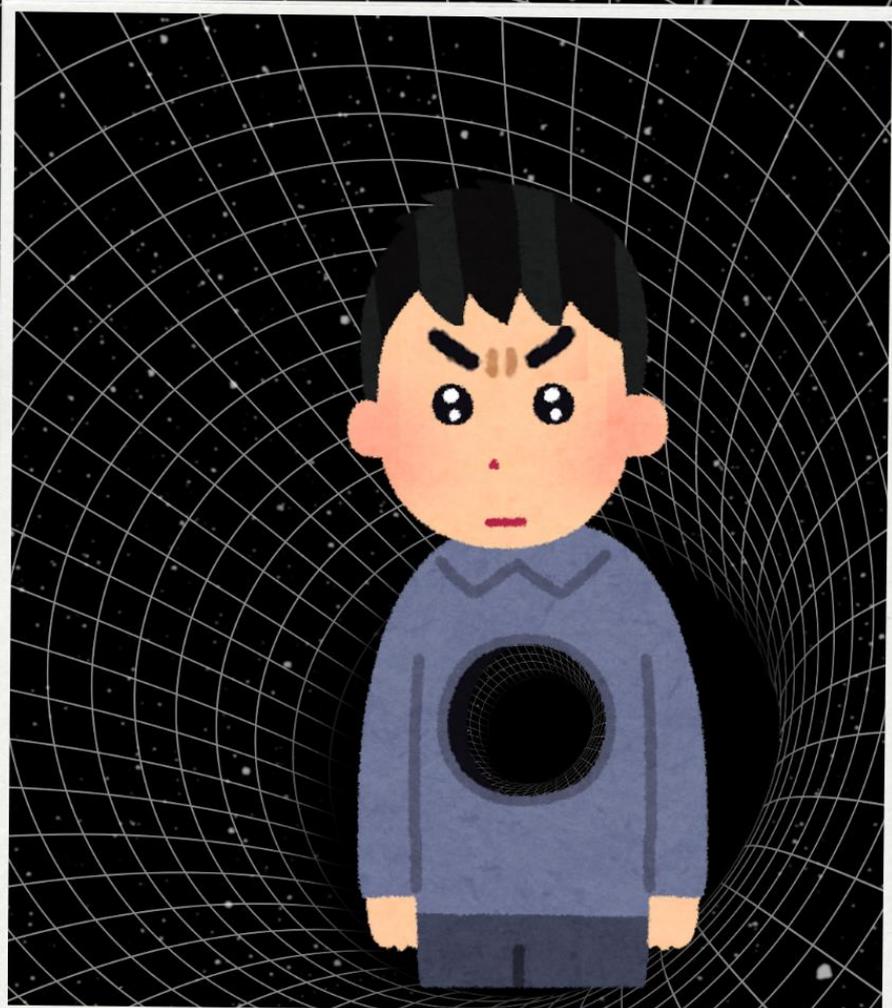


Márcia Maia & Adam Kain



Snapshotting Sam Vaknin

Narcisismo ilustrado e comentado: guia para iniciantes

“Publicado com a gentil assistência da Fundação Vaknin-Rangelovska”

© 2025 Todos os direitos reservados a Márcia de Lorena Serra Maia & Adam David Kain



5D Theory Project

*One with nature
One with the universe.
As above, so below.
A house and a ladder
Hands to reception and growth.
As above, so below.*

Contato:

@5d_theory (Instagram)
@_maiamarcia (Instagram)
@5dtheory (Substack)

Sumário

Prólogo	6
Capítulo 1 - Caleidoscopicamente	9
Efeito da poluição	16
Capítulo 2 – Eco e Narciso: revisitado	28
O nome é Narcisismo	38
Os lados sombrios	45
Capítulo 3 – Infância perdida	51
<i>Brainstorming</i>	69
A Bela é a Fera	70
Ser sobrevivente não é suficiente	86
Capítulo 4 – Primeiros passos	110
O real e o ideal	117
Motivação. Preste atenção na motivação.	138
Capítulo 5 – Nos bastidores	149
Snapshotting é mais que uma foto	156
3, 2, 1 Ação!	172
Capítulo 6 – É uma questão de tempo	178
1, 2, 3 Acorde!	186
Referências #1	194
Referências #2	196

Ao Daniel, meu filho amado, porque nascemos juntos, ele para o mundo e eu para a maternidade. E ao único que amei de verdade, Gabriel.

Prefácio

Este livro é um caleidoscópio. Mas, em vez de incliná-lo para um lado e para o outro - ele inclina você. Você começa a ver as coisas da maneira que nunca as contemplou antes. A viagem ácida de texto incisivo e desenhos no estilo ingênuo é indelével.

Ostensivamente, o livro é um comentário sobre o meu tomo, "Malignant Self-love: Narcissism Revisited". Mas é muito mais do que isso. Ele reúne insights da psicologia, biologia e até imunologia - os campos acadêmicos do autor - para lançar uma nova luz sobre os Transtornos de Personalidade do Grupo B. Mas também é uma acusação de parentalidade disfuncional (principalmente maternidade). É igualmente uma introdução ao que nos torna humanos. Como todas as grandes obras em psicologia, é na verdade um tratado profundamente filosófico.

No entanto, o livro também é um **vade mecum** pragmático. Um manual de autoajuda, um "como fazer". Um livro de memórias autobiográfico. Um *snapshot* de nossa civilização contemporânea cada vez mais bárbara. E um tesouro de arte.

Você pode concordar ou discordar das teses apresentadas no livro. Mas você não pode ficar indiferente – ou permanecer o mesmo depois de lê-lo.

Prof. Sam Vaknin, author of "Malignant Self-love: Narcissism Revisited"

Prólogo

Quando eu comecei a assistir os vídeos do Professor Sam Vaknin no YouTube eu tinha perdido a minha identidade – estava perdida, porque eu tinha uma, é diferente de nunca ter tido.

Eu estava perdida de mim mesma, resultado de décadas de convívio com o narcisismo patológico da minha mãe e quando ela se foi, levou também o buraco negro que ela dividia comigo.

Há anos eu estava esgotada fisicamente e emocionalmente, funcionando no modo Burnout já nem sabia como.

Mas eu precisava reconhecer aquilo que eu não queria e que não aguentava mais viver, e precisava sair daquilo que me levava ao esgotamento.

Foi uma das experiências mais assustadoras e libertadoras abandonar o emprego que me adoecia, deixar a cidade que não me acolhia, mudar para um país cuja língua eu não conhecia.

Também tive que mudar meu olhar sobre o narcisismo. Eu já estive do outro lado. Houve um tempo em que parecia que eu sabia muito sobre o assunto, até descobrir que eu sabia muito sobre UM narcisismo, só um lado da história – e ela não tem só dois lados.

Perceba, não estou defendendo a patologia, e eu jamais defenderia relações abusivas; eu defendo a saúde mental, estou defendendo a criança por trás da doença e que se refugiou na obscuridade do seu não-ser; e estou convidando você a defendê-la junto comigo, e defender outras crianças, para que elas possam SER. Uma criança precisa crescer – seu corpo vai crescer quer ela queira ou não, porque a biologia é implacável, ela não pede sua permissão para acontecer; a estagnação afetiva causa uma distorção de autopercepção e gera sofrimento.

Se você soubesse que existe um jeito de parar esse sofrimento, o que você iria fazer? Se você conseguisse ver o que é intervenção precoce e o que é redução de danos, qual você iria escolher?

Não diga que famílias bem estruturadas com pais psicologicamente saudáveis, especialmente a mãe, são cruciais para o desenvolvimento de uma infância saudável e

depois afirme que trauma infantil tem pouco impacto na origem dos transtornos de personalidade. Isso é um padrão duplo de pensamento e soa bastante como gaslighting.

Na minha jornada eu tinha alguém para me apoiar, para me entender.

Adam esteve comigo durante esse processo, compartilhamos o Projeto Teoria das 5 Dimensões (5D Theory Project), ele é meu amigo e coautor deste livro, e o revisor de minhas ilustrações na arte de comunicar ideias e emoções.

Eu vi muitas pessoas saírem da relação abusiva com a mãe, mas só mudarem de cela e continuarem na mesma prisão.

Começo este livro com a mesma percepção de antes de conhecer o trabalho do Professor Sam em 2024: o narcisismo patológico é uma das piores coisas que podem acontecer a uma criança – para um adulto, o dano pode ser revertido. Há muitas coisas que negamos e porque o narcisismo é a negação, talvez mais importante do que saber o que é o narcisismo, é saber o que o narcisismo não é.

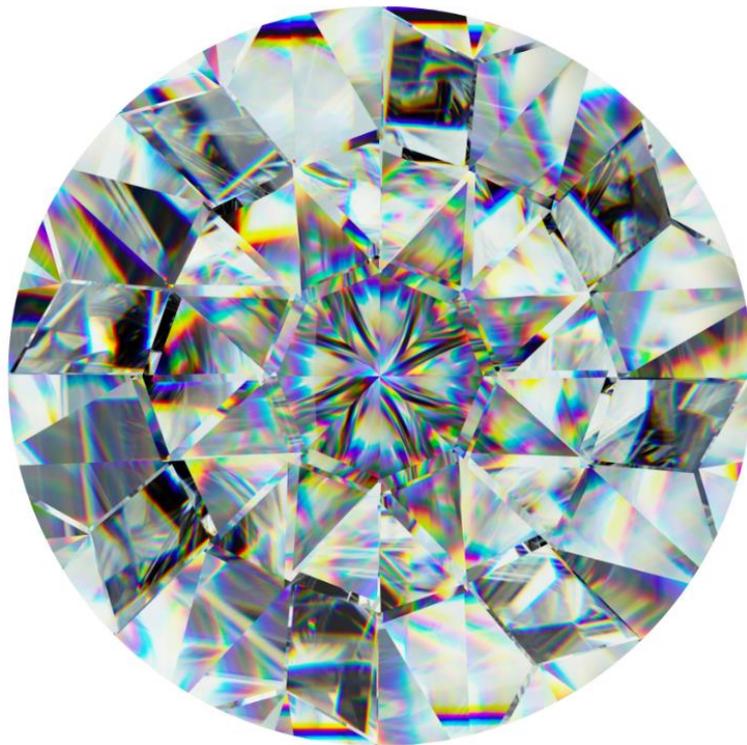
A história dessa obra teve início em meu perfil do Instagram antes chamado @_kalleidoscope – era como eu me sentia: sem nome, sem rosto, em cacos. O que um dia foi meu diário e definitivamente uma jornada, se transforma no livro que conta o que eu precisei entender para me reencontrar.

Há uma citação atribuída a Ernest Hemingway, um dos meus autores favoritos que diz: “Não há nada para escrever. Tudo o que você faz é sentar em frente a uma máquina de escrever e sangrar”. Foi o que eu fiz.

Capítulo 1 - Caleidoscopicamente

Caleidoscópio.

Um instrumento óptico composto por um tubo de cartão ou de metal dentro do qual repousam fragmentos de vidro de cores variadas e alguns espelhos inclinados. A cada movimento de rotação do tubo, a luz que reflete nos espelhos e nos fragmentos, cria imagens simétricas coloridas em uma combinação diversificada e padrões encantadores.



O Professor Sam Vaknin, autor do livro *Malignant Self-Love, Narcissism Revisited* emprega o termo caleidoscópio para explicar o modo de ser no mundo de sujeitos com transtorno de personalidade do Grupo B, (segundo o DSM-5, Manual Diagnóstico e Estatístico 5, usado por psicólogos e psiquiatras em muitos países), especialmente aqueles diagnosticados com Transtorno de Personalidade Borderline (TPB) e as diagnosticadas com Transtorno de Personalidade Narcisista (TPN).

É uma metáfora que ele usa para descrever borderlines e narcisistas, pois a sua natureza fragmentada se assemelha a uma coleção de cacos.

Nas palavras do Professor Sam Vaknin:

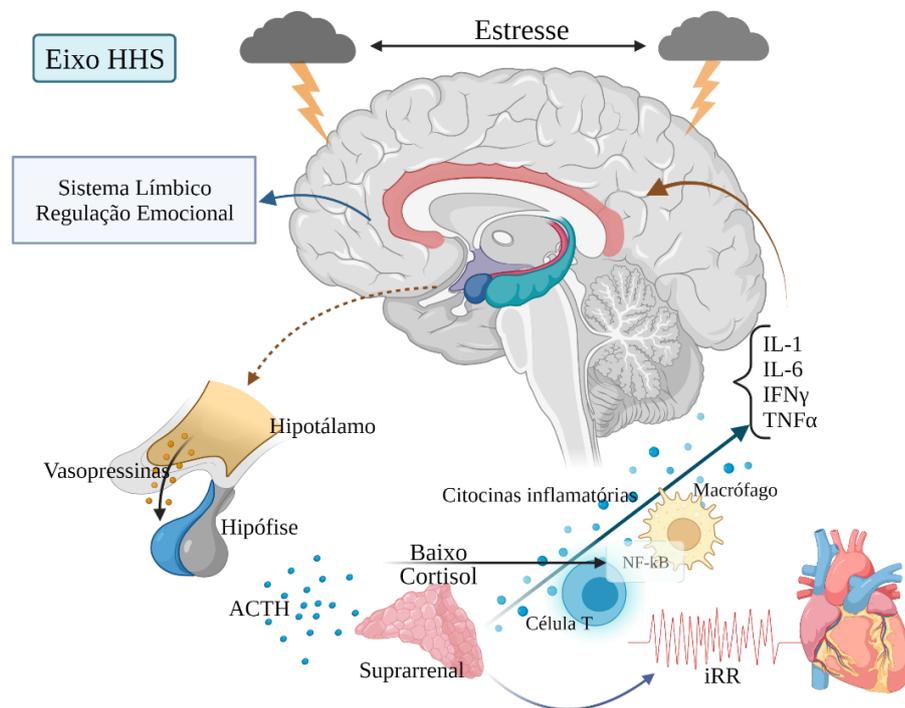
Quando sua memória não é contínua, você se sente desarticulado. Quando muitas informações sobre o seu passado estão faltando, seria muito difícil para você desenvolver uma identidade central que seja estável no tempo e no espaço. Então, os narcisistas se sentem fragmentados, é como uma coleção de fragmentos, ou minha metáfora favorita – um caleidoscópio, que está sempre girando (Palestra: Narcissists Hyperflexible, Not Rigid: Self-supply, Psychopathy, Toxic).

Assim, narcisistas (e borderlines) apresentam o que a Psicologia – que é uma das minhas áreas de formação acadêmica além da Biologia – classifica como perturbação do *self*. Vários estudiosos elaboraram conceitos de *self*, entre eles Jung e Winnicott.

De forma bastante simples, podemos entender o *self* como a propriedade de uma pessoa de perceber-se e reconhecer-se no ambiente em que vive como um ser autêntico, que faz parte do mundo e interage com ele, mas que, ao mesmo tempo, deve estar positivamente separada desse mundo e dos demais seres que se relacionam entre si e com o mundo.

Id, *Ego* e *Superego*, são as instâncias psíquicas descritas pela Psicanálise e que, segundo essa Escola Psicológica, constituem um assaio para o funcionamento emocional de uma pessoa ou a aparelhagem psíquica da pessoa. São estruturas imateriais, mas que dão corpo e sustentação ao indivíduo; elas estão para a pessoa como o alicerce está para uma casa: são a base. Como o *Ego* de uma pessoa com Transtorno de Personalidade Narcisista (TPN) foi fragmentado muito cedo em sua infância, ela tem uma ruptura no *self* – a pessoa nessa condição também não vai ter um superego que possa regular o que deveria ser o seu ego. Então, o seu inconsciente passa a defender um *Ego* ideal e, assim, nasce um falso *self*.

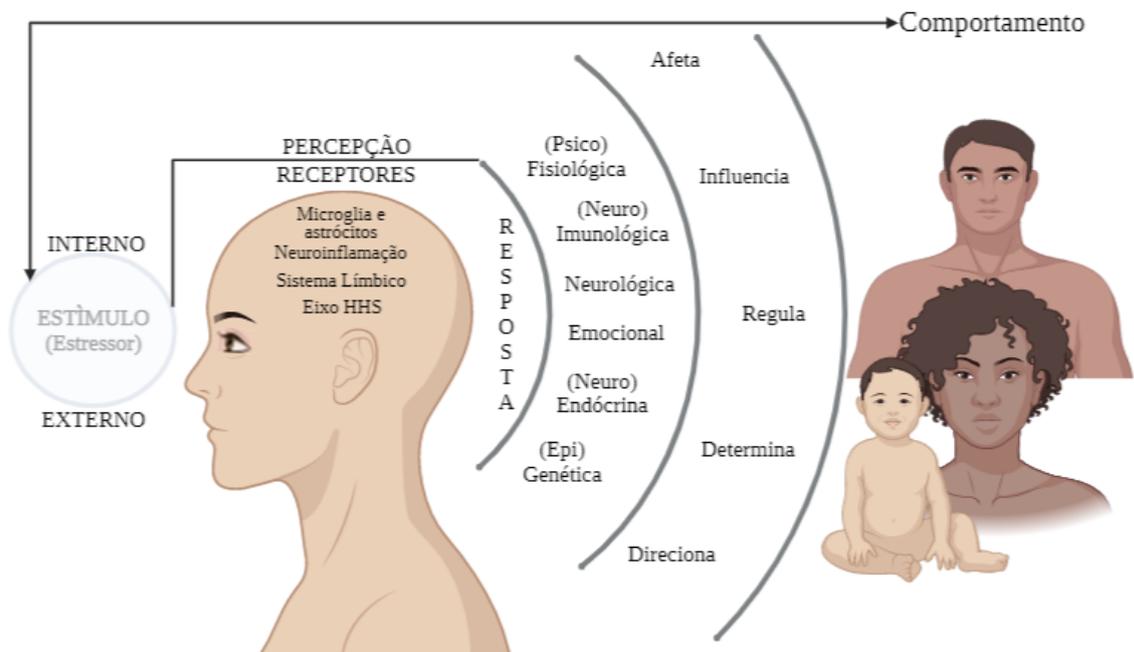
Como Imunologista, aprendi que o que afeta nossas emoções, tem consequências para a nossa fisiologia, isto é, existe uma íntima relação entre corpo e mente, que já era reconhecida por Aristóteles, ao contrário do que dizia Descartes com sua ideia de separação entre mente e corpo.



Essa figura acima, retirada de um artigo que publiquei um tempo atrás, ilustra o eixo hipotálamo, hipófise, suprarrenal (HHS), que atua na regulação emocional no sistema límbico e mostra como a liberação constante do hormônio cortisol, quando a pessoa está sob estresse crônico leva a imunossupressão e a uma resposta fisiológica com a liberação na corrente sanguínea de substâncias pró-inflamatórias chamadas citocinas (Fonte: Criado no BioRender por Serra Maia et al., 2023).

Portanto, um eixo emoção/sistema imune se faz presente em todas as situações pelas quais passamos que influenciam nossas emoções positivas (amor, alegria, gratidão, compaixão) e negativas (raiva, ressentimento, medo, sentimento de vingança), pois nosso corpo e mente processam e respondem simultaneamente a cada situação e experiência de vida a que somos submetidos.

Cada estímulo que recebemos do ambiente, que em caso negativo podemos chamar de estressores, vão desencadear respostas que serão percebidas nos vários níveis de organização do ser humano, desde as menores moléculas, passando pelas células e sistemas, provocando uma cascata de liberação de substâncias que alteram o funcionamento dos órgãos e desencadeando sintomas, na maioria das vezes expressos externamente e detectáveis pela diferença de comportamento percebida pelas pessoas do convívio.



A figura acima pertence à minha dissertação de mestrado em |Imunologia e ilustra essa relação entre fatores ambientais, receptores no nosso corpo e tipos de respostas desencadeadas que vão interferir no comportamento das pessoas (Fonte: Criado no Biorender por Márcia de Lorena Serra Maia, 2023.).

A incapacidade ou inabilidade de estabelecer vínculos afetivos duradouros e saudáveis, os lapsos de memória, a desregulação emocional que alguém enfrenta decorrente dos traumas e do desenvolvimento tristemente corrompido por experiências adversas na infância (EAI), produz um vazio existencial profundo e angustiante, porque a identidade jamais poderá ser formada. Nem seria apropriado atribuir a essa pessoa a qualidade de indivíduo, porque essa etapa do seu desenvolvimento, a individuação, foi interrompida, estilhaçada em fragmentos que não podem ser reconectados.

Quando a fundação foi mal feita ou utilizou materiais de baixa qualidade, a construção não suporta abalos, ela cede, se deforma, torna-se inabitável e tudo que ela é capaz de conter é um imenso vazio.

Para demonstrar a potência devastadora desse vazio, Sam Vaknin faz uso recorrente em suas palestras de outra metáfora: buraco negro – como aquelas instâncias cósmicas que frequentemente despertam a curiosidade nos filmes de ficção científica e

que são objetos de estudo da mecânica quântica – por falar nisso, além de ser Professor de Psicologia em diversas universidades, Sam Vaknin é PhD em Física e sua tese de doutorado (publicada em 1982) é nada menos do que a sua própria teoria no campo da física quântica: Chronon Field Theory – e vamos retomá-la no próximo livro desta nossa odisseia psicofísica particular.

Eu me sentia como um caleidoscópio quando iniciei essa jornada em busca de entendimento e pela superação de tantos traumas; à procura de uma forma de me recuperar de uma vida atravessada pelo abuso sexual que sofri na infância e que foi praticado pelo meu próprio pai; e principalmente, por precisar, quase desesperadamente, curar as feridas emocionais abertas pelo abuso narcisista perpetrado pela minha mãe, que invadiu, inevitavelmente, minhas amizades, meus relacionamentos pessoais, minhas relações de trabalho.

