica para cada contexto ou relação social. Ou seja, o narcisismo discorrido nesta obra não se restringe apenas a mães narcisistas, ou cônjuges narcisistas, ou parceiros narcisistas, etc. Portanto, estou tratando de narcisismo de modo geral, em todos os contextos, o que inclui conjugalidade, relações no trabalho, na religião, na família, etc. Isto porque o narcisista **é narcisista** em todo e qualquer meio social, pois o narcisismo é um transtorno de personalidade que caracteriza a maneira do indivíduo ser e existir no mundo, em todo e qualquer lugar.

Enfim, após a leitura desta obra, estou certo de que também haverá respaldo e clareza quanto a possibilitar identificar precocemente traços de um possível relacionamento abusivo narcisista e, assim, proteger pessoas e grupos para não caírem nessa armadilha sorrateira e potencialmente destruidora.

Boa leitura!

Ronald Lima

Outono de 2021

Escrever um livro não é uma grande coisa, saber viver é muito mais e ainda mais é escrever um livro que ensine a viver. Mas o máximo é viver uma vida sobre a qual se possa escrever um livro” – Viktor Emil Frankl.