Este livro é dedicado ao que considero a parte mais relevante, sofrida, impactante e desconcertante do brilhante trabalho do Professor Sam Vaknin acerca do abuso narcisista, mas que vem sendo deixada de lado há muitos anos – talvez porque nesta sociedade narcisistificada em que vivemos atualmente, o mecanismo de defesa mais utilizado seja justamente a negação - passamos a ignorar tudo na tentativa de abafar o incômodo da pergunta que silenciosamente ecoa e que nos envergonha no volume máximo: quando foi que as pessoas começaram a odiar as crianças?

Não se trata de manchar a imagem das mães, muito pelo contrário. O intuito é que, ao final desta obra, ou mesmo antes, você seja capaz de visualizar como eu visualizei, lendo o livro do Professor Sam, quão importante é a mãe para o filho. Se como sociedade não tomarmos a decisão de mudar, se nossa vontade tanto a individual quanto a coletiva não for capaz de escolher pensar, falar, agir, amar de forma diferente, saudável, o futuro será igual ao passado.

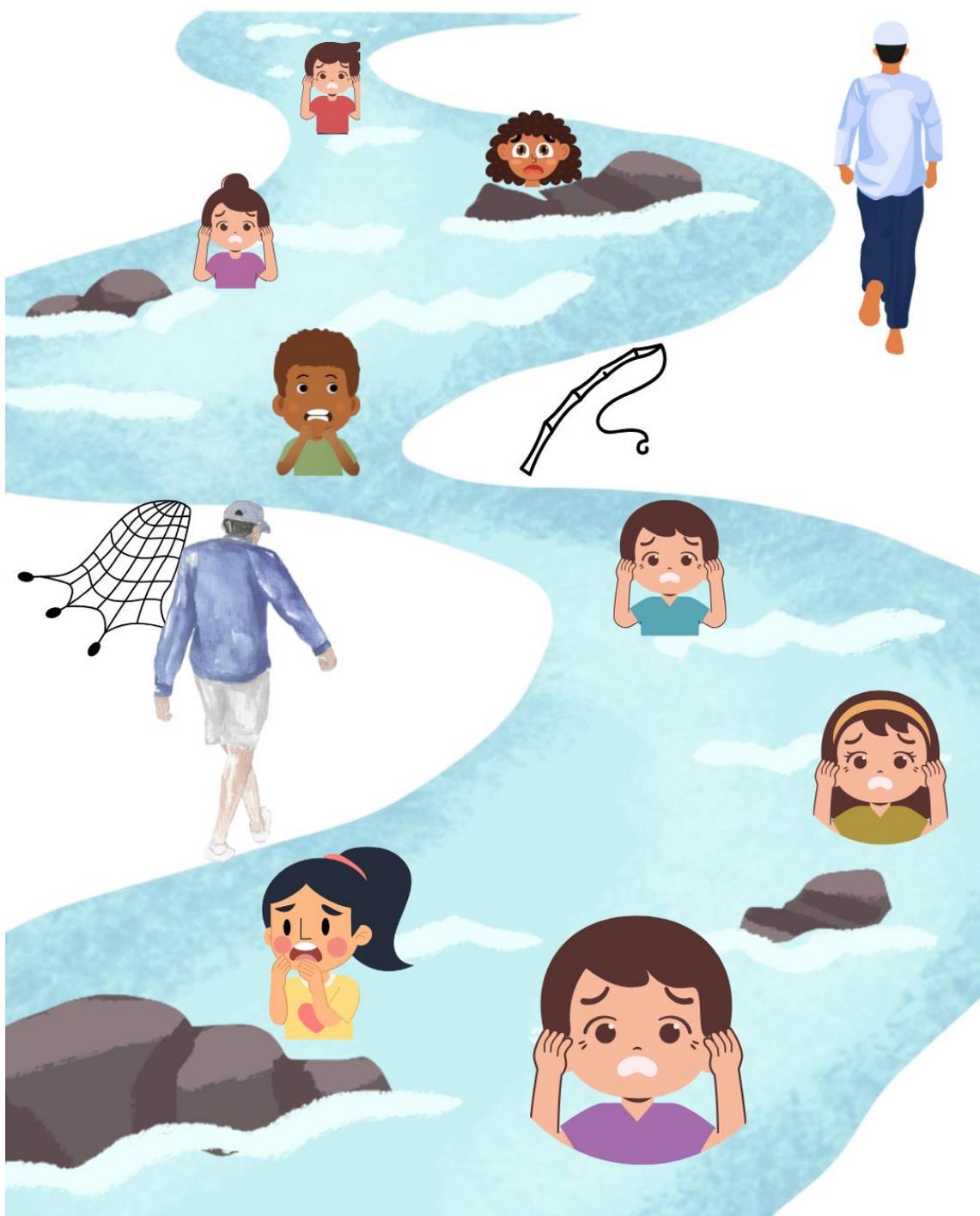
Isso me faz lembrar de uma antiga história, contada pelo Padre Antônio Queiroz missionário redentorista, e que conheci citada por uma professora, quando eu ainda era uma estudante de psicologia:

Quem está jogando as crianças no rio

Certa vez, dois pescadores estavam sentados à beira de um rio, pescando. De repente, ouvem gritos fortes. Olhando para a parte de cima do rio, veem duas crianças descendo pelas águas e pedindo socorro. Mais que depressa, jogam-se na água e salvam as crianças.

Mal conseguem salvá-las, ouvem mais gritos. Agora são quatro crianças que vêm, debatendo-se nas águas correntes. Pulam no rio e conseguem salvar duas delas.

Aturdidos, os pescadores ouvem pela terceira vez gritos ainda mais fortes. Desta vez são 8 crianças vindo na correnteza.



Um dos pescadores vira as costas para o rio e começa a ir embora. O amigo exclama:

— Você está louco! Não vai me ajudar? Sem deter os passos, o outro responde:

— Faça o que puder. Vou tentar descobrir quem está jogado as crianças no rio.

Na imagem anterior, é óbvio que as crianças estão em perigo, que podem se afogar. A atitude do pescador faz muito sentido: ir até a causa e impedir que as crianças sejam jogadas no rio.

Esse é o ponto. A simples possibilidade de as experiências adversas na infância (EAI) serem o fator preponderante, decisivo, e causa primária do surgimento dos transtornos de personalidade, deveria ser suficiente para promover uma mudança de atitude e a busca por maneiras de melhor orientar as pessoas antes da constituição de suas famílias. Essa seria uma intervenção precoce – o que for feito depois disso, depois do trauma, é apenas redução de danos.

Este livro também é minha forma de agradecimento e de reconhecimento, é meu meio particular de dar crédito a quem o crédito é devido. Foi por meio do canal do Professor Sam Vaknin no YouTube, e de seu perfil pessoal no Instagram, assistindo suas palestras diárias, que pude alcançar o esclarecimento que buscava.

Foi estudando cuidadosamente e respeitosamente seu livro, cujo título faço questão de citar por extenso em quase todas as páginas, que compreendi, profundamente, em todas as camadas e dimensões, o prejuízo que uma mãe narcisista, como a minha era e como a dele também era, pode provocar na vida de seus filhos, e então tive, finalmente, aquilo que desejava: respostas.

Eu não sou uma narcisista. Mas de tanto que fui objetificada, poderia ter sido uma. De tanto que precisei sobreviver, poderia ter me tornado uma.

Eu não me tornei aquilo que me feriu e não tenho outra explicação para isso além do fato de que eu não queria ser igual a minha mãe. Nas próximas páginas vamos refletir sobre alguns particularmente importantes aspectos do minucioso e sem precedentes trabalho do Professor Doutor Sam Vaknin, ilustrado por mim, caleidoscopicamente.

Efeito da poluição

Poluição é tudo aquilo que altera e impacta negativamente a paisagem, é o que degrada o ambiente, que torna o lugar desagradável ou inabitável e que nos leva a perceber esse ambiente como hostil, nocivo e perigoso.

Não é necessário ser um material radioativo para ter um efeito corrosivo sobre as pessoas que são expostas a ele.

Ao falar de poluição consideramos aquilo que é capaz de causar prejuízo, ainda que seja difícil reconhecer o agente poluidor. Muitas vezes estamos tão acostumados a receber enormes quantidades de poluição diariamente que não percebemos que estamos sendo envenenados. Assim acontece quando somos bombardeados com notícias falaciosas, informações provenientes de fontes duvidosas.

Um exemplo de como a poluição pode direcionar nossa interpretação do ambiente que nos rodeia é a clássica ilustração do melanismo industrial, utilizada em modelos de biologia evolucionista para explicar o suposto aparecimento de determinadas espécies e o desaparecimento de outras espécies que compartilham o mesmo habitat.

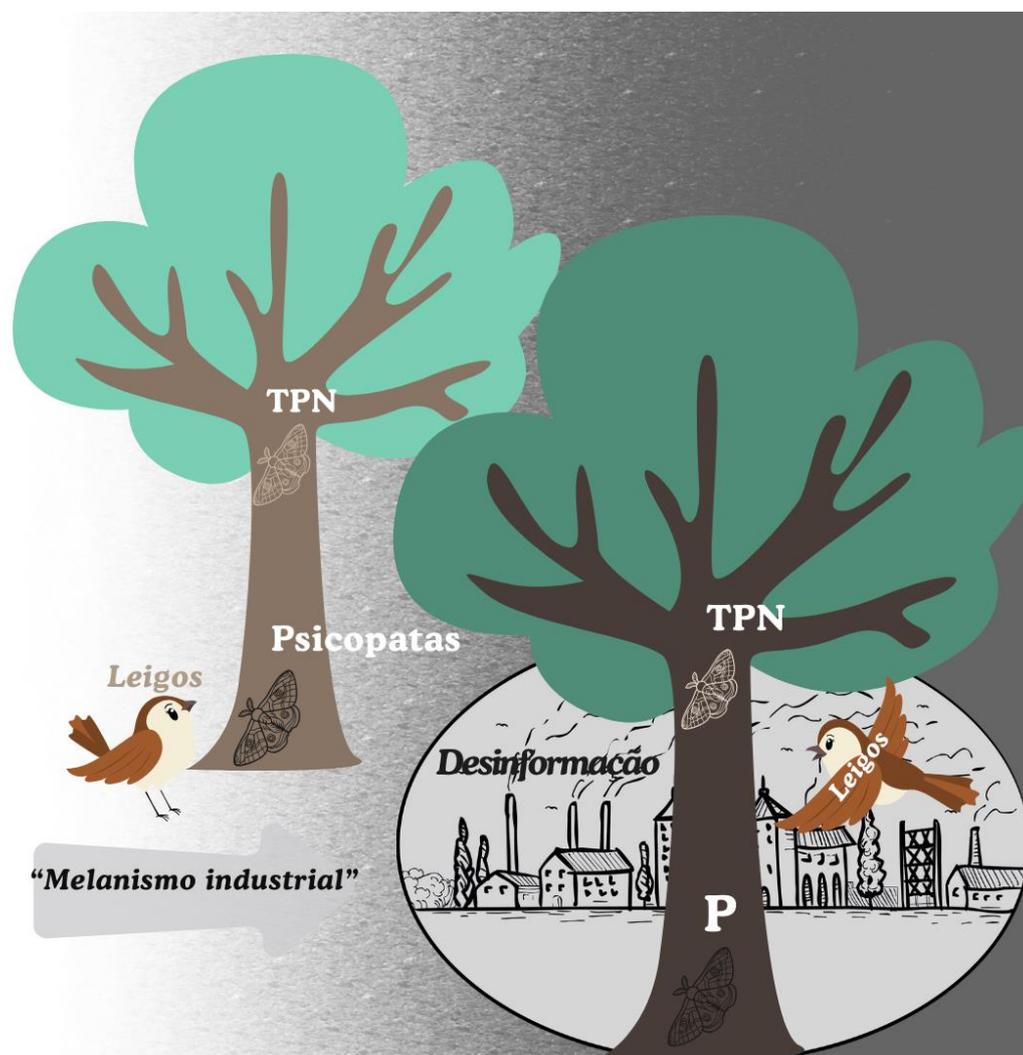
A próxima figura ilustra o efeito da poluição sobre duas populações de mariposas (uma clara e uma escura) durante a Revolução Industrial. A fumaça liberada pelas chaminés das indústrias passou a recobrir de fuligem escura uma área de vegetação próxima, bem como os telhados das casas na vizinhança.

Com o escurecimento dos troncos das árvores, as mariposas claras começaram a ficar cada vez mais em evidência tornando-se alvos de predadores, o que acarretou na drástica redução dessa população. Já as mariposas escuras puderam ficar escondidas, camufladas. Tornando-se menos aparentes aos predadores, a população de mariposas escuras então começou a aumentar.

População, em Ecologia, diz respeito ao conjunto de organismos pertencentes a uma mesma espécie e que vivem em uma determinada área. Em estatística, população é um recorte, ou uma coleção de elementos (valores, pessoas, eventos) a serem estudados.

No fragmento: “Na era digital, a desinformação espalhada a respeito de transtornos de personalidade funciona como poluição. Ela escurece o julgamento apontando para traços misturados e comportamentos superficiais. Isso contribui para a fabricação de uma pandemia de narcisismo que facilmente camufla os psicopatas” – obtido como conclusão após assistir várias palestras do Professor Sam Vaknin – utilizando a ilustração do melanismo industrial como metáfora, entendemos como a população de Narcisistas parece sofrer um tipo de explosão demográfica devido ao volume de informações imprecisas que são espalhadas on-line todos os dias.

É claro que não iremos e nem poderíamos menosprezar a experiência de cada um, pois é a partir dela que construímos estratégias para melhor lidar com as situações adversas da vida. Mas há meios rigorosos para fazer isso e o relato pessoal por si não é a comunicação científica oficial.



Aqui vale um esclarecimento sobre normas de citação e proteção à propriedade intelectual. Uma característica que tenho em comum com o Professor Sam – o cuidado com o referenciamento. Normalmente, quando eu não consigo encontrar a fonte de uma determinada citação, ela permanece entre aspas como indicativo de que eu sei que aquela criação não é minha, só não sei a quem atribuir a autoria.

Então, a seguir estão algumas orientações que podem ajudar a entender sobre o que o Professor Sam Vaknin chama a atenção constantemente e que, infelizmente, na era digital é tão difícil de combater:

Você precisa referenciar toda vez que usar o trabalho de outras pessoas. Isso pode incluir: ideias, palavras, dados, designs, imagens, música, código de computador. Seja qual for a fonte de informação: site, livro didático, artigo de jornal, revista, jornal, vídeo do YouTube ou site de mídia social, se você citou, parafraseou ou resumiu o trabalho de outra pessoa, você precisa referenciar. (<https://www.ncl.ac.uk/academic-skills-kit/good-academic-practice/referencing/> Acessado em 27 de Novembro de 2024)

Você deve fazer referência a quaisquer palavras, ideias ou informações que você obtenha de outra fonte, incluindo: Livros e artigos de periódicos, jornais e revistas, panfletos ou brochuras, filmes, documentários, programas de televisão ou anúncios, sites ou recursos eletrônicos, cartas, e-mails, fóruns de discussão on-line, entrevistas pessoais, palestrantes ou tutores (<https://www.student.unsw.edu.au/why-referencing-important> Acessado em 27 de Novembro de 2024)

Você deve fazer referência às informações quando: Copiar palavras de uma fonte exatamente (citação), usar uma ideia ou fato de uma fonte externa, mesmo que você não tenha usado suas palavras exatas (parafraseando e resumindo), fornecer informações que você normalmente não saberia antes de conduzir sua pesquisa, fornecer informações que não se pode presumir que o leitor saiba (<https://www.student.unsw.edu.au/why-referencing-important> Acessado em 27 de Novembro de 2024)

Você deve evitar fazer referência às suas próprias experiências vividas, observações, insights, pensamentos e conclusões sobre um assunto. Você também precisa fazer referência ao reimprimir diagramas, ilustrações, gráficos ou imagens.

(<https://www.student.unsw.edu.au/why-referencing-important> Acessado em 27 de Novembro de 2024)

A única fonte de material que você pode usar em um ensaio sem atribuição é o material considerado de conhecimento comum e, portanto, não é atribuível a uma fonte. Conhecimento comum é informação geralmente conhecida por um leitor instruído, como fatos e datas amplamente conhecidos e, mais raramente, ideias ou linguagem. (<https://usingsources.fas.harvard.edu/exception-common-knowledge> Acessado em 27 de Novembro de 2024).

Fatos, ideias e linguagem que são produtos distintos e únicos do trabalho de um determinado indivíduo não contam como conhecimento comum e devem sempre ser citados. Descobrir se algo é de conhecimento comum pode ser complicado, e é sempre melhor citar uma fonte se você não tiver certeza se a informação ou ideia é de conhecimento comum. Ideias ou interpretações geralmente não são consideradas de conhecimento comum, a menos que sejam amplamente aceitas. (<https://usingsources.fas.harvard.edu/exception-common-knowledge> Acessado em 27 de Novembro de 2024).

Para fazer referência com sucesso, é essencial que, naturalmente, você anote sistematicamente todos os detalhes do autor, data, título e detalhes de publicação de qualquer material que você usa no momento em que o usa. Para páginas da web, periódicos eletrônicos e e-books, anote a URL de acesso e a data em que você acessou a fonte. (<https://www.thestudyspace.com/page/referencing-and-avoiding-plagiarism/> Acessado em 27 de Novembro de 2024).

De acordo com a Organização Mundial da Propriedade Intelectual (WIPO, 2020), a propriedade intelectual (PI) refere-se a criações da mente, como invenções; obras literárias e artísticas; projetos; e símbolos, nomes e imagens usados no comércio.

A Propriedade Intelectual é protegida por lei, por exemplo, por patentes, direitos autorais e marcas registradas, que permitem que as pessoas obtenham reconhecimento ou benefício financeiro do que inventam ou criam. Ao encontrar o equilíbrio certo entre os interesses dos inovadores e o interesse público mais amplo, o sistema de PI visa promover um ambiente no qual a criatividade e a inovação possam florescer.

Psicopatas e narcisistas teriam um perfil condizente com aqueles que mais provavelmente tenderiam a desconsiderar a propriedade intelectual. Narcisistas porque facilmente se convencem de que a ideia é ou poderia ser deles; psicopatas, muito mais grave, podem enxergar potencial na ideia e simplesmente roubá-la para atingir um objetivo – é um exemplo, não pode ser tomado como regra.

Com o volume cada vez maior de informações não muito confiáveis – sim, porque muitas vezes são espalhadas motivadas por forte emoção negativa: ressentimento, ódio, sentimento de vingança, agressividade e destruição – e esses sentimentos notavelmente impedem as pessoas de interpretarem os acontecimentos com um mínimo de imparcialidade necessária para que elas não perpetuem o mesmo comportamento que lhes causou sofrimento – uma das consequências é a dificuldade para reconhecer borderlines, narcisistas e psicopatas e diferenciá-los das demais pessoas do cotidiano, que, embora possam ter falhas de caráter e serem desagradáveis de vez em quando, não apresentam um transtorno de personalidade diagnosticável.

Outra consequência que a metáfora do melanismo industrial apresenta é a camuflagem dos psicopatas. Enquanto o mundo com uma visão parcial, toma conhecimento do transtorno de personalidade narcisista, a psicopatia cai no esquecimento. Literalmente, os psicopatas têm passado despercebidos, muitas vezes até considerados um passo adiante na evolução, se confundem com as outras pessoas na multidão, poderiam ser qualquer um.

A desinformação vem transformando um problema sério de saúde mental em uma caça às bruxas como a do período medieval. Não pretendo aqui inocentar pessoas que praticam qualquer tipo de abuso, mas como profissional de saúde mental tenho compromisso ético e preciso tratar o assunto com imparcialidade, responsabilidade, cuidado e respeito, ainda que ele também seja um assunto que me afeta particularmente.

É importante lembrar que o narcisista já foi uma criança. E uma criança que não teve a chance de ser criança plenamente. Fisicamente a criança se tornou um adulto para todos os fins práticos que a sociedade exige, mas internamente é tão disfuncional quanto sua família de origem.

A informação transmitida sem critério nem rigor científico, tem o poder de promover histeria coletiva e, assim, disseminando mensagens de ódio, incentivar a violência.

A OMS (Organização Mundial de Saúde) em seu slogan “Não existe saúde sem saúde mental” passa a mensagem claramente: pessoas com transtornos mentais não são pessoas saudáveis em vários aspectos de suas vidas e elas precisam de tratamento não de preconceito e segregação.

Também é essa a mensagem transmitida por Sam Vaknin em suas palestras. Se você prestar atenção vai compreender isso.

Como profissional em saúde, não apenas em saúde mental, o compromisso maior deve ser em adotar uma postura que não seja geradora de mais sofrimento.

Dá-se o nome de sanismo ou psicofobia à aversão que pessoas “normais” sentem em relação àquelas que ou são neurodivergentes, ou que apresentam qualquer condição de doença mental isoladamente ou em comorbidade com outras doenças psiquiátricas ou não.

A saúde mental é um estado de bem-estar mental que permite que as pessoas lidem com o estresse da vida, percebam suas habilidades, aprendam bem e trabalhem bem e contribuam para sua comunidade. É um componente integral da saúde e do bem-estar que sustenta nossas habilidades individuais e coletivas para tomar decisões, construir relacionamentos e moldar o mundo em que vivemos. A saúde mental é um direito humano básico. E é crucial para o desenvolvimento pessoal, comunitário e socioeconômico (OMS, 2022).

Saúde mental é mais do que a ausência de transtornos mentais. Ela existe em um continuum complexo, que é experimentado de forma diferente de uma pessoa para outra, com vários graus de dificuldade e angústia e resultados sociais e clínicos potencialmente muito diferentes.

As condições de saúde mental incluem transtornos mentais e deficiências psicossociais, bem como outros estados mentais associados a sofrimento significativo, comprometimento do funcionamento ou risco de automutilação. Pessoas com problemas de saúde mental são mais propensas a experimentar níveis mais baixos de bem-estar mental, mas nem sempre ou necessariamente é esse o caso (OMS, 2022).

De acordo com o DSM-5, um transtorno mental é uma síndrome caracterizada por um distúrbio clinicamente significativo na cognição, regulação emocional ou comportamento de um indivíduo. Esse distúrbio reflete uma disfunção nos processos

psicológicos, biológicos ou de desenvolvimento subjacentes ao funcionamento mental. Também deve causar sofrimento ou incapacidade significativa e não ser apenas uma reação esperada a estressores ou perdas comuns.

As doenças mentais são condições de saúde que envolvem mudanças na emoção, pensamento ou comportamento (ou uma combinação destes). As doenças mentais podem estar associadas a angústia e/ou problemas de funcionamento em atividades sociais, profissionais ou familiares.

Doença mental refere-se coletivamente a todos os transtornos mentais diagnosticáveis - condições de saúde que envolvem:

1. Mudanças significativas no pensamento, emoção e/ou comportamento.
2. Angústia e/ou problemas de funcionamento nas atividades sociais, profissionais ou familiares.

A doença mental não discrimina, pode afetar qualquer pessoa, independentemente de sua idade, sexo, geografia, renda, status social, raça, etnia, religião/espiritualidade, orientação sexual, origem ou outro aspecto da identidade cultural. Embora a doença mental possa ocorrer em qualquer idade, três quartos de todas as doenças mentais começam aos 24 anos (Associação Americana de Psiquiatria, 2025).

As doenças mentais assumem muitas formas. Alguns são leves e interferem apenas de maneira limitada na vida diária, como algumas fobias (medos anormais). Outras condições de saúde mental são tão graves que uma pessoa pode precisar de cuidados em um hospital. Semelhante a outras doenças médicas, as formas ideais de prestar cuidados dependem da doença e da gravidade de seu impacto (Associação Americana de Psiquiatria, 2025)

Personalidade é a maneira de pensar, sentir e se comportar que torna uma pessoa diferente das outras pessoas. Personalidade refere-se ao padrão de comportamento e traços de um indivíduo que são de longa data e presentes desde a adolescência ou início da idade adulta. Os aspectos da personalidade incluem a maneira como as pessoas tendem a pensar sobre si mesmas (por exemplo, autoconfiantes ou sem confiança), como se relacionam com as pessoas (por exemplo, tímidas versus amigáveis), como interpretam e lidam com eventos no ambiente e como reagem emocionalmente a tudo isso.

Algumas pessoas são descontraídas, enquanto outras são controladoras e exigentes. Algumas pessoas são boas em contar piadas, outras não gostam de ser o centro das atenções, mas gostam de rir dos outros contando piadas. Algumas pessoas são despreocupadas e divertidas, mas podem não ser muito responsáveis quando se trata de chegar a tempo para uma consulta. Outros podem ser menos emocionais, mas podem ser contados quando dizem que farão algo. Ter um temperamento ruim. Ser retraído. Ter um bom senso de humor. Ser generoso. Ser perfeccionista ou descuidado. Ser reservado. Ser amante da diversão. Todas essas são descrições de traços de personalidade. Quando os traços de personalidade se tornam extremos, quando são rígidos e inflexíveis e dificultam lidar com as pessoas e lidar com os problemas da vida, a pessoa pode ter um transtorno de personalidade.

A personalidade de um indivíduo é influenciada por experiências, ambiente, situações de vida e características herdadas, e normalmente, permanece a mesma ao longo do tempo.

Não é fácil definir uma "personalidade saudável", mas, em geral, ela permite lidar com o estresse normal da vida e desenvolver e manter amizades satisfatórias e relacionamentos íntimos. Claro, todo mundo tem um dia ruim e se comporta de maneira incomum às vezes. No entanto, quando os padrões de pensamento, comportamento e resposta emocional de longa data são rígidos, inflexíveis e causam sofrimento significativo ou prejuízo no funcionamento, um transtorno de personalidade é diagnosticado.

Para ser classificado como um transtorno de personalidade, a maneira de pensar, sentir e se comportar se desvia das expectativas da cultura, causa angústia ou problemas de funcionamento e perdura ao longo do tempo. O padrão de experiência e comportamento geralmente começa no final da adolescência ou início da idade adulta. Sem tratamento, os transtornos de personalidade podem ser duradouros.

Um diagnóstico de transtorno de personalidade requer que um profissional de saúde mental avalie os padrões de funcionamento e sintomas de longo prazo. Pessoas com menos de 18 anos normalmente não são diagnosticadas com transtornos de personalidade porque suas personalidades ainda estão em desenvolvimento. Algumas pessoas com transtornos de personalidade podem não reconhecer um problema. Além disso, uma pessoa pode ter mais de um transtorno de personalidade.

Os transtornos de personalidade (TPs) são definidos como "um padrão duradouro de experiência interior e comportamento que se desvia acentuadamente das expectativas da cultura do indivíduo, é generalizado e inflexível, tem início na adolescência ou no início da idade adulta, é estável ao longo do tempo e leva a angústia ou deficiência". É categorizado em três grupos (A, B e C), alterações de personalidade devido a outra condição médica, outros transtornos de personalidade específicos e transtornos de personalidade não especificados. O cluster B ou cluster dramático consiste em 4 subtipos, que são TP antissocial, borderline (limítrofe), histriônico e narcisista (Arlington et al., 2013).

Eles são excessivamente exigentes, manipuladores, emocionalmente instáveis, interpessoalmente inadequados e podem tentar criar relacionamentos que cruzam fronteiras profissionais que colocam os médicos em posições difíceis ou comprometedoras (Randy & Ward, 2004). Os TPs do cluster B são os transtornos de personalidade mais comuns em ambientes clínicos e são caracterizados por deficiências funcionais graves, utilização substancial de tratamento e uma alta taxa de mortalidade por suicídio, que é 50 vezes maior do que a taxa na população em geral (Gunderson et al, 2002; Oldham et al., 2005).

Pessoas com esses transtornos apresentam problemas de funcionamento psicossocial, comportamentos suicidas e mais comorbidades psiquiátricas, especialmente com outros transtornos de personalidade, uso indevido de substâncias e outras condições do eixo I (Health et al., 2009; Hasin et al., 2007; Lenzenweger et al., 2008). Pacientes com comorbidade de TP do eixo I e cluster B apresentaram início precoce, mais gravidade nas tentativas de suicídio, hospitalizações, comportamentos de automutilação e mais comprometimento do funcionamento do que pacientes apenas com transtornos do eixo I (Gunderson et al, 2002, Apfelbaum, et al., 2013; Jemal et al., 2022).

O eixo I é composto pelos transtornos clínicos que incluem condições como transtorno de ansiedade, depressão, transtorno bipolar e esquizofrenia.

Os transtornos de personalidade do grupo B são os mais frequentes entre os pacientes ambulatoriais (Zimmerman et al., 2005; Shea et al., 2004); têm a maior prevalência de qualquer concorrência com outras doenças mentais (83,8%) com predominância de transtornos de humor (48,8%) (Shea et al., 2004). Globalmente, a estimativa geral da prevalência de transtornos de personalidade do grupo B entre

pacientes ambulatoriais com doenças mentais foi de 23% (Bezerra-flho et al., 2015), variando de 9,8% (Zhang et al., 2012) a 66,7% (Zheng et al., 2019). Influencia o prognóstico, os custos e a resposta ao tratamento de muitas síndromes clínicas; aumenta a morbidade e a mortalidade dos pacientes e está significativamente associada a prejuízos globais, cognitivos e de interação social (Zheng et al., 2019; Sadock et al., 2015;). Além disso, os transtornos de personalidade são um fator predisponente para muitos outros transtornos psiquiátricos, incluindo transtornos por uso de substâncias, suicídio, transtornos de humor, transtornos de controle de impulsos, transtornos alimentares e transtornos de ansiedade (Sadock et al., 2015; Santana et al., 2018; Jemal et al., 2022).

Uma sociedade que quer erradicar uma doença ou um comportamento indesejado, mas não se mostra interessada em resolver a questão que é a mais provável causa da condição, não passa de uma sociedade higienista, acostumada a varrer suas questões mais complexas para debaixo do tapete.

Tratar da saúde psíquica de uma pessoa não é tão simples como parece. Até mesmo profissionais da psicologia e da psiquiatria, se não tiverem a devida formação voltada especificamente para os transtornos de personalidade do Grupo B, e para as metodologias de enfrentamento pós abuso e trauma, estão sujeitos a aplicarem uma abordagem que pode prejudicar ainda mais a qualidade de vida da pessoa.

Qualquer informação repassada sem compromisso com a verdade e que visa primordialmente o lucro, é somente uma ferramenta que em última análise pode ser reconhecida como charlatanismo, principalmente se ela impacta as pessoas menos esclarecidas e as que estão fragilizadas emocionalmente há longos períodos de tempo.

É disso que o Professor Sam Vaknin vem falando em inúmeras de suas palestras on-line: como a proliferação de perfis de *coaches* que se autointitulam especialistas em Narcisismo vem impactando a vida das pessoas, não exclusivamente das que estiveram em relações abusivas, seja em relacionamentos românticos ou na relação com membros da família de origem.

Sam Vaknin chama a atenção para a estratégia usada por esses perfis para captar clientes, em sua maioria, pessoas vulneráveis ou sugestionáveis, que assumiram a identidade de vítimas perpétuas; que recusando-se a, de acordo com a psicanálise, reconhecer sua própria participação na desordem em que sua vida pessoal se transformou, são facilmente atraídas para novas relações abusivas, já que a estratégia faz parte da

psicodinâmica de pessoas com o transtorno de personalidade narcisista (TPN): o *Lovebombing*:

Quando eles excessivamente, diariamente, validam massivamente o seu sofrimento, a fim de vender uma jornada de cura de 500 passos. Eles o prendem ao trauma e o mantêm em uma nova fantasia compartilhada, onde você é impecável. E então, querida Alice, você nunca sairá do País das Maravilhas (Conclusão a partir da palestra de Sam Vaknin – em referência a um de seus livros preferidos “Alice no País das Maravilhas”).



A armadilha é a mesma utilizada no abuso narcisista do qual eles dizem que vão curar você e que eles juram que são contra: vender uma ideia supervalorizada (e temporária) de si mesmo para o potencial comprador. A imagem idealizada só é atraente para quem está vivendo em uma bolha, para quem a fuga da realidade virou uma rotina e

esse é o modo mais fácil de não se responsabilizar quando as coisas dão errado, é um mecanismo de defesa denominado defesa aloplástica, muito utilizada por pacientes com TPN e por psicopatas, onde não importa o que aconteça, a culpa é sempre de outra pessoa.

Como diz o Professor Sam Vaknin, “pessoas mentalmente sadias geralmente não entram em relações abusivas, até pode acontecer, mas é mais raro”; porque as pessoas não ficam em relações tóxicas porque gostam, elas ficam porque é familiar e elas não sabem funcionar fora desse tipo de relação.

Capítulo 2 – Eco e Narciso: revisitado



O Livro III da obra *Metamorfoses*, do poeta romano Ovídio, traz o mito escrito originalmente em latim, contando em forma de poesia, as histórias de Narciso e da ninfa Eco.

Na história, o deus-rio Céfiso, tomou a ninfa Liríope à força em suas próprias águas. Liríope deu à luz a um bebê por quem todos poderiam se apaixonar instantaneamente, mesmo nessa idade, tamanha era sua beleza, e ela o chamou de Narciso.

Ao perguntar ao vidente local se Narciso alcançaria a maturidade e a vida adulta, o profeta respondeu: “se ele não se conhece”.

enixa est utero pulcherrima pleno infantem nymphe,
iam tunc qui posset amari, Narcissumque vocat. “de
quo consultus, an esset tempora maturae visurus
longa senectae, fatidicus vates 'si se non noverit'
inquit.”

ela deu à luz uma ninfa com um ventre repleto de
beleza uma criança, que então poderia ser amada, e
chamada Narciso. Sobre ele, tendo sido consultado
se veria longa a idade avançada, o oráculo fatídico
disse: “se ele não se conhece”.

Aos dezesseis anos, Narciso era lindo, feliz e muito popular. Era desejado por muitos jovens e muitas ninfas, e não correspondendo a nenhum daqueles que se encantavam por ele, causava irritação em todos.

Eco era uma ninfa habilidosa com as palavras, “tinha uma língua retumbante” e poderia entreter alguém por horas. A pedido de Jupiter (Zeus, na mitologia Grega), que desceu em busca de uma outra ninfa, ela atrasaria Juno (Hera, na mitologia Grega), esposa de Jupiter, para que ele pudesse escapar da fúria de sua esposa, caso ela descobrisse a traição. Juno percebendo o plano, voltou sua ira contra Eco, que foi amaldiçoada pela deusa a nunca mais proferir suas próprias palavras, ficando condenada a repetir as

palavras finais das falas de outros. Eco passou a viver escondida em cavernas, rodeada pela floresta, por onde quem passasse e algo falasse, ela ressoaria suas palavras finais.

Eco amou Narciso no instante em que pôs os olhos nele – ela ainda tinha um corpo quando o viu pela primeira vez, ela o seguia pelos campos, observava-o, queria aproximar-se, mas ela não poderia falar com ele pois já não tinha voz.

Sozinha, ela imaginou um cenário e um roteiro onde Narciso teria se aproximado, mas a interação não dá certo e em seu delírio, em um diálogo completamente imaginário e mal sucedido, Eco sofre uma rejeição devastadora.

Eco se isolou ainda mais e definhou até sobraem apenas seus ossos abandonados na caverna, e sua voz permaneceu repetindo as últimas palavras de quem falasse por entre suas árvores e cavernas.

As outras ninfas e os jovens, revoltavam-se por causa do desdém de Narciso que não se interessava por nenhum deles, e alguém entre eles fez uma “oração”:

*sic coetus ante viriles; inde manus aliquis despectus
ad aethera tollens 'sic amet ipse licet, sic non potiatur
amato!'dixerat: adsensit precibus Rhamnusia iustis.*

Assim esta, assim outras ninfas nascidas das ondas
ou montanhas brincaram aqui, assim o grupo diante
dos homens; de lá, alguma mão, desprezada,
erguendo-se no ar 'Assim ele pode amar a si mesmo,
assim ele pode não possuir a amada!' disse:

Cansado de caçar na floresta, Narciso se aproximou de um pequeno lago em busca de aliviar a sede.

hic puer et studio venandi lassus et aestu
procubuit faciemque loci fontemque secutus, dumque sitim
sedare cupit, sitis altera crevit, dumque bibit, visae correptus
imagine formae spem sine corpore amat, corpus putat esse, quod
umbra est. adstupet ipse sibi vultuque inmotus eodem haeret, ut e
Pario formatum marmore signum;



Este menino, cansado da caça e do calor, prostrou-se, seguindo a face do lugar e da fonte, e enquanto deseja saciar a sede, outra sede cresce, enquanto bebe, tomado pela imagem da forma que viu, ama a esperança sem corpo, pensa que o corpo é o que é sombra. Ele próprio fica atônito e, com o rosto impassível, agarra-se a ela, como a um sinal feito de mármore de Paros;

Ao ver sua imagem refletida na lâmina d'água, ele ficou impressionado, deitou-se na grama e amou aquela imagem.

cunctaque miratur, quibus est mirabilis ipse:
se cupit imprudens et, qui probat, ipse probatur, dumque
petit, petitur, pariterque accendit et ardet.

e ele se maravilha com tudo o que o torna
maravilhoso: ele se deseja imprudentemente e, quem
aprova, é aprovado, e já que ele pede, ele é pedido, e
ele inflama e queima igualmente.

Narciso mergulha na água em busca da imagem, e percebendo seu engano, retorna desapontado para a beirada do lago. Ele jamais pôde abandonar o lago, seu corpo enfraqueceu e assim como Eco, ele definhou e sua vida acabou.

quae simul adspexit liquefacta rursus in unda, non tulit ulterius,
sed ut intabescere flavae igne levi cerae matutinaeque pruinae sole
tepente solent, sic attenuatus amore liquitur et tecto paulatim
carpitur igni; et neque iam color est mixto candore rubori, nec
vigor et vires et quae modo visa placebant, nec corpus remanet,
quondam quod amaverat Echo.

que ele viu derretido novamente na água, ele não foi mais longe, mas assim como a cera amarela e a geada matinal costumam derreter no fogo leve do sol da manhã, assim, enfraquecido pelo amor, ele derrete e é gradualmente arrancado de seu teto pelo fogo; e não há mais nenhuma cor misturada à brancura de seu rubor, nem nenhum vigor e força que o agradavam agora, nem resta o corpo que Eco uma vez amou.

Suas irmãs e irmãos choraram sua perda e Eco repetiu e ressoou pela floresta ao redor todos os gemidos e lamentos de tristeza porque Narciso se fora para sempre.

As irmãs de Narciso ao retornarem com uma pira ao local onde pensaram que o haviam deixado, não o encontraram mais. No lugar onde antes repousava inerte o corpo de Narciso, havia apenas uma flor amarela, com folhas brancas ao redor.

quae tamen ut vidit, quamvis irata memorque,
indoluit, quotiensque puer miserabilis 'eheu'
dixerat, haec resonis iterabat vocibus 'eheu';
cumque suos manibus percusserat ille lacertos,
haec quoque reddebat sonitum plangoris eundem.

Mas quando ela viu, embora zangada e consciente, sentiu dor, e sempre que o infeliz menino dizia "Ai de mim!", ela repetia em ecos: "Ai de mim!"; e quando batia nos próprios braços com as mãos, estes também emitiam o mesmo som de lamentação. A última voz foi a habitual, a dele olhando para a onda: "Ai de mim,



A flor de Narciso pertence à família Amaryllidaceae e seu nome científico é *Narcissus pseudonarcissus*. É uma das primeiras plantas a florescerem no final do inverno, sendo nativa da Europa e anunciando o início da primavera. A flor de Narciso já foi comumente usada na medicina popular e na medicina tradicional. No entanto, parte de seu uso deve-se à presença de alcaloides de fenantridina, cristais de oxalato de cálcio e licorina, compostos tóxicos aos seres humanos e a alguns animais. Essas substâncias eram usadas para induzir o vômito em pessoas doentes.

Além dessas propriedades, o extrato de Narciso pode causar dormência, alucinações, convulsões e ter efeitos cardíacos. O extrato também já foi usado no tratamento de feridas e queimaduras. Entretanto, seu uso não é recomendado. Seu consumo é perigoso e pode levar a fatalidades, enquanto seu manuseio pode gerar problemas de pele como alergias e urticária.

Embora o bulbo seja a parte mais perigosa da planta, toda a estrutura da flor pode ser tóxica e requer cuidados ao ser manuseada, como o uso de luvas e potencialmente óculos de proteção. É recomendado que as luvas sejam descartadas depois ou lavadas para evitar exposição às substâncias tóxicas liberadas pela planta.

Quando se fala no mito de Narciso, geralmente a parte que sugere que poderia ou que deveria existir uma relação entre ele e a ninfa Eco é omitida.

Eco era uma menina prodígio, de raciocínio rápido, confiante, mas ingênua. Jupiter, inescrupulosamente, incumbiu uma menina inocente de acobertar suas traições e ainda a fez de escudo frente a uma esposa cujo ciúme era doentio, mas não era infundado, e uma mulher (uma deusa) extremamente vingativa. Juno, por sua vez, não pensou duas vezes antes de deslocar a culpa pela deslealdade de seu marido para uma menina que só cumpriu as ordens dele, um deus!

Eco sofreu abuso duplamente: primeiro quando foi parentificada por Jupiter, que não se responsabilizava pelos próprios atos e se recusava a se comportar adequadamente como um “homem” casado, e depois quando foi silenciada por Juno.

Sim, Juno roubou a voz de Eco. Juno fez uma escolha infeliz e cruel, e que mostra exatamente o que era mais importante para ela: não importariam as circunstâncias e nem quem iria sofrer as consequências das suas arbitrariedades, a qualquer custo, ela manteria o marido ao seu lado – mesmo que, de fato, ele não estivesse lá.

Sem voz própria, Eco não conseguiria se comunicar apropriadamente com Narciso ou com qualquer pessoa. A reclusão de Eco e o fato de que a ela só era permitido repetir o que ouvia ilustram a solidão e a obrigação de manter segredo, nunca revelar o que sabe, pois haverá punição. Sozinha, Eco delira em um mundo imaginário onde existe a possibilidade de ser feliz, mas ela é frustrada.

Narciso tinha apenas 16 anos e era cobiçado, disputado, perseguido, e como se fosse normal, ao nascer mesmo já foi erotizado e reduzido a objeto; mero objeto do desejo de conhecidos e de desconhecidos, pessoas adultas, experientes, que deveriam cuidar dele, amá-lo e respeitá-lo.

Não é por acaso que Narciso perde a lucidez diante de um curso d'água. Foi nas águas do rio Céfiso que sua mãe, a ninfa Liríope, foi violentada pelo pai de Narciso, que dá nome ao rio, e ele, Narciso, foi então concebido.

Minha interpretação é que a lâmina d'água foi o espelho de Narciso, mas um espelho mostra uma imagem invertida do mundo exterior, e simboliza a verdade sobre o mundo interior – tanto as emoções guardadas quanto os segredos guardados. A imagem externa, bela, era condizente com o que os outros viam, mas a história de sua origem era o contrário. Narciso não se vê, ele se conhece – como a profecia recomendou que ele não fizesse. O que Narciso sente ao se olhar no lago não é amor nem vaidade, é desespero e desorientação. Narciso quer ser o mesmo que os outros enxergam, mas não pode mais.

Ele tenta repetidamente conquistar o rapaz no espelho d'água que parece corresponder ao interesse; Narciso precisa reconciliar seu interior e seu exterior, mas não consegue e está tomado pela ilusão de que aquele que ondula no lago é real.

A visualização de si mesmo significa a perda da inocência e a sua introdução ao sofrimento. A obsessão pela imagem refletida significa a negação do seu eu verdadeiro, de sua origem que foi maculada pela violência sofrida por sua mãe. A água revela a Narciso algo que ele, que não era ainda adulto, não pôde suportar. Ele não quer aquele histórico, ele não quer ser o resultado daquele horror – é doloroso, é feio, é inaceitável, é insuportável.

Narciso ficou ali parado, prostrado, não à beira do lago, mas imóvel, à beira da loucura, como quem tenta garantir que as coisas sejam sempre iguais ao que ele vê. Não

acontece, e não aconteceria, porque depois de certos eventos jamais seremos os mesmos e nem alcançaremos o que poderíamos ter sido.

A morte de Narciso representa o que deve morrer em nós para que possamos florescer. Narciso não morre simplesmente, ele transmuta e passa de humano a flor – é uma metáfora a sua metamorfose – suas pétalas principais são da cor do sol que renasce todos os dias, e mostra como é tênue a linha que separa a resiliência da repetição compulsiva. E agora reintegrado, Narciso admite o bem e o mal inerentes à condição humana, simbolizados por uma flor amarela, tão bela, mas que possui uma base venenosa, e você pode chegar perto e até tocar nela se estiver bem equipado, mas se já tiver experimentado sua toxicidade, talvez seja melhor não manter contato.

O nome é Narcisismo

Somos todos narcisistas até certo ponto. Mas o narcisismo saudável é adaptativo, flexível, empático, causa euforia e alegria (felicidade) e nos ajuda a funcionar. O narcisismo patológico é desadaptativo, rígido, persistente e causa sofrimento significativo e comprometimento funcional.

(Malignant Self-love – Narcissism Revisited, Pg. 40)

Estamos vivendo em uma época em que se reconhece globalmente a existência do narcisismo patológico, como diz o Professor Sam Vaknin, vivemos uma pandemia de Narcisismo, mas ignora-se que para haver a nomenclatura indicativa de um adoecimento, é necessário um estado de saúde correspondente.

Isso significa que um determinado narcisismo é indispensável a todos os seres humanos. É esse narcisismo saudável que devemos cultivar e que está ligado ao nosso ser autêntico, à nossa identidade.

O narcisismo saudável é o que permite ao ser humano avaliar corretamente o ambiente em que está inserido e tomar decisões de modo a não colocar a si mesmo em situações de risco desnecessárias. Isso porque, esse é o narcisismo que Freud denominou primário, que fundamenta o amor próprio e permite ao então indivíduo desenvolver o adequado senso de preservação da vida.

De acordo com o que pude notar em várias das palestras on-line do Professor Sam Vaknin, o narcisismo patológico pode ser identificado nas instituições, nos modos de produção, nas organizações, nas relações políticas do Estado com o povo, e nas demais estruturas sociais.

Mas nesse contexto, nada é tão devastador quanto o narcisismo patológico em relações afetivas, especialmente no que se refere ao seu desolador surgimento na família de origem e, por consequência, alastrando-se pela vida adulta impedindo a pessoa de estabelecer relações sadias com um companheiro de vida.

O mito de Narciso descrito pela Mitologia Grega, nos apresenta um cenário que ao longo dos anos foi sofrendo alterações em seu significado e que precisam ser resgatados de tempos em tempos, como fez o Professor Sam, como podemos constatar nos dois trechos em sequência abaixo:

Diz-se que os narcisistas estão apaixonados por si mesmos. Mas isso é uma falácia. Narciso não está apaixonado por si mesmo. Ele está apaixonado por seu reflexo. (Sam Vaknin. Malignant Self-love – Narcissism Revisited Pg. 67)



O equívoco popular é que os narcisistas amam a si mesmos. Na realidade, eles direcionam seu amor para as impressões de outras pessoas sobre eles. Aquele que ama apenas impressões é incapaz de amar as pessoas, inclusive a si mesmo. (Sam



Uma imagem idealizada continua sendo apenas uma imagem: inerte, estática, inanimada. Uma imagem não fala, não sente, não ama. Por que alguém se encantaria por uma estátua? É, possivelmente, uma metáfora para um estado de torpor a que a criança, em face do tormento de um “lar” abusivo, precisa submeter a si própria, mas também porque o imutável não oferece risco, não questiona, não abandona.

Esse é um dos aspectos mais proeminentes desse transtorno, o Transtorno de Personalidade Narcisista (TPN), de acordo com Sam Vaknin, *uma condição sistêmica e onipresente, (...) uma parte inseparável da personalidade, um conjunto recorrente,*

intratável e profundamente arraigado de padrões de comportamento. (Malignant Self-love – Narcissism Revisited Pg. 320)

No narcisismo, entre outras características, a pessoa afetada se reveste de uma imagem que é oferecida àqueles que se aproximam como se essa imagem fosse autêntica, e quando o outro acredita, imediatamente o Narcisista passa a desconfiar que o narcisista do par recém formado é, de fato, o outro.

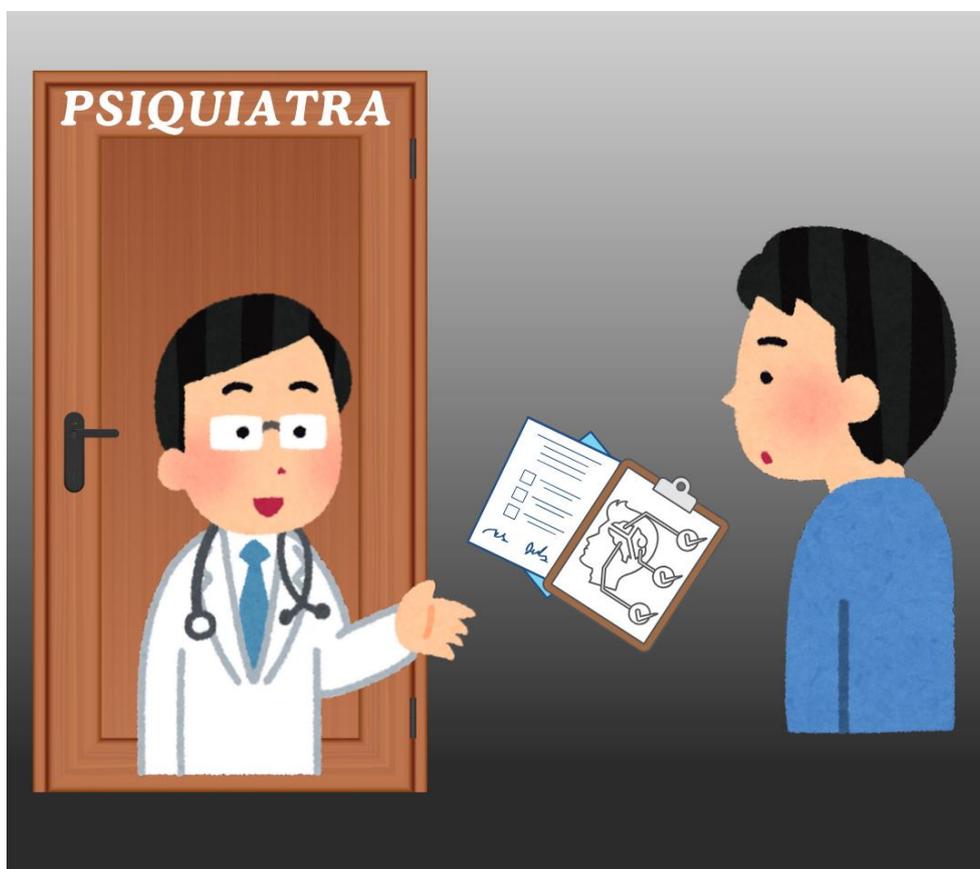
O ideal de perfeição é sediado na opressão, no silenciamento, na invisibilidade, na negação de si mesmo em função de uma satisfação tão utópica quanto efêmera. A perfeição é uma ilusão que escraviza e esgota emocionalmente.



Em seu canal no YouTube, Sam Vaknin tem inúmeras palestras dedicadas a lançar luz às dinâmicas psicológicas que dirigem os comportamentos das pessoas com TPN. Embora muitos dos padrões e traços marcantes possam ser reconhecidos, ainda

apresentam alta complexidade. No capítulo 5 algumas das principais psicodinâmicas são apresentadas em forma de infográfico, um recurso para ilustrar o que se passa internamente, mas que, de forma geral, pode ser percebido externamente, principalmente pelas pessoas do convívio direto do Narcisista. Em uma de suas falas, Sam Vaknin chama atenção para a fato de que:

O Transtorno de Personalidade Narcisista (TPN) é uma doença. É definido apenas por e no Manual Diagnóstico e Estatístico (DSM). Todas as outras "definições" e compilações de "critérios" são irrelevantes e muito enganosas. As pessoas saem por aí montando listas de traços e comportamentos (geralmente com base em sua experiência com uma pessoa que nunca foi oficialmente diagnosticada como narcisista) e decidindo que essas listas constituem a essência ou definição de narcisismo. As pessoas estão erroneamente usando o termo "narcisista" para descrever todo tipo de abusador ou pessoa desagradável e rude. Isso está errado. Nem todos os abusadores são narcisistas. (Malignant Self-love – Narcissism Revisited Pg. 37)



É cada vez mais frequente o uso indiscriminado dos critérios diagnósticos para rotular alguém com qualquer transtorno que seja, como se não fossem necessárias a formação profissional e a prática clínica apropriadas para o manejo dos instrumentos de avaliação psicológica.

É assustador o número crescente de perfis on-line de pessoas que se tornam especialistas em transtorno de personalidade narcisista em função de uma suposta experiência pessoal traumatizante.

Em alguns lugares do mundo, é preciso completar longos 6 anos de um curso de psicologia na Universidade (como foi o meu no Brasil), entre estágios em clínica-escola, participação em congressos, publicação de artigos em revistas e periódicos científicos e outras atividades que fazem parte do arcabouço teórico-prático, como Pós-Graduação Lato Sensu e a Pós-Graduação Stricto Sensu, por exemplo – sem falar nos cursos para aprender a utilizar os instrumentos de avaliação psicológica de uso restrito por profissionais da psicologia.

Até o presente não existe nenhum controle por parte das instituições de ensino ou dos órgãos competentes em saúde mental que possa fiscalizar o teor das informações veiculadas nas redes sociais, e nem mesmo de um órgão regulador que se encarregue de proteger a propriedade intelectual on-line.

Vale ressaltar a explicação do Professor Sam Vaknin onde ele destaca que:

Somente um diagnosticador de saúde mental qualificado pode determinar se alguém sofre de Transtorno de Personalidade Narcisista (TPN) e isso, após longos testes e entrevistas pessoais. É verdade que os narcisistas podem enganar até mesmo o profissional mais experiente, quanto mais um leigo. Os mesmos sinais e sintomas podem se aplicar com igual força a vários problemas psicológicos. Diferenciá-los leva anos de aprendizado, treinamento especializado, qualificações e experiência. (Malignant Self-love – Narcissism Revisited Pg. 37)



Cinco ou mais dos nove critérios diagnósticos do DSM devem ser atendidos para que um diagnóstico de Transtorno de Personalidade Narcisista (TPN) seja feito. (Sam Vaknin, Malignant Self-love – Narcissism Revisited Pg. 38)

Vaknin também destaca em suas palestras que os critérios encontrados em avaliações oficiais de pessoas que estão em acompanhamento psicoterápico regular, nem sempre são os mesmos para sujeitos diferentes avaliados, o que dificulta ainda mais uma uniformidade entre pacientes diagnosticados, e abre espaço para relatórios desencontrados que favorecem erros de diagnóstico.

Os lados sombrios

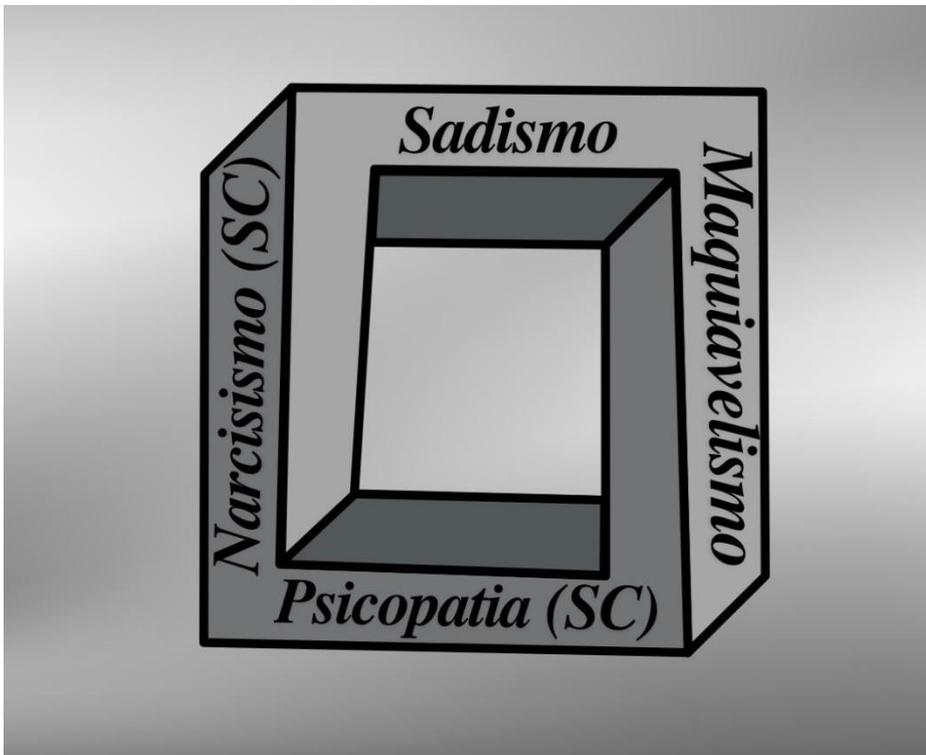
O narcisismo é como a gravidez: ou
você tem, ou não!

Sam Vaknin

A partir dessa frase clássica de Sam Vaknin, podemos obter algumas interpretações importantes, começando pelo fato de que assim como na geração de um ser vivo, existe um período em que não é possível notar externamente que ele está lá, mas há formas de confirmar, por isso ele continua “Ou você pode ser diagnosticado com transtorno de personalidade narcisista ou não. Não há meio-termo. Não há variantes, espécies e níveis de narcisismo patológico”. Assim como não é possível dizer que uma mulher está “meio grávida”. Algumas respostas fisiológicas e emocionais e comportamentais só são apresentadas por, neste caso, mulheres, durante a gestação – é o significado das dinâmicas psicológicas no transtorno de personalidade narcisista, sem elas não existe narcisismo.

É nesse sentido que ele lista algumas características que se apresentam como fatores de confusão para a maioria das pessoas. Nesse caso, Sam Vaknin está falando de pessoas que manifestam ou apresentam um estilo narcisista, ou seja, que podem ser, em suas palavras, desagradáveis, abrasivos, valentões, arrogantes, um tanto exploradores. Eles podem exibir um padrão de empatia diminuída, mas não são narcisistas. Essas características indesejáveis, e que causam mal estar em quem é exposto a elas, não são os critérios oficiais levados em consideração para um diagnóstico clínico que confirme o transtorno de personalidade.

Nessa palestra (Hey, Millon, I Suddenly See Narcissists Everywhere! (Book: Personality Disorders in Modern Life), Sam Vaknin explica que existem condições subclínicas, como personalidades sombrias, Tríade Negra ou Personalidade Tétrade Negra. São pessoas que não podem ser diagnosticadas porque não têm o amálgama necessário de traços, comportamentos e psicodinâmica interna, processos psicológicos internos. Eles não são narcisistas e não são psicopatas.



Podemos notar um detalhe observando as duas figuras anteriores e a próxima figura: em todos os tipos de personalidade sombria dois fatores são conservados: a psicopatia subclínica e o maquiavelismo.

Essas duas condições juntas reúnem aspectos importantes: são insensíveis, frios, irresponsáveis, com foco em objetivos de curto ou longo prazo, são manipuladores e impulsivos, com grandes habilidades de criar esquemas ou golpes, atividade que apreciam muito.

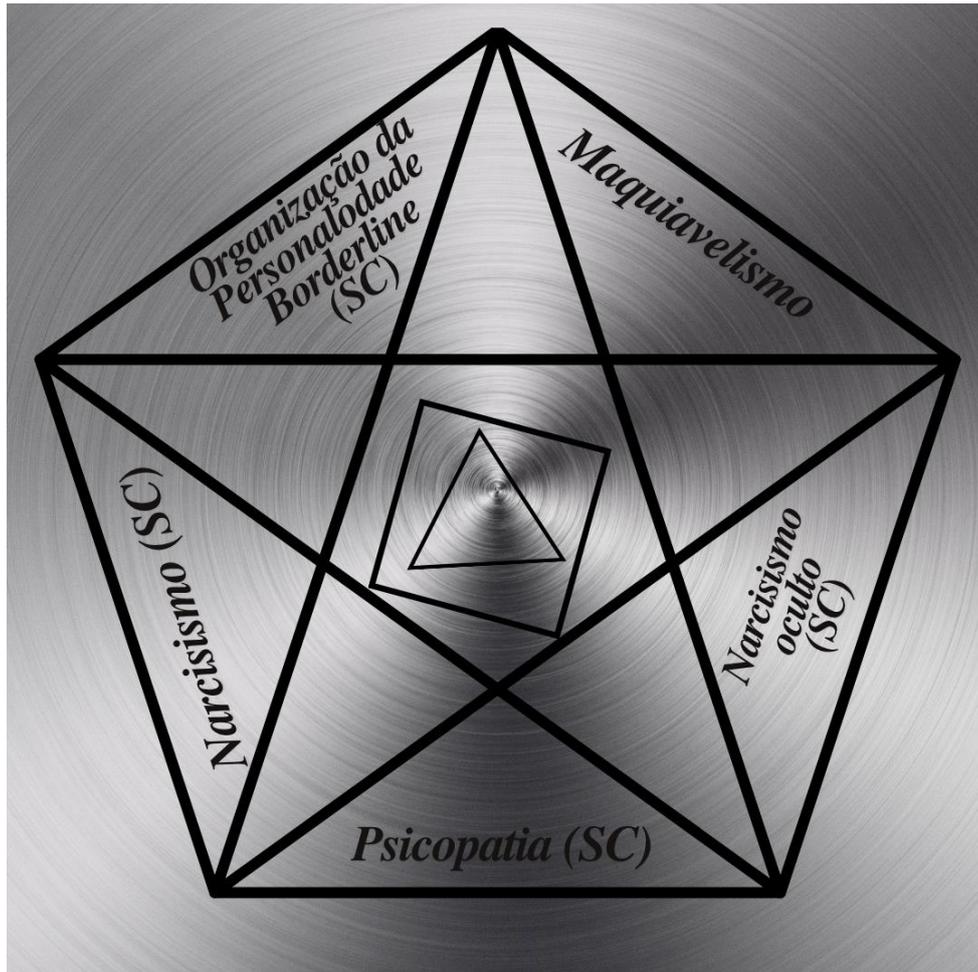
Em sua palestra (Subclinical Narcissism, Psychopathy: Spectrum or Different Disorders? (Dark Personalities), Sam Vaknin esclarece acerca de condições subclínicas 5 fatores de alta relevância:

- 1) condições subclínicas são aqueles comportamentos e traços que mesmo quando colocados lado a lado não valem como diagnóstico em saúde mental;
- 2) não alcançam o ponto de corte em testes clínicos;
- 3) não aderem aos padrões;
- 4) não são detectáveis por testes clínicos comuns e
- 5) não são uma versão atenuada da condição clínica.

O professor Sam Vaknin propõe um novo construto de personalidade sombria, um pentagrama sombrio.

Ele considera importante a inserção da condição subclínica organização da personalidade borderline, não é o transtorno, assim como para as outras condições, também ressalta que sejam levadas em consideração as condições subclínicas.

E além disso, como a psicopatia geralmente inclui o componente sadismo, seria como uma redundância que ele (o sadismo) permanecesse fazendo parte do conjunto sombrio proposto.



O diagnóstico clínico leva em consideração exames específicos e testes de laboratório com a finalidade de descartar inúmeras condições que causam sintomas físicos e que não seriam detectáveis por meio de instrumentos de avaliação psicológica.

Psicodiagnóstico é o diagnóstico realizado por profissionais psicólogos, fazendo uso de baterias de testes que, normalmente apresentam versões validadas de acordo com dados específicos da população do país de origem.

Nos quadros a seguir vemos os critérios organizados pelo DSM-5 e pelo CID-10.

O objetivo não é ajudar a diagnosticar o vizinho, o parceiro ou o cachorro, nem seria um diagnóstico. Se você não é especialista no assunto, você não deve e não está autorizado a prosseguir com a tentativa – até porque isso tem um nome: é charlatanismo ou exercício ilegal da profissão de médico psiquiatra ou de psicólogo clínico.

Transtorno da Personalidade Narcisista (DSM – 5)
Um padrão difuso de grandiosidade (em fantasia ou comportamento), necessidade de admiração e falta de empatia que surge no início da vida adulta e está presente em vários contextos, conforme indicado por cinco (ou mais) dos seguintes:
Critérios diagnósticos
1. Tem uma sensação grandiosa da própria importância (p. ex., exagera conquistas e talentos, espera ser reconhecido como superior sem que tenha as conquistas correspondentes).
2. É preocupado com fantasias de sucesso ilimitado, poder, brilho, beleza ou amor ideal.
3. Acredita ser “especial” e único e que pode ser somente compreendido por, ou associado a, outras pessoas (ou instituições) especiais ou com condição elevada.
4. Demanda admiração excessiva.
5. Apresenta um sentimento de possuir direitos (i.e., expectativas irracionais de tratamento especialmente favorável ou que estejam automaticamente de acordo com as próprias expectativas).
6. É explorador em relações interpessoais (i.e., tira vantagem de outros para atingir os próprios fins).
7. Carece de empatia: reluta em reconhecer ou identificar-se com os sentimentos e as necessidades dos outros.
8. É frequentemente invejoso em relação aos outros ou acredita que os outros o invejam.
9. Demonstra comportamentos ou atitudes arrogantes e insolentes.

A vulnerabilidade na autoestima torna os indivíduos com transtorno da personalidade narcisista muito sensíveis a “feridas” resultantes de crítica ou derrota (DSM-5)

CID 10 - F60 Transtornos específicos da personalidade
Trata-se de distúrbios graves da constituição caracterológica e das tendências comportamentais do indivíduo, não diretamente imputáveis a uma doença, lesão ou outra afecção cerebral ou a um outro transtorno psiquiátrico. Estes distúrbios compreendem habitualmente vários elementos da personalidade, acompanham-se em geral de angústia pessoal e desorganização social; aparecem habitualmente durante a infância ou a adolescência e persistem de modo duradouro na idade adulta
F60.8 Outros transtornos específicos da personalidade
Personalidade:
<ul style="list-style-type: none"> ● Excêntrica

● Imatura
● Narcísica
● Passivo-agressiva
● Psiconeurótica
● Tipo “haltlose”

Tanto o DSM quanto o CID chamam narcisistas de indivíduo. Bom, é verdade que ele tem um corpo. Mas corpo, é nada mais do que uma porção limitada de matéria. O corpo é uma barreira para que seus órgãos internos estejam protegidos de choques mecânicos.

Biologicamente é claro que é um humano (ou um humanoide?), mas psicologicamente é um não-ser; é um organismo socialmente isolado, isto é, individualizado – não se faz coletivo com apenas um – mas sua psique não completou o processo de separação, individuação e integração, logo, ele está desintegrado, como se pairasse no ar, como se fosse uma neblina, uma névoa.

Eu vou chamá-lo sempre de sujeito. Ele não sabe que não é um indivíduo, e eu não quero chamá-lo de objeto porque esse é o maior trauma, que infelizmente continua sendo perpetuado. Sujeito é quem pratica e sofre a ação – e isso ele faz, com certeza.

Capítulo 3 – Infância perdida



Você já se perguntou como deve ser uma infância saudável?

Se alguém perguntasse para você, você saberia responder?

O livro do Professor Sam Vaknin (*Malignant Self-love, Narcissism Revisited*) me levou a responder essa pergunta a mim mesma em uma pequena frase – infância saudável é aquela livre de abuso.

Estranhamente, parece que essa é uma frase bem difícil de compreender.

Então aqui vai outra pergunta: o que você entende por abuso?

Há talvez, centenas de vídeos em que o Prof. Sam Vaknin explica “os dois lados da mesma moeda” do que vem a ser um comportamento abusivo dentro da família, ou em outras palavras, abuso parental exercido sobre as crianças, o que constitui um tipo de experiência adversa na infância (EAI).

O Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos EUA define maus-tratos infantis como "qualquer ato recente ou omissão por parte de um dos pais ou cuidador que resulte em morte, danos físicos ou emocionais graves, abuso ou exploração sexual; ou um ato ou omissão de agir, que apresente um risco iminente de danos graves" (Goldman et al., 2003). Os maus-tratos infantis são um tipo de experiência adversa na infância. Isso envolve exposições a maus-tratos ou disfunção doméstica durante períodos cruciais de desenvolvimento que podem ter impactos profundos no desenvolvimento físico, neurológico e intelectual (Felitti et al., 1998; Ravi, 2017; Kairys & Johnson, 2002). Esses impactos podem resultar em efeitos negativos e duradouros sobre a saúde e o comportamento de maneira composta (National Center for Injury Prevention and Control, 2019). Os fatores de risco e os elementos de proteção para a vitimização e perpetração de maus-tratos infantis podem ser enquadrados em termos da criança, do cuidador ou agressor e do meio ambiente (Suniega et al., 2022).

A hierarquia de necessidades proposta por Maslow é uma teoria bem conhecida da motivação que classifica as necessidades dos indivíduos de acordo com sua importância percebida. É visualizada como uma pirâmide, com as necessidades mais indispensáveis na base e as menos essenciais no pico. Maslow teorizou que os humanos são tipicamente motivados a atingir necessidades básicas mais baixas antes de satisfazer suas necessidades humanas mais elevadas, embora mais tarde ele tenha afirmado que, com base em fatores externos ou diferenças individuais, pode haver exceções (Koltko-Rivera, 2006). Ele também argumentou que o fracasso em atender às necessidades em vários estágios do modelo piramidal pode levar a doenças físicas e mentais (Shoib et al, 2022).

Todas as necessidades de um ser humano adulto, apontadas por Maslow, estão em conformidade com uma aplicação ao desenvolvimento infantil, pois a criança tem necessidades que devem ser supridas em ordem crescente para alcançar seu potencial máximo.

Maslow considerava 5 níveis de necessidades dos seres humanos:

1. necessidades fisiológicas (acesso a alimentação adequada, sono regular, higiene e um ambiente seguro e confortável)
2. necessidade de segurança (ambiente estável e seguro, onde a criança se sinta protegida de perigos físicos e emocionais)
3. necessidades sociais (necessidade de pertencimento a um grupo, ter amigos, receber afeto e desenvolver laços de confiança com seus cuidadores)
4. necessidades de estima (a criança precisa se sentir valorizada, respeitada, reconhecida por suas conquistas, e acolhida em suas tentativas frustradas, que contribui para a construção de sua autoestima e autoconfiança) e
5. necessidade de autorrealização (uma vez que as outras necessidades são atendidas, a criança pode desenvolver seu potencial máximo, explorar seus interesses, aprender e crescer em diversas áreas, atingindo um desenvolvimento pleno e saudável).



Negligenciar as necessidades de uma criança é abuso. E o abuso tem muitas formas além das familiares: financeira, sexual, verbal, emocional, psicológica e física (espancamento e agressão) (Sam Vaknin, Malignant Self-love – Narcissism Revisited PG 102)



O outro tipo de abuso talvez seja o mais difícil de compreender.

O abuso que é disfarçado de cuidado, que imita o amor, abuso que se faz passar por uma percepção autêntica de acolhimento, que parece preocupação, mas é controle, que se assemelha a proteção, mas é imobilização; que escolhe as roupas, os amigos, o curso da faculdade, a carreira; que idealiza e assim desumaniza a criança, que impõe responsabilidades e torna os direitos difíceis de serem reconhecidos pela criança.

Por baixo das vestes de príncipe ou princesa, encontraremos uma criança de quem foi exigida a perfeição.

É importante lembrar que sufocar, mimar, supervalorizar e idolatrar a criança são formas de abuso parental (Sam Vaknin, Malignant Self-love – Narcissism Revisited PG 156)



O abuso faz a criança sentir-se invisível de várias maneiras. Ambos os tipos de abuso comunicam a mesma mensagem para a criança: você pode ser qualquer coisa, menos você mesma.

Todos os seres vivos – entre autótrofos (produtores da energia necessária para a manutenção de sua vida, como algumas algas e os vegetais) e heterótrofos (consumidores de outros seres vivos), dos mais simples, unicelulares, aos pluricelulares, desde microrganismos até as plantas e animais, com altos níveis de complexidade e organização em micro e macro estruturas, possuem em seu maquinário, mecanismos de defesa contra ameaças externas e internas.

Ao longo de milhares de anos de evolução e (coevolução) os seres vivos vêm se aprimorando e se adaptando a este, que em muitos aspectos, é um mundo hostil, cheio de perigos. Em comparação com outros seres vivos, chamados de organismos de grande porte, nosso corpo é bem frágil.

O planeta em que vivemos é recoberto em cerca de 70% de sua extensão por água, mas nós somos terrestres e respiramos oxigênio que nem é o gás mais abundante (é o nitrogênio) e, ainda assim, somos considerados (por nós mesmos!) uma espécie bem sucedida, o topo da nossa cadeia alimentar.

Do ponto de vista da Biologia, taxonomicamente, nós seres humanos pertencemos ao Reino animal, somos animais vertebrados, mamíferos porque em nossos primeiros meses de vida fora do útero, devemos ser alimentados exclusivamente de leite materno; entre as estruturas anatômicas que nos separam dos nossos parentes primatas (filogeneticamente falando) estão o polegar opositor que nos confere a habilidade motora de fazer pinça com os dedos e segurar objetos com precisão, a capacidade de nos locomovermos com a coluna ereta, olhos que buscam o horizonte, mas que apresentam visão periférica, a articulação da fala e o desenvolvimento da capacidade de comunicar, através da fala, os nossos pensamentos e expressar nossos sentimentos; somos homínídeos e somos a única subespécie sobrevivente do gênero *Homo*, a *Homo sapiens sapiens*, de maneira que essas são todas características que contribuíram para o sucesso de nossa espécie.

Nossa inteligência e capacidade cognitiva, o desenvolvimento do sistema límbico que tem papel fundamental na regulação de nossas emoções, e as estruturas corticais no nosso cérebro são cruciais para executarmos tarefas que outros grupos de animais não desempenham.

Mas você pode estar se perguntando o que é que toda essa conversa sobre biologia tem a ver com abuso parental e trauma na infância e a resposta é que tem tudo a ver.

Nossa espécie foi biologicamente programada para depender de outro ser humano nos estágios iniciais de nossa vida fora do útero e por vários anos durante o nosso crescimento e desenvolvimento. Isso também é conhecido como função materna: tecnicamente, é manter o bebê vivo e conduzir a criança para fora da díade mãe-filho, transformando a dependência em autonomia.

Na espécie humana, a figura materna é indispensável, sem ela o bebê morreria em poucos dias. Para os seres humanos, mãe é o corpo que abriga e que se torna pequeno devendo expulsar seu “inquilino” para que ambos possam sobreviver à gestação: mãe é o seio que nutre e que não pode ser fonte eterna de alimento, é o olhar que entende e que repreende, é o afeto que constrói e cuja ausência tem o poder de aniquilação de uma bomba atômica.

Parafrazeando Sam Vaknin, embora nem todo mundo exposto ao abuso na primeira infância se torne um narcisista, todo narcisista foi exposto ao abuso na primeira infância.

Essa frase me faz pensar que as pessoas parecem querer deixar as crianças sozinhas à noite em uma floresta esperando que elas consigam sair de lá. Talvez algumas consigam, mas não existem garantias.



Embora essa informação tenha sido posta em dúvida, alguns chegam a afirmar que o narcisismo tem causa biológica, e que a exemplo da psicopatia, o narcisismo tem forte componente genético ou epigenético sendo, por isso, hereditário, porém, não foram apresentados ensaios clínicos e resultados baseados em evidência.

Em ciência dizemos que “ausência de evidência não é evidência de ausência” e sua constatação serve aos dois lados dessa questão, mas até o presente momento, a verdade é que poucos esforços têm sido empregados em estudos científicos e ensaios clínicos randomizados que possam fornecer a evidência necessária de acordo com o método científico.

No fragmento a seguir, por outro lado, Sam Vaknin evidencia que existe uma janela, um período crítico que não pode ser ignorado, e que pode ser a diferença entre o sucesso e o fracasso da criança na formação da sua personalidade e da sua identidade – é como decidir entre vida e morte. No mundo em que vivemos, nas situações que enfrentamos, com as pessoas que encontramos e partilhamos experiências, estamos sujeitos ao trauma, mas como adultos e se tivermos intacto nosso equipamento psicológico necessário para atuar neste mundo, vamos nos recuperar, a vida continua e vamos nos deparar novamente com mais situações que nos levam ao limite, mas estaremos preparados:

Traumas são inevitáveis. Eles são uma parte integrante e importante da vida. Mas na primeira infância, especialmente nos anos de formação da infância (idades de 0 a 4 anos), eles adquirem uma aura sinistra e são interpretados como evidência de um universo hostil, malicioso e maligno. Não importa quão

Aproximadamente 70% dos indivíduos em todo o mundo experimentaram pelo menos um evento traumático em sua vida (Benjet et al., 2016). Além disso, aproximadamente 31% da população em geral experimentou quatro ou mais eventos

traumáticos (Benjet et al., 2016). Eventos traumáticos, de acordo com a Classificação Internacional de Doenças (CID), são definidos como vivenciar ou testemunhar um evento estressante excepcionalmente ameaçador ou catastrófico (CID-10, Organização Mundial da Saúde (OMS), 2019). As experiências traumáticas mais comuns são a morte inesperada de um ente querido, roubo, acidentes de carro e doença, ferimentos ou morte (Benjet et al., 2016; Beckord et al., 2024).

As frustrações fazem parte do dia a dia de uma criança. E da vida adulta também.

Há um ditado popular que diz que “o amor não permite tudo; onde tudo é permitido, desconfio que não haja amor”.

Ensinar é um ato de amor, então quando se ensinam limites (de forma não violenta!) é a expressão do amor na forma de respeito por si, pelo outro ser e pelo ambiente compartilhado. As frustrações são importantes, pois estabelecem limites com os quais a criança vai aprendendo a se colocar no mundo reconhecendo direitos e deveres tanto dela quanto dos outros, ela vai entendendo o que é permitido, o que é proibido – porque vivemos em sociedade, coexistimos com outros da nossa espécie, nossos pares, e embora diferentes, devemos seguir as mesmas normas para que haja harmonia no ambiente em que vivemos.

É o resultado do manejo sadio do que é experienciado que permite ao indivíduo criança e depois como adulto, desenvolver suas estratégias de enfrentamento do que lhe é negado em vez de permanecer prisioneiro dos mecanismos de defesa do ego, negando a si mesmo e aos outros também.

Frustrar é diferente de traumatizar. A frustração é temporária e construtiva, serve à formação do caráter de uma pessoa.

O trauma, na maioria das vezes, é permanente e destrutivo, significando a deterioração daquilo que sustentaria afetivamente o sujeito. Ambos passam pelo processo de aprendizagem, e são percebidos e aplicados nas relações interpessoais de maneiras diferentes.



Se você já assistiu algum filme de terror ou suspense, ou filmes que contam a história do holocausto, então talvez consiga imaginar o estado de tensão em que uma pessoa fica quando é impossível prever o que pode acontecer na próxima “cena” – no outro dia, na hora do almoço, quando ela for dormir, quando voltar da escola, quando seus pais estiverem de volta do trabalho.

Um filme pode ter cerca de 3 horas de duração causando alguma ansiedade, apreensão e desconforto, mas você só assiste se quiser.

Uma criança dentro de uma família disfuncional, abusiva, violenta, não tem escolha – ela está dentro do filme de terror 24 horas por dia, todos os dias; ela não descansa, não tem lazer, não tem perspectiva. Ela não vive, ela luta pela sobrevivência. Isso não é justo. Isso não devia acontecer.

Uma família disfuncional e abusiva, uma figura materna narcisista – que pode ser uma cuidadora, avó, tia, irmã mais velha –, não oferecem um lar. Sam Vaknin descreve a sensação como se a pessoa vivesse pisando em ovos. Para mim, era como se a casa fosse um campo de batalha, cheio de armadilhas como um campo minado. Quando você não faz a menor ideia de onde uma mina pode estar enterrada, para qual direção você dá o primeiro passo? Uma criança que foi submetida a esse tipo de experiência traumática se torna, literalmente, uma veterana de guerra.

É nesse contexto que o Professor Sam Vaknin sugere que o transtorno de personalidade narcisista (TPN) é um tipo de resposta ao trauma, o que poderia classificá-lo como Transtorno de Estresse Pós Traumático (TEPT) – o TEPT está entre os transtornos de ansiedade com maior incidência e já foi chamado de neurose traumática de guerra.

O transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) é um transtorno de saúde mental comum resultante da exposição a eventos traumáticos e caracterizado por três grupos principais de sintomas: pensamentos ou imagens intrusivas recorrentes do evento traumático, evitação de qualquer coisa associada ao evento traumático e um estado de hiperexcitação (CID-10, OMS, 2019).

Outros sintomas comumente associados ao TEPT são sintomas de insônia (Short et al., 2022; Werner et al., 2021), depressão e ansiedade (Choi et al., 2023), contemplação de pensamentos e intenções suicidas (Shannonhouse et al., 2022) e redução da qualidade de vida (QV) (Balayan et al., 2014; Pagotto et al., 2015).

Ainda, o TPN poderia ser potencialmente enquadrado como Transtorno de Estresse Pós Traumático complexo (TEPTc).

O TEPTc inclui três grupos de sintomas adicionais aos do TEPT, a saber, desregulação do afeto, autoconceito negativo (ou seja, crenças sobre si mesmo como diminuído, derrotado ou inútil) e dificuldades em formar e manter relacionamentos (CID-11, OMS, 2022; Maercker et al., 2022). Geralmente, o TEPTc tem sido associado a comprometimento funcional mais grave, maior comorbidade e menor QV do que o TEPT (Cloitre et al., 2020).

Tanto o diagnóstico de TEPT quanto o de TEPTc dependem da presença de um evento traumático (CID-11, OMS, 2022). No entanto, acredita-se que o TEPTc resulte de

exposições múltiplas ou prolongadas a eventos traumáticos dos quais a fuga é difícil ou impossível (politrauma; CID-11, OMS, 2022), particularmente traumas interpessoais, como abuso sexual ou físico repetido na infância, violência doméstica prolongada ou violência de guerra (Ford, 2017; CID-11, OMS, 2022), em vez de desastres naturais ou acidentes (Brewin, 2020).

No entanto, o tipo de trauma é um fator de risco e não um requisito para o diagnóstico de TEPT (Maercker et al., 2022).

Quando a criança é submetida ao abuso com tanta frequência como no trauma complexo ela chega ao ponto de internalizar esse comportamento como algo natural, e normal, e esse é exatamente o conceito estatístico de normalidade: o que acontece em maior frequência em um determinado ambiente em comparação com outros eventos, que devem, obrigatoriamente, ocorrer em menor número.

De acordo com Sam Vaknin, onde até mesmo uma criança pode dizer a diferença entre infortúnio e maus-tratos deliberados é com abuso físico e sexual. Estes são marcados por um esforço cooperativo (pai ofensor e filho abusado) de ocultação e fortes emoções de vergonha e culpa, reprimidas a ponto de produzir ansiedade e "neurose". A criança percebe a injustiça da situação, embora raramente se atreva a expressar suas opiniões para não ser severamente punida ou abandonada por seus agressores (Malignant Self-love, Narcissism Revisited - Pg. 358).



Nesse caso, é como se um pacto de silêncio, fosse selado entre uma criança inocente, indefesa, sem discernimento suficiente e um adulto de quem ela depende e que deveria amá-la e protegê-la. Desconheço crime mais cruel do que esse.

Dados oficiais que podem ser encontrados on-line nas páginas do governo federal no Brasil ou no web site das Nações Unidas, constatam que cerca de 80% dos abusos sexuais na infância (incluindo meninas e meninos) acontecem dentro de casa, e são praticados por pessoas da própria família: irmãos, primos, tios, pais, avôs.

Como relato pessoal, sinto dificuldade, às vezes, em acreditar na brutalidade do que me aconteceu, não sei se é mais cruel o fato de que meu pai foi capaz de fazer isso comigo, ou ter chegado à conclusão de que minha mãe sabia o que ele tinha feito.

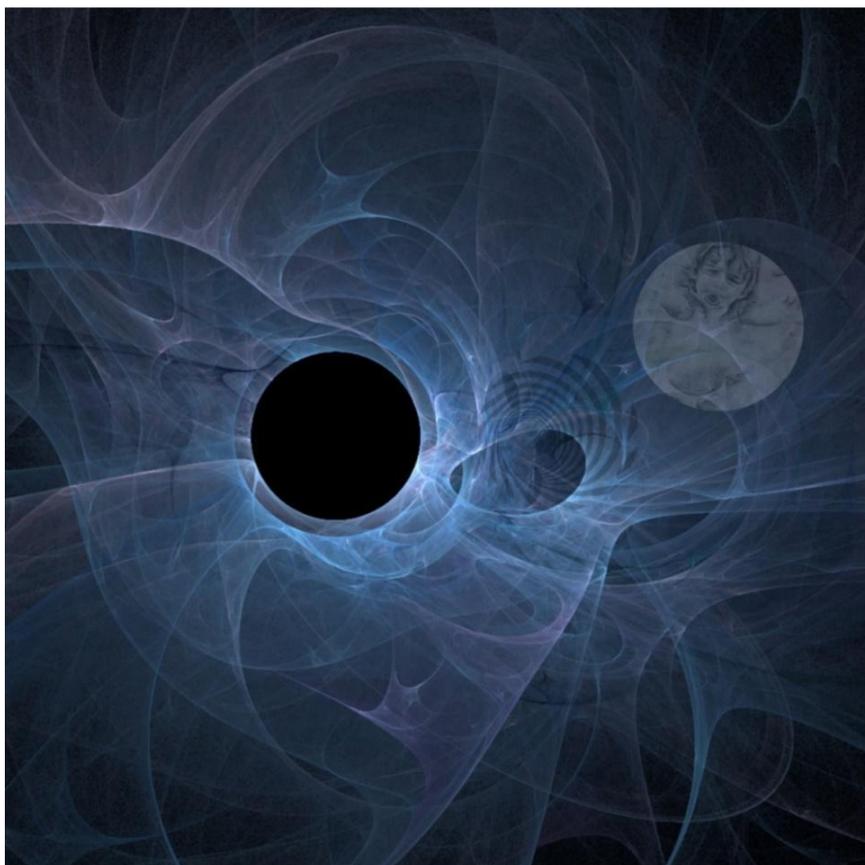
Ambos, em épocas diferentes, trataram de me culpar pelo abuso – ele chegou a me dizer que se eu contasse, minha mãe ficaria muito brava comigo; ela me disse calmamente, que não tinha como saber, questionando por que eu não tinha contado antes, mas também não soube me explicar por qual razão me levou à sua própria ginecologista quando eu tinha 8 anos de idade.

Soa estranho para você? O desamparo é indigesto. Crianças abandonadas não necessariamente perambulam pelas ruas.

Em outro fragmento, Sam Vaknin acrescenta:

Esse tipo de trauma, que envolve a criança ativa ou passivamente, está fadado a produzir efeitos de longo prazo, como dissociação ou transtornos graves de personalidade. Estes são traumas violentos e premeditados, não traumas por padrão, e a reação da criança a eles é violenta e ativa. A criança se torna um reflexo de sua família disfuncional: reprime emoções, nega a realidade, recorre à violência e ao escapismo ou se desintegra (Malignant Self-love, Narcissism Revisited - Pg. 359).

A partir desse trecho fica evidente que a perda de contato com a realidade, ou seja, os estados dissociativos e os transtornos de personalidade se estabelecem como defesa em vista da magnitude da violência sofrida pela criança, o que torna a realidade insuportável. Os auto distúrbios, diz Sam Vaknin, são resultados de traumas de infância (...) Esses são os traumas de uma criança que não está sendo "vista" (não está sendo afirmada por objetos, especialmente os Objetos Primários, seus pais) ou está sendo considerada apenas como um instrumento de gratificação, ou o alvo de abuso. (Malignant Self-love, Narcissism Revisited - Pg. 344)



Em sua análise, Sam Vaknin esclarece a respeito do impacto desse tipo de violência sobre a autopercepção da criança, que quando adulta apresenta maior susceptibilidade a desenvolver algum tipo de transtorno psiquiátrico, ou mesmo vários transtornos em comorbidade com o transtorno de personalidade:

Essas crianças crescem e se tornam adultos que não têm certeza de que existem (não têm um senso de autocontinuidade) ou de que valem alguma coisa (senso lábil de autoestima e flutuação, ou auto-estima bipolar). Eles sofrem de depressões, como os neuróticos. Mas a fonte dessas disforias é existencial (uma sensação de vazio) em oposição às depressões de "consciência culpada" dos neuróticos. (Malignant Self-love, Narcissism Revisited - Pg. 345)

A criança na esfera branca à direita na ilustração acima sou eu, aos três anos de idade, no quintal da casa da minha mãe; braços esticados ao ar, não lembro quem tirou a foto, não sei quem mais estava comigo naquele quintal.

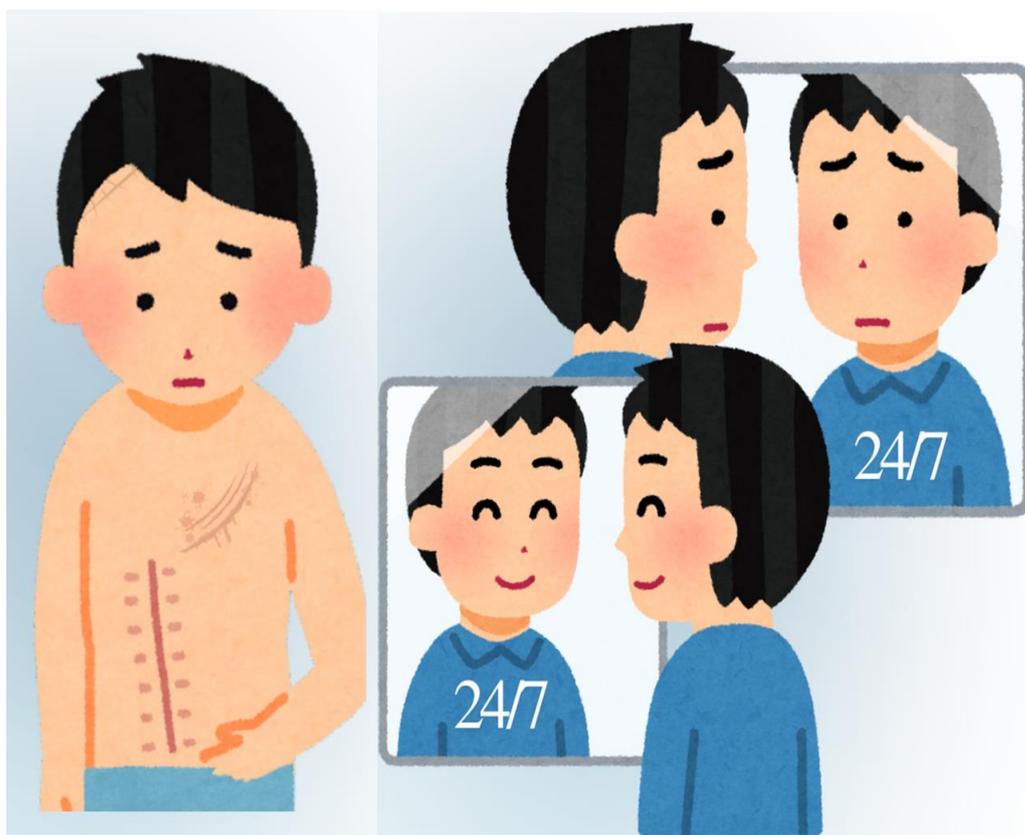
Sei o que sinto quando olho para essa foto: sinto como se aquela criança não fosse eu, e sinto compaixão por vê-la sozinha.

Exatamente como descrito no trecho anterior, antes de conhecer o trabalho do professor Sam Vaknin, as questões existenciais me acompanharam durante um longo tempo da minha (sobre)vida, no aparecimento, por exemplo, de quadros de ansiedade e de depressão e na forte suspeita de um diagnóstico de esquizofrenia que, embora ainda não confirmado por outro profissional em saúde mental, é o que faz mais sentido para mim como psicóloga clínica e tendo estudado inúmeras das palestras on-line do Professor Sam e as fontes oficiais de psicodiagnóstico.

Depois de adulta, compreendi que na minha infância, a invisibilidade alternava entre um estado desconfortável e um estado de alívio desejado, porque dependia do quanto eu me sentia em risco em determinado ambiente ou situação. Em risco de sofrer novo abuso. Talvez por isso eu consiga hoje sentir empatia, não pela imagem de vítima incidental que o narcisista ostenta para cativar uma pessoa, e que faz parte da sua dinâmica psicológica interna, mas pela criança que ele foi um dia, tão desprotegida e injustiçada quanto eu fui.

Ao então retornarmos o foco para o transtorno de personalidade narcisista (TPN), podemos, por meio da ilustração a seguir, visualizar o que Sam Vaknin descreve quando chama atenção para o fato de que:

Todos os narcisistas são tecidos cicatriciais ambulantes, resultados de várias formas de abuso na primeira infância ou no início da adolescência. A criança frustrada e abusada aprende que o único "objeto" em que pode confiar e que está sempre e de forma confiável disponível, a única pessoa que ela pode amar sem ser abandonada ou ferida é ela mesma (Malignant Self-love, Narcissism Revisited Pg. 72)



Para uma criança em desenvolvimento saudável, conseguir confiar em si mesma, significa uma futura vida adulta também saudável, significa não depender da aprovação ou da validação de outras pessoas, sejam elas do convívio familiar ou em qualquer tipo de relação interpessoal que ela venha a estabelecer quando chegar na idade adulta.

Para o narcisista, confiar apenas em si mesmo não me parece um ato libertário nem demonstração de empoderamento ou de autocontrole; é como revestir a solidão de uma segurança que é estratégica, estranhamente confortável por ser conhecida.

Em sua fundamental experiência de afeto quando era uma criança, o narcisista foi reduzido a objeto e estabeleceu esse tipo de relacionamento como parâmetro. Sam Vaknin argumenta sobre isso dizendo que “os narcisistas são criados por outros narcisistas. Para tratar os outros como objetos, é preciso primeiro ser tratado como tal. Para se tornar um narcisista, é preciso sentir que nada mais é do que um instrumento usado para satisfazer as necessidades de uma figura significativa (talvez a mais significativa) em sua vida. É preciso sentir que a única fonte de amor confiável, incondicional e total é ele. Deve-se,

portanto, perder a fé na existência ou na disponibilidade de outras fontes de gratificação emocional” (Malignant Self-love, Narcissism Revisited - Pg 105).

O Professor Sam também diz que o narcisismo pode ser sistêmico, isto é, ele pode ser detectado como o que movimenta as engrenagens e o funcionamento ou o mal funcionamento em um determinado ambiente ou instituição.

Qualquer semelhança com o que chamam atualmente de trauma intergeracional não é mera coincidência. Há mais de 30 anos, Sam Vaknin foi o pioneiro, inclusive cunhando o termo abuso narcisista; e como ele mesmo gosta de falar, ele foi uma voz solitária na internet por quase 10 anos alertando sobre as consequências dos maus tratos ocorridos dentro das famílias e suas consequências ao longo da vida e das demais relações afetivas.

Trauma intergeracional parece ser apenas uma outra nomenclatura para algo que já havia sido nomeado e muito bem descrito.

Todavia, o conceito de Narcisismo é tão confuso quanto parece e tanto mais complexo quanto mais perto você chega e se dispõe a olhar para esse abismo. A exemplo do que disse Nietzsche quando afirmou que ao olhar muito tempo para o abismo o abismo olha de volta para você, Sam Vaknin afirma de diversas formas que o Narcisismo é contagioso – conviver com uma pessoa com TPN é coexistir com o abuso e o trauma e se familiarizar a isso até que não reste mais nada de você além disso, é passar a agir dentro dos mesmos moldes e não reconhecer situações abusivas como inaceitáveis perpetuando o mesmo comportamento.

Brainstorming

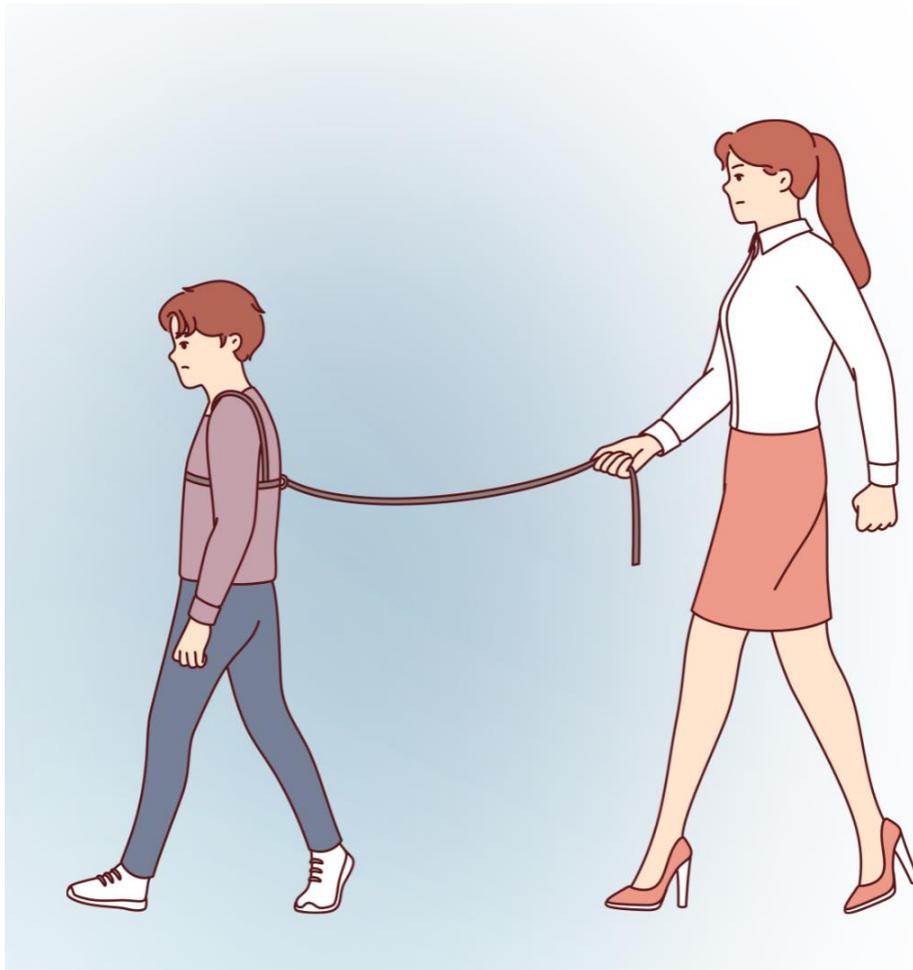
Márcia — É a mãe, a mãe saudável, generosa, que constrói junto com o filho a identidade dele

Adam — Mães que apropriadamente empurram a criança para fora, para um grande e vasto mundo

A Bela é a Fera

*Can't you see that you're smothering me?
Holding too tightly afraid to lose control*

Numb, Linkin Park



Quando a mãe é imatura, narcisista ou sofre de problemas mentais, ela retém da criança o que ela precisa: aprovação, admiração e segurança. Ela se sente ameaçada por sua independência. Ela sente que o está perdendo. Ela não solta o suficiente. Ela o sufoca com superproteção e indulgência. Ela oferece a ele incentivos emocionais avassaladores para permanecer "ligado à mãe", dependente, subdesenvolvido, parte de uma díade simbiótica mãe-filho. (Sam Vaknin, Malignant Self-love, Narcissism Revisited - Pg. 290)

A referência a uma história de conto de fadas no título, dessas que têm a pretensão de serem eternizadas como algo positivo e desejável é proposital. Há um aspecto prevalente na maioria dessas histórias de princesas e príncipes encantados, há algo de muito sombrio na figura materna de muitos desses filmes que insistem em classificar como adequados para crianças, e que de tão desconcertante precisa vir disfarçado em uma versão equivalente e essa, sim, admite-se que seja má e perversa – porque ela, a madrasta, não é a mãe biológica; porque é muito difícil aceitar que uma mãe faria ou desejaria coisas ruins para suas filhas e filhos – então projeta-se o que haveria de ruim na mãe em uma figura substituta da mãe.

É uma verdade inconveniente e, geralmente, as pessoas têm resistência ao tema. Essa resistência talvez já seja um indicativo de que algo não é bem como parece no “reino encantado da família feliz”. Pode ser um indício de *splitting*, de que o pensamento dessas pessoas é extremista.

Esse segmento é contextualizado com os meus relatos pessoais, anotações que foram feitas por mim quando eu era estudante de psicologia, a respeito dos comportamentos da minha mãe em relação a mim, pelo menos dez anos antes de conhecer o trabalho do Professor Sam. E qual não foi a minha surpresa quando percebi que meu autorrelato parecia uma entrevista – era como se ele tivesse me entrevistado, só que eu não fazia a menor ideia de como isso seria possível.

Meus relatos aqui inseridos são de acontecimentos em idades diferentes. Muitos foram experienciados na vida adulta, mas esse é um ponto essencial, não importa a idade que você tenha, é uma característica chave do narcisismo fazer alguém se sentir uma criança. Porque existe um controle excessivo, a desqualificação constante e outras atitudes de dominação, que retiram a autonomia, infantilizam e fazem com que a pessoa se sinta incapaz.

Espero que minhas impressões ao longo de tantos anos, compartilhadas aqui pela filha, mas analisadas sob a supervisão telepática do Professor Sam Vaknin, pela psicóloga clínica que sou, sejam de alguma ajuda para alguém que sente o desconforto do tratamento que recebe, mas não consegue descrever ou não tem mais coragem de se revoltar, porque a retaliação é severa e se estende por vários dias, e é tão cansativo que leva ao esgotamento emocional e físico.

Foi graças às palestras do Professor Sam e ao seu livro *Malignant Self-love, Narcissism Revisited*, que confirmei minha suspeita sobre a condição de saúde mental da minha mãe como Transtorno de Personalidade Narcisista (TPN) e que pude me recuperar de mais de quarenta anos de abuso narcisista ao qual ela me submeteu.

A mãe do Professor Sam Vaknin era narcisista. A minha mãe também era. Ele é narcisista, eu não sou.

Temos em comum o trauma de ter sofrido abuso narcisista, mas não o desfecho dele. Dois lados da moeda. Duas infâncias repletas de Experiências Adversas.

Ele partiu da casa de sua mãe ainda muito jovem.

No meu caso, foi sobre os meus ombros que pesou o corpo sem vida de minha mãe, na manhã em que ela partiu.

Quando comecei a escrever este livro, fazia pouco mais de um mês que minha mãe havia falecido. E você pode até pensar que é uma injustiça falar de quem não pode se defender, mas eu garanto que é melhor assim, para ela e para mim. Ela não suportaria encarar o que fez, seria uma mortificação, e além do mais, caso a situação fosse outra e ela presenciasse a publicação deste livro, ela não se defenderia, ela me atacaria, me desqualificaria moralmente e profissionalmente e colocaria em dúvida a minha sanidade mental, como ela sempre fazia quando era contrariada, quando tinha seus caprichos frustrados.

Mãe narcisista não é mãe de verdade. Mas age como se fosse e engana bem todas as vezes que tem uma plateia mínima que seja. É difícil de aceitar essa afirmação, mas acredite, é mais difícil ter uma narcisista como mãe.

Fora de casa ela é perfeita, na vizinhança, no trabalho, nos grupos da igreja. Ela é um exemplo de dedicação, de abnegação e de algo parecido com amor, mas que é absolutamente condicional – você tem que dar alguma coisa em troca. Sempre. E as crianças aprendem isso muito rápido, reproduzem esse comportamento sem a mesma intenção da mãe, mas com a percepção de que todas as pessoas se relacionam dessa forma, porque a mãe é o principal modelo, é como uma divindade, detentora de todo o conhecimento. Ou como diria aquela figura materna que prendeu a menina que ela sequestrou em uma torre: “sua mãe sabe mais”.

De acordo com a Escola Psicológica das Relações Objetais, o “objeto” de maior importância nos primeiros anos de vida da criança é a mãe ou cuidadora ou quem desempenha o papel de figura materna. A mãe, portanto, é o objeto primário.

A relação mãe-bebê, ou díade mãe-filho, é, então, denominada primária, pois ela representa a primeira experiência relacional que a criança estabelece com outro ser humano logo após o nascimento. Muitos autores chegam a classificar a relação como uma simbiose, devido à elevada dependência que o bebê sente por sua mãe.

Esse conceito de objeto, bastante útil em psicologia, é fundamental quando o assunto é o tratamento empregado por meio do abuso narcisista – essa objetificação narcisista significa coisificação, ela *desanima* a pessoa alvo do tratamento abusivo, isto é, em vez de ser considerada como alguém, a criança é transformada em “algo” sem alma (inanimado), sem movimento (estático), que não pode se desviar da imagem capturada e armazenada no HD corrompido que é a mente do narcisista – a criança é transformada, às vezes em um brinquedo, às vezes em uma ferramenta, como forma de obter gratificação de preferência imediata e, em ambos os casos, ela é um meio para um fim, um modo de aumentar o alcance, é como expandir um território ou esticar um braço como se fosse feito de material elástico.

Como já foi dito, sem o cuidado de uma figura materna saudável e estável, a criança teria poucas chances de continuar seu desenvolvimento adequadamente, e sua integridade física e mental estariam comprometidas, como no caso do narcisismo patológico, de forma aparentemente irreversível.

É possível reconhecer vários indícios de que uma mãe é ou pode ser nociva para o seu filho ou filha – meus relatos devem esclarecer alguns pontos sobre isso. E vale ressaltar que, mesmo que algumas características sejam mais evidentes do que outras, só porque às vezes o abuso é sutil não quer dizer que não esteja lá.

Por exemplo, mães que demonstram serem muito carentes da presença dos filhos e exageram no contato físico; mães autoritárias, que usam a premissa de que os filhos devem obediência aos pais, para exercer dominância e impor suas vontades, geralmente com agressividade; mães que parecem ser as melhores amigas das filhas ou dos filhos – você já se viu em uma situação em que você e sua mãe parecem ler os pensamentos uma da outra, vocês estão sintonizadas, sincronizadas, ela conhece você tão bem, não é mesmo? Esse é um mal sinal.

Muitas vezes, até mesmo pessoas do convívio diário, parentes e amigos próximos, não conseguem perceber o tratamento abusivo; ou o tratamento pode ainda ser reconhecido como um comportamento comum, natural, culturalmente aceito em um país ou região, mas certamente, a possessividade, o ciúme, a competição, não estão entre os sentimentos e comportamentos próprios de uma mãe que prioriza o bem estar dos seus filhos; são nada mais do que a demonstração da intenção dessa mãe de manter os filhos em rédea curta, guiando seus passos e governando suas vidas, e negando a eles a validação necessária para se afastarem dela, bem como para responderem assertivamente aos estímulos ambientais.

Morar com a minha mãe provocava uma sensação de opressão tão grande que me faltava o ar. Você já sentiu isso? Quando a presença de uma pessoa é tão danosa que você nem consegue respirar direito? A mãe narcisista sufoca. Abafa sonhos, cala as suas palavras, menospreza suas aspirações, invalida seus sentimentos, ridiculariza suas ideias, proíbe as suas experiências pessoais, culpa você pelo fracasso da vida dela.

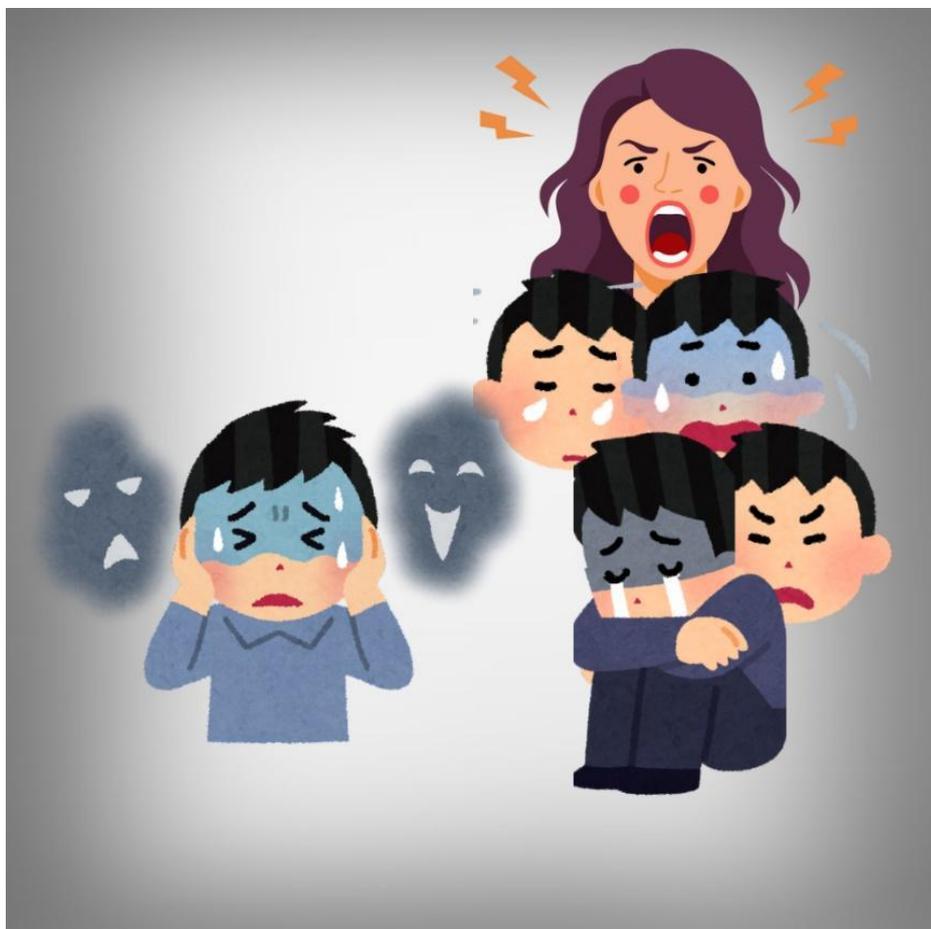
Na minha adolescência (e isso se estendeu até a vida adulta) quando minha mãe saía, eu experimentava uma sensação de liberdade assustadora porque também não sabia bem o que fazer com aquele tempo livre. Poder respirar sem o aperto no peito era um alívio, mesmo que temporário, mas eu continuava sob tensão, por não saber a que horas ela iria voltar para casa – o mistério era calculado, para chegar em casa e me pegar em flagrante de um delito que ela confabulou na cabeça dela e que passou a ser verdade absoluta (para ela).

Já passou por uma situação em que você está o tempo todo sobressaltado, alerta? Como se a qualquer momento fosse acontecer uma coisa ruim, mas você não tem nenhuma pista do que pode desencadear uma reação da pessoa, pode ser qualquer coisa... você fica sobrecarregado. Isso acontecia muito quando eu estava o dia quase todo em casa, então você já sabe que fins de semana, feriados e minhas férias eram períodos críticos. Eu jamais descansi. O som que eu mais ouvia nos fins de semana de manhã cedo era o das panelas contra a bancada na cozinha e a batida violenta da porta do meu quarto que eu não tinha deixado aberta. Ela não deixava sequer eu estudar, embora tivesse planos para quando eu me formasse na profissão que ela escolheu para mim. Eu devia estar sempre fazendo alguma outra coisa que fosse para ela e não para mim, eu não podia me sentar, a não ser que fosse pra fazer companhia para ela. Aliás, era assim que eu me

sentia em inúmeras vezes: a companhia para ver tv, a companhia nas refeições porque ela não gostava de comer sozinha – e quando ela chamava eu tinha que ir, na hora!

A todo momento ela avisava o que faltava, o que acabou, o que é necessário fazer, uma lista de problemas para resolver, todos urgentes, todos dela. Ela era sempre a prioridade, devia ser cuidada, nada podia lhe faltar. Não eram lembretes, não era uma questão de organização. Eram exigências, caprichos de uma soberana. Reivindicações cheias de descontentamento e em tom acusatório, deixando no ar que eu não estava atenta às necessidades da realza... eu não estava prestando atenção e ela corria o risco de ficar sem alguma coisa – pelo mínimo de tempo possível já seria um absurdo. Nesse ritmo não dava tempo de fazer muita coisa por mim mesma... ela tomava todo o meu tempo, ela era a minha agenda (por imposição dela).

Professor Sam Vaknin descreveu que toda a estrutura do Transtorno Narcisista reflete uma relação com Objetos Primários problemáticos e disfuncionais (geralmente, a mãe ou o cuidador principal). A mãe do narcisista é tipicamente inconsistente e frustrante. Assim, ela frustra a capacidade do narcisista de confiar nos outros e de se sentir seguro (Malignant Self-love, Narcissism Revisited Pg. 359-360).



Gritos, cobranças intermináveis, julgamentos direcionados a qualquer aspecto interno ou externo, imprevisibilidade na fala e nas atitudes eram o dia a dia no convívio com a narcisista que era minha mãe.

Perdi as contas de quantas vezes ela reclamou da minha risada, do meu jeito de me vestir, da comida que eu fazia, da profissão que eu escolhi, das pessoas que eu conheci, das músicas que eu queria escutar, do meu cabelo.

Minha mãe foi fumante durante algum tempo. Ela contava que em uma ocasião ela estaria costurando alguma peça de roupa e eu me aproximei dela. Ela sempre se animava contando essa história, descrevia a situação como se soubesse meus pensamentos na hora do acontecimento, e repetia sempre as mesmas palavras: “ela me via colocar o cigarro na boca e como ele desaparecia, ela pensou que era algum tipo de comida, então ela pegou um cigarro e comeu” – isso era engraçado para minha mãe, tinha sempre uma risada divertida dela no final dessa história.

Ela contava que quando eu comecei a andar, andava nas pontas dos pés; mas ela achou engraçado também, e em vez de me levar ao neurologista e investigar autismo, ela dizia que a sola do meu pé era achatada e me fez usar sandálias ortopédicas, e dizia que eu queria ser bailarina.

Lembro que uma tarde, não sei porque meus pais estavam em casa, alguém batia palmas ao portão e eu fui chamá-la para atender, eu era bem pequena, entrei no quarto, ela estava deitada com meu pai, o braço dela em volta dele. Eu toquei nas costas dela e disse “mamãe, tem alguém chamando lá fora” – só deu tempo de falar isso, ela se virou tão rápido, tão furiosa, senti o tapa queimar no meu rosto e o rosto dela se distorceu diante dos meus olhos enquanto ela dizia “não me perturbe, eu estou repousando com o meu marido”. Não lembro minha idade, mas a lembrança daquela tarde passa igual um filme na minha cabeça.

Já adulta, todas as vezes que aconteciam um atrito, uma briga mesmo, discussão, não envolvia só o cansaço emocional daquele momento – e esse momento de explosão já acontecia quando não era mais suportável guardar calada tanta hostilidade que ela direcionava para mim. Eu estava lá durante a briga e depois dela, aos prantos, desnorteada, destruída. Mas ela não. Ela poucas vezes alterava a voz.

Revidar a agressão de um narcisista é o que o Professor Sam chama de abuso reativo; para mim, contar essa parte se chama contar os dois lados da história, o que geralmente as vítimas de abuso narcisista não fazem. Eu, respeitosamente, discordo do termo. E discordo de como ele é difundido. Uma pessoa tem o direito de se defender – e me valendo de alguns poucos conhecimentos Legais que tenho, vou me dar o direito de chamar essa reação de legítima defesa da psique (LDP), porque era assim que eu me sentia: o ataque não partia de mim, quem já praticou algum esporte entende bem a diferença entre defesa e ataque.

A expressão no rosto da minha mãe era, na maioria das vezes, de agressividade, mas não de instabilidade por causa do desentendimento que ela mesma tinha provocado. Era real. Era muito real: ela não se arrependia. Ela esperava, apenas aguardava a culpa que eu sentiria, que ela colocou sempre em mim.

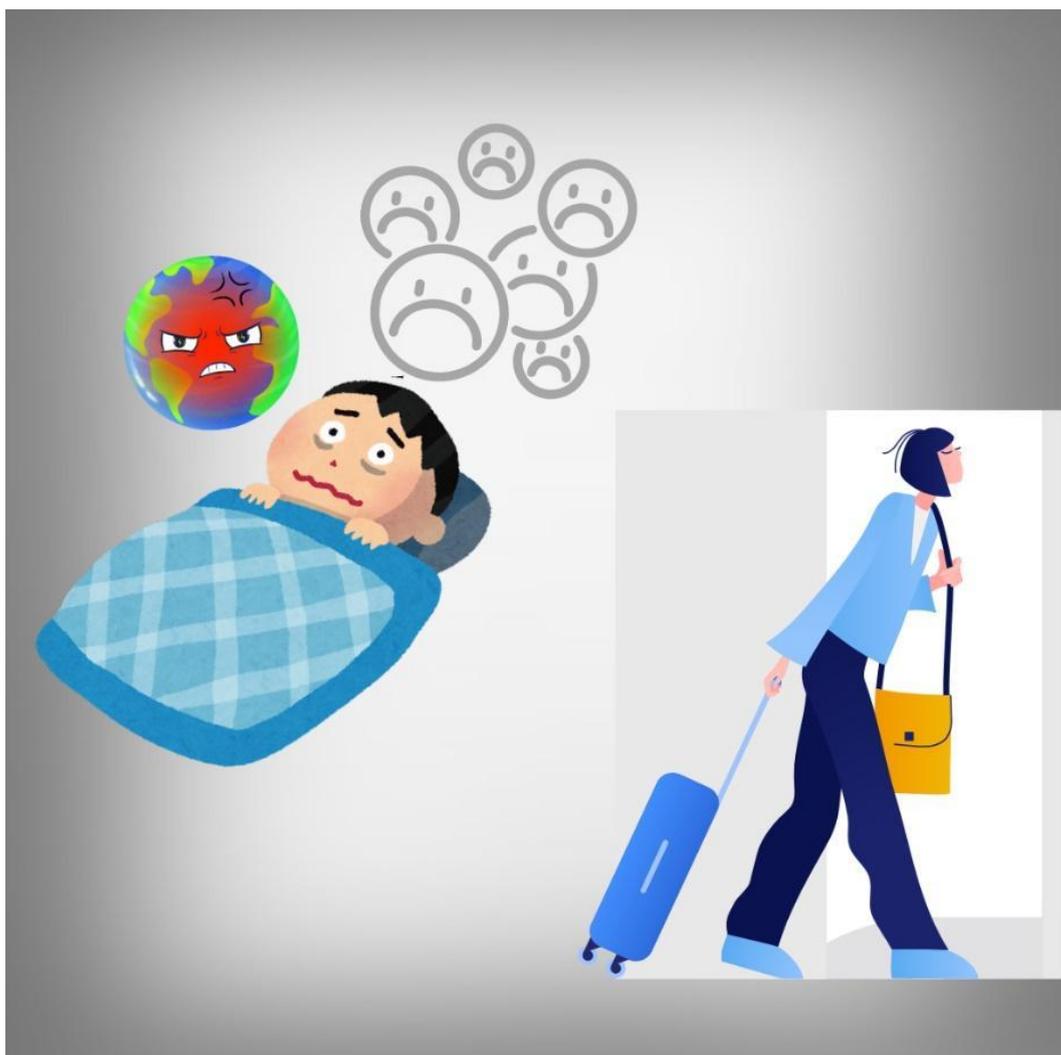
Minha mãe não gostava de ninguém perto de mim. Ninguém era bom o suficiente para mim; nem amigo, nem namorado, colegas da faculdade, ninguém era “digno” de mim, todos eram pessoas interesseiras que só queriam me explorar. Mas não era isso, não. Essa era uma projeção dela mesma nas pessoas que se “atreviam” a tentar entrar na minha vida. E chegou um momento também em que ela me convenceu que era eu que não valia o esforço.

A dor de se sentir insuficiente em qualquer tipo de relação é devastadora. A verdade é que além de agir como se eu não merecesse ser feliz, porque era perceptível que ela sentia que a felicidade de toda a Terra pertencia a ela, ela me fez pensar que a única pessoa que me aceitava “do jeito que eu sou”, era ela. Até porque, na visão dela, ela ainda se enxergava como a mãe perfeita e uma mãe perfeita acolhe; mesmo eu sendo assim desse jeito... Isso garantia que ela não ficasse sozinha, já que todos acabavam se afastando dela porque chegava uma hora que era evidente como ela só usava todo mundo. Mas eu ficava só. Cada tentativa de sair e ter uma vida fora do radar dela era desgastante demais: eram interrogatórios intermináveis, satisfações, vigilância, controle, pressão. Se eu dissesse que ia para um lugar, mas fosse para outro, eu era acusada de ser uma mentirosa, que não dava para confiar em mim, que eu não merecia tudo o que ela fazia por mim... e não tinha saída, eu não sabia mais o que fazer: se eu contava a verdade, agindo normalmente munida do meu direito de ir e vir, ela me sabotava, me atrapalhava. Se eu escondia meus planos até o último minuto tentando aumentar a chance de dar certo,

aí ela dizia que eu era desonesta, porque eu não relatei todos os meus passos, não pedi permissão para viver (permissão que seria negada).

De todas as formas eu seria reprovada, criticada, rebaixada, punida. Não existia paz. Então chegou um tempo em que eu não tinha mais ninguém. Porque quando alguém se aproximava de mim, ela recebia, pois só de perto ela conseguiria acabar com as minhas chances. Ela era encantadora quando queria e aí ninguém jamais acreditava em mim. De repente eu era uma filha horrível e ela era uma pobre mãe dedicada que nunca recebia reconhecimento. “Ela era tão maltratada”. E eu, uma filha ingrata.

De acordo com Sam Vaknin, se ausentando emocionalmente, a mãe implanta no narcisista medos de abandono e a sensação de que o mundo é um lugar, perigoso, hostil e imprevisível. Ela se torna uma voz negativa e desvalorizadora, que é posteriormente incorporada ao superego do narcisista. (Malignant Self-love, Narcissism Revisited Pg. 359-360)



Lembrando que eu não sou narcisista, eu sou a filha da narcisista que não se tornou narcisista também. Tenho raras lembranças positivas da minha infância com ela, lembro mais das pessoas que ela pagava para cuidar de mim e da casa enquanto ela trabalhava e que muitas vezes eram tão abusivas quanto ela. Pessoas a quem ela dava mais atenção, com quem ela se importava mais, porque eram pessoas submissas à negociação, elas recebiam um salário. Eu não lembro de ela brincar comigo – minha mãe trabalhava de manhã, à tarde e à noite. Na maioria das vezes, quando eu lembro dela na minha infância, são memórias que eu preferia esquecer, como um dia em que chovia muito forte e corri para rua, descalça, fiquei pouco tempo na frente de casa e entrei pra ficar no quintal aproveitando a chuva. Quando entrei em casa a alegria deu lugar ao pânico de ver minha mãe sentada na beirada da cama, várias sacolas e bolsas cheias com as roupas dela, gavetas entreabertas, uma ou outra peça de roupa deixada pra trás. Desesperada perguntei o que estava acontecendo. Ela, primeiro com calma e depois tomada de raiva, disse que iria embora; ela iria embora porque foi desobedecida, ela iria embora porque se ninguém precisava da orientação dela então poderia ficar por conta própria – “ela já estava cansada de ser maltratada e merecia refazer a vida dela e ser feliz” (nessa ocasião meu pai já tinha saído de casa, eles já estavam se divorciando).

Essa tática foi usada pela minha mãe tantas vezes e funcionava tão bem que, ela continuou usando através da minha adolescência e até mesmo na fase adulta. A menor contrariedade era o bastante pra ela olhar furiosa e ameaçar ir embora.

Ameaçar abandonar é tão prejudicial quanto o abandono propriamente dito, causa angústia e ansiedade, medo e sentimento de rejeição, culpa e sentimento de menos valia.

Até mesmo sendo psicóloga ainda sinto certa dificuldade de compreender como uma criança ou pré-adolescente consegue sobreviver a isso sem enlouquecer, sem abrir mão completamente da realidade. Ou talvez não consiga.

O custo de não enlouquecer é alto, é como se equilibrar sobre uma fita de slackline que se estica com o peso do corpo e retorna ao estado inicial quando a pressão diminui – para não cair você precisa fazer movimentos estranhos; é como transitar entre dois mundos, entre a sanidade e a insanidade, um pé cá e o outro lá. Que é como eu me senti durante muito tempo. E isso também me faz pensar nas crianças que não conseguiram não se tornarem narcisistas.

O narcisista, de acordo com Sam Vaknin, é incapaz de se separar de sua mãe, porque sua dependência dela significa que ele pode considerá-la apenas como totalmente boa. (...) Não há uma identidade central que possa assumir esse processo de separação, individuação e integração dos aspectos ruins e dos aspectos bons da mãe. (Palestra: How Narcissist Fails to Integrate Two Mothers).



O professor Sam fala que narcisistas se fundem com o outro significante dando origem a uma criatura com “um corpo e duas cabeças” – para mim parece que é uma cabeça que comanda dois corpos. Porque o narcisista usurpa sua autonomia, insere a pessoa na fantasia, infantiliza a pessoa e pessoas infantilizadas não expressam muito suas decisões próprias – é só um corpo teleguiado.

Durante o desenvolvimento, os bebês enfrentam conflitos entre suas necessidades de dependência e independência por meio da individuação, chegando a um ponto em que

ambas são adequadamente satisfeitas. Conflitos internos não resolvidos podem ser reativados em cada estágio de desenvolvimento da vida. Assim, a separação-indivuação (SI) - um processo pelo qual os indivíduos alteram sua identidade e alcançam uma vida independente em cada estágio do desenvolvimento - é crucial para a adaptação na adolescência e na idade adulta (Mahler et al., 1975; Moon & Bahn, 2022)

O vínculo entre mães e filhas tem sido caracterizado como o mais íntimo e robusto dentro das famílias (Bojczyk et al., 2011; Sutor et al., 2017). De acordo com Chodorow, 2023, quando a mãe identificou sua filha como seu eu expandido, a mãe viu uma dupla identificação entre sua filha e sua mãe. Devido a essa dupla relação de identificação, a separação psicológica não é alcançada. A pesquisa mostrou que a relação mãe-filha influencia significativamente o bem-estar mental das mulheres ao longo de suas vidas. (Besser & Priel, 2005; Birditt, & Fingerman, 2013; Jeon, 2023).

É necessário fazer essa integração descrita pelo Professor Sam Vaknin, pois em última análise, ela significa a retirada da mãe de um local de perfeição, sua consequente reumanização e a possibilidade dos filhos de se tornarem indivíduos autênticos.

Enxergar minha mãe por outra lente foi importante para mim. Para entender que ela não estava dividida para mim, mas eu estava dividida para ela. Eu tinha dificuldade financeira de sair da casa dela, não de me separar DELA. A minha mãe também um dia foi uma criança. Minha avó não era abusiva, mas a infância da minha mãe não foi fácil, por circunstâncias da história de vida dela, ela teve que crescer rápido. Você tem que conhecer a história das pessoas. Mas isso não apaga o que ela fez. A memória de como você foi tratado por alguém precisa existir.

Nós não podemos apagar o passado, precisamos entender o que houve no passado que faz com que o presente não tenha sentido e que ameaça a existência do futuro.

O Professor Sam Vaknin fala que os filhos de narcisistas podem ser classificados em dois tipos: sensibilizados e dessensibilizados (Malignant Self-love, Narcissism Revisited – PG 364)

Se tornam adultos especialistas em ler nas entrelinhas, em reconhecer sinais e sutis mudanças de comportamento, sentem quando a atmosfera muda, seu corpo reage, seu organismo é capaz de responder a variações imperceptíveis para outras pessoas.



Do ponto de vista da biologia, sensibilização imunológica é o nome dado ao processo onde o sistema imunológico se torna mais sensível a um determinado antígeno, que pode ser próprio ou estranho, após a exposição prévia, o que pode levar a reações mais fortes e rápidas em exposições subsequentes e frequentes, podendo ter como desfecho o aparecimento de alergias ou doenças autoimunes, dependendo da natureza do antígeno e da resposta imune do organismo.

Nosso sistema imunológico possui estruturas denominadas Receptores de reconhecimento de padrão (PRR's), são proteínas presentes em células do sistema imunológico que identificam Padrões Moleculares Associados a Patógenos (PAMP's) e padrões moleculares associados ao dano (DAMP's) – esses receptores são cruciais para

iniciar a resposta imune inata, desencadeando a ativação de células e a produção de mediadores imunológicos, as citocinas pró-inflamatórias.

Então seria bastante razoável concluir que aquelas pessoas que sofreram abuso narcisista durante a infância e que se tornaram sensibilizadas, desenvolveram algum tipo de sinalização molecular, algum tipo de resposta imunológica semelhante por vias moleculares capaz de liberar substâncias inflamatórias no organismo tão logo percebam os primeiros sinais de comportamento rígido, padronizado, típico de narcisistas. Como se elas tivessem desenvolvido receptores de reconhecimento de padrão (PRR's) afetivos, específicos, levando em consideração o eixo emoção-sistema imune.

Também vejo por outro lado, enquanto o primeiro tipo, o sensibilizado, ainda responde ao abuso como se tivesse uma alergia, o segundo tipo não é mais impactado, como se desenvolvesse uma tolerância àquela substância que poderia causar uma reação alérgica.

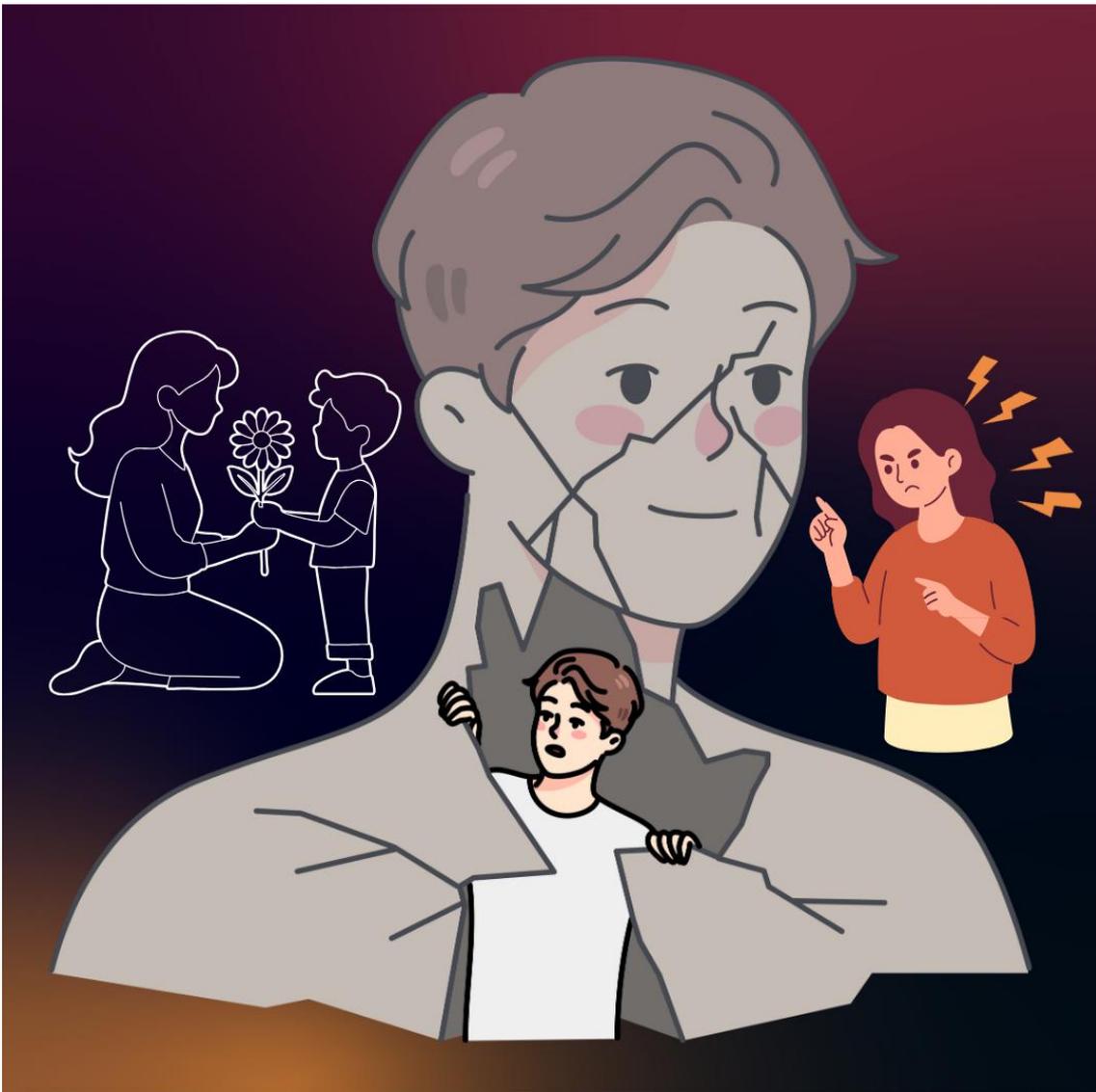
O primeiro expressa indignação quando insultado, humilhado ou injustiçado, se revolta, o segundo além de não se comover, percebe o abuso como “amor”, naturalizou e internalizou o tratamento abusivo.

Com a minha mãe sempre tinha um momento que eu identifiquei como uma antecipação da aflição: como uma calmaria. O loop infinito eu aprendi a reconhecer, gostaria de ter aprendido mais cedo também a me defender dele, a não me iludir com a esperança de que as coisas iam enfim melhorar, mesmo ela nunca pedindo desculpas, mesmo que fosse óbvio que ela não se perturbava com o desentendimento.

Segundo Sam Vaknin, ambos os tipos de filhos de narcisistas - os sensibilizados e os insensíveis - conduzem um diálogo vitalício com as representações e introjeções internas da Boa Mãe e da Mãe Má. Consiste na Mãe Má (narcisista) depreciando as qualidades de uma Mãe Boa (mentalmente saudável) e forçando seu Bom Filho / Filha a justificar e defender seu mau comportamento destrutivo e traços perniciosos e insidiosos (Malignant Self-love, Narcissism Revisited Pg. 364).

Minha mãe narcisista sempre escutou atrás da porta, estava sempre mexendo no meu quarto, nas minhas coisas, bolsa, mochila, cadernos, gavetas, bolso das roupas, sempre investigando, sempre perguntando, se fazendo de amiga pra colher informação, depois distorcer tudo e usar contra mim.

Ela não me dava privacidade e tentava me convencer que isso era para o meu bem. O que é um bom exemplo de infantilização e retirada da autonomia. Esse tipo de comportamento vence pelo cansaço, você fica exausto de lutar contra a dominação de uma pessoa que usa a condição de mãe como posição de autoridade e de poder de tornar o outro incapaz. Quando não tem mais ninguém ao redor que possa interferir ou ajudar a colocar as situações em outra perspectiva, quando a sua mãe narcisista se faz a única fonte de informação confiável você começa a duvidar de você e passa a dar razão para ela.



Minha mãe era capaz de dizer as palavras mais brutalmente cruéis e depois negar tudo, e dizer que eu estava precisando de tratamento por ser desequilibrada e no outro dia agir como se nada tivesse acontecido, como se a monstruosidade não tivesse partido dela.

No dia em que contei para minha mãe que eu estava grávida, estávamos na cozinha, ela já estava me provocando, para me desestabilizar, causar um incidente e me chamar de desequilibrada – eu sempre conseguia reconhecer o padrão, mas, geralmente não conseguia evitar que ela prosseguisse e chegasse até o fim do ciclo onde ela me desvalorizava impiedosamente e me descartava violentamente em poucos minutos. Quando contei, instantaneamente ela explodiu dizendo que eu não ia ter um bebê – “você vai parir um monstro!” ela me disse – enquanto encostava uma faca na minha barriga gritando para eu sair da frente dela antes que ela estourasse a minha barriga.

Eu não tinha para onde ir, e foi essa mesma mulher que depois passou a me acompanhar nas consultas de pré-natal.

Nos momentos em que ela parecia um pouco mais na realidade eu tentei conversar com ela sobre o assunto, eu queria saber como ela lidava com isso, mas ela sempre me disse que eu estava inventando, que nunca tinha acontecido e que eu devia me dedicar a ser escritora, porque minha imaginação era fértil e eu era muito criativa.

Ser sobrevivente não é suficiente



Em uma palestra denominada Bad trip down Mind of Narcissist, Narcissistic Abuse: into darkness and back - Kasarna Hub, Orhid, O Professor fala que devemos lembrar que o narcisista é uma criança e que no minuto em que reconhecemos o narcisista como uma criança, tudo se encaixa.

Acho que não podemos esquecer que o narcisista **FOI** uma criança. Mas ele também foi uma criança só no nome, ele não viveu a infância, a infância dele foi roubada.

Enquanto adulto ele é imaturo, com pouca ou nenhuma inteligência emocional, que consegue executar bem as tarefas mecânicas, motoras, que realiza os processos de apreensão do conhecimento acadêmico e as questões práticas do cotidiano, é capaz de concluir atividades que não envolvam emoções positivas, porque ele não tem familiaridade com elas. Ele foi forjado na inconsistência, na espera interminável, na calamidade, na rejeição, na mentira, no desamparo e no desapontamento. Na idade adulta não sabe funcionar fora disso e arrastará compulsivamente para o mesmo tipo de dinâmica adoecida qualquer um que se envolver com ele.

Mas essa frase do Professor Sam serviu para eu mais uma vez tentar entender também a minha mãe, apesar de tudo. As respostas infantis que ela dava, mostrando a língua quando ela era frustrada ou confrontada, porque a surpresa era tanta que ela não tinha tempo hábil de elaborar uma resposta apropriadamente agressiva e humilhante; algumas vezes não dava tempo de ela projetar a infantilidade dela em mim e trocar de lugar comigo.

As crianças são hedonistas. Elas não sabem o que significa hedonismo, mas vivem segundo esse que é definido como o princípio do prazer. Não o prazer erótico, esse deve ser reservado para as relações entre pessoas adultas; mas me refiro ao prazer de descobrir as coisas, de entender como elas funcionam, como se o mundo tivesse acabado de ser criado exclusivamente para elas. E esse mundo é para ser explorado pelas crianças, que precisam ir até ele em expedições periódicas supervisionadas pela figura materna, com liberdade para exercer a criatividade que é própria das crianças, com a certeza de que podem fazer escolhas baseadas no que estão experimentando e que suas experiências serão valorizadas.

Lembro que quando eu era criança sempre quis ir para a escola, sempre gostei de estudar, embora não tenha sido do grupo dos melhores alunos, mas hoje entendo que os sistemas de avaliação institucionais às vezes servem para alguns e, na maioria das vezes não alcançam a todos. Eu queria ir para escola, mas muitas, incontáveis vezes, a escola não foi boa para mim. Eu não socializava bem. A razão disso, claro, era o inconsciente tentando me proteger – crianças que sofrem algum tipo de abuso buscam segurança no isolamento.

Na educação infantil, por onde tive uma breve passagem como professora, o direcionamento pedagógico para os anos iniciais chama-se interações e brincadeiras. Faz sentido.

Pode parecer estranho vindo de uma ex-professora, com duas formações acadêmicas, especialização, mestrado, etc., mas há coisas mais urgentes do que aplaudir uma criança de menos de 10 anos entrando na faculdade para estudar em uma sala de aula onde todos os outros alunos são adultos.

Crianças devem, preferencialmente, compartilhar o ambiente com outras crianças, com aquelas na mesma etapa de desenvolvimento ou o mais próxima possível.

Existe uma comoção em volta da superdotação e altas habilidades em crianças cada vez mais novas. Essa supervalorização do intelecto cobra um preço muito alto. A pressão por resultados, as expectativas muito elevadas, as comparações, as competições, a autocobrança, o perfeccionismo, o isolamento, estão atrelados a muitas privações. Para quem é essa realização?

Se um adulto tem dificuldade de lidar com a responsabilidade da realização pessoal e profissional, com a pressão por resultados, então é bastante razoável admitir o impacto negativo que isso pode ter na saúde mental de uma criança que ainda não tem repertório emocional balanceado para lidar com questões da vida adulta – ela não é adulta!

Cabe aos pais a tarefa de minimizar esse impacto em vez de potencializá-lo. Cabe aos pais preservar a criança, acomodá-la em sua fase de desenvolvimento apropriada com as experiências adequadas, sem pular etapas, sem ter que amadurecer rápido demais – ser uma criança que demonstra maturidade superior a sua idade frequentemente não é mérito, mas sim um indicativo de que a criança pode ter sido exposta a situações e contextos para os quais ela não estava preparada, experiências adversas, famílias disfuncionais.

Sam Vaknin foi uma dessas crianças prodigiosas que despertam olhares curiosos e comentários sussurrantes pelos corredores de uma faculdade onde crianças de 9 anos não eram exatamente o tipo mais comum de frequentadores e descreve no fragmento abaixo a sensação, chamando a atenção para aspectos perturbadores, a partir da perspectiva de uma criança forçada a atuar no mundo dos adultos:

Forçar uma criança a atividades adultas é uma das variedades mais sutis de assassinato de alma. Muitas vezes descobrimos que o narcisista foi privado de sua infância. Considere a criança superdotada, o Prodígio: a resposta às orações de sua mãe e o bálsamo para suas frustrações; uma máquina de computação humana; uma enciclopédia ambulante; uma curiosidade; uma aberração de circo; o proverbial rato de laboratório dos psicólogos do desenvolvimento. Frequentemente entrevistado pela mídia, ele suporta a inveja de seus colegas e de suas mães insistentes. (Malignant Self-love, Narcissism Revisited - Pg. 102)



Brincar é uma atividade importante na vida de toda criança. A criança aprende brincando, desenvolve habilidades cognitivas e motoras, estabelece vínculos afetivos. Crianças que brincam são mais felizes, se tornam autoconfiantes e desenvolvem a criatividade. As crianças sentem falta de brincar com outras crianças tanto quanto os adultos sentem falta de se comunicar com seus colegas de trabalho. Durante as brincadeiras, as crianças aprendem habilidades psicossociais que levarão para toda a vida (Dag et al, 2021).



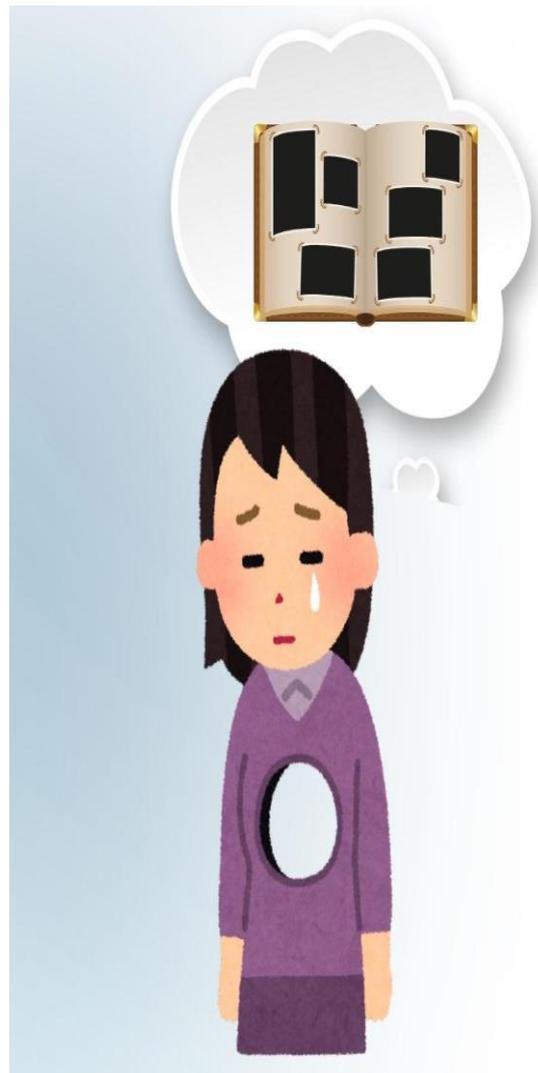
A falta de atividade física traz várias doenças. Os movimentos que requerem esforço como andar, correr, balançar, rolar, pular e rastejar no chão durante um jogo fortalecem os músculos e melhoram a coordenação motora. Para o desenvolvimento da coordenação motora fina, carregar, agarrar, escrever, desenhar figuras geométricas com um lápis, cortar papel com tesouras, brincar com areia, amarrar contas e comer comidas com o garfo, vão ajudar. Atividades realizadas do lado de fora, têm impacto reduzindo os níveis de obesidade e a necessidade de vitamina D é suprida graças à luz do sol. A atividade física está associada a redução de sintomas depressivos e de ansiedade e aumenta a qualidade do sono (Dag et al., 2021).

Sam Vaknin destaca que crianças saudáveis internalizam a presença da mãe e crianças que não são saudáveis internalizam a ausência da mãe (Psychosis is Your Second Chance: GO NUTS NOW!).



Uma mãe ou figura materna traduz sua presença no afeto, na disponibilidade na aceitação, na escuta compassiva, na correção que não violenta nem humilha, no espaço aberto para o diálogo.

A presença da figura materna é percebida na atitude da criança, do adolescente, do adulto em se sentir à vontade o suficiente para não guardar segredos, na demonstração de orgulho das suas origens, na percepção que a criança tem de que a casa da mãe, ou dos pais, é o lugar para onde ela quer ou pode voltar e não o lugar de onde ela tenta fugir, que as histórias da sua infância são boas lembranças e não episódios que ela adoraria poder esquecer.



A ausência não precisa ser física, embora essa seja mais facilmente percebida e temida, mas na maioria das vezes não é essa ausência que causa mais prejuízo. O dano maior é a sensação de que a presença da figura materna não faz diferença, ou pior, é que essa presença introduz a criança ao conceito de indiferença na prática.

A flutuação emocional, a insensibilidade, a falta de empatia, a falta de contato físico, ficam impregnadas na memória da criança, como se fosse um álbum de fotografias sem nenhuma fotografia para ver.

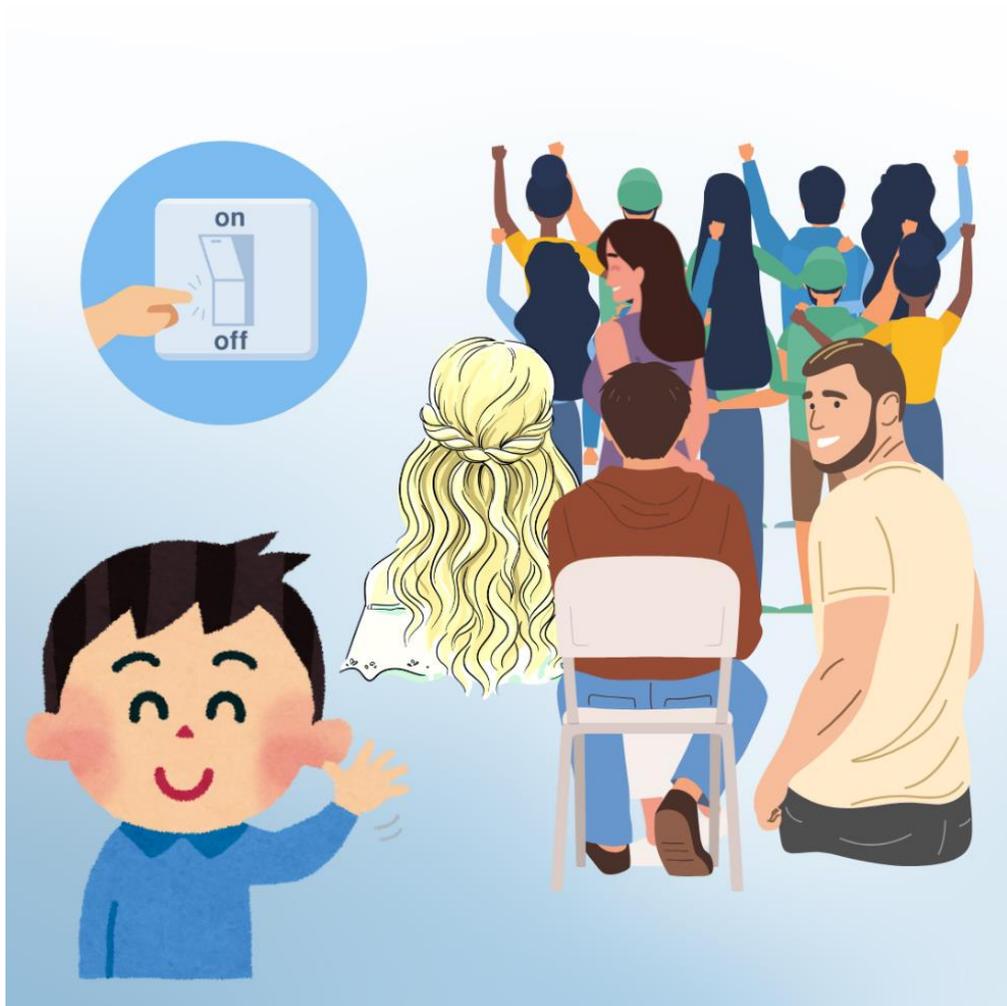
Em outros contextos pode ser expresso pela criança o não reconhecimento de si mesma em fotos da família, como se ao olhar para sua fotografia de infância ela estivesse olhando para um estranho.

Mesmo o ato de brincar pode ser instrumentalizado negativamente por uma figura materna desinteressada, por exemplo por meio do descaso e da permissividade, usando a brincadeira da criança como válvula de escape do próprio convívio com a criança e abandonando em um mundo de brincadeiras sem limite.

O que a superexposição de uma criança, um cérebro em desenvolvimento, altamente neuroplástico, a tantas imagens com mensagens ambivalentes, sugestões maliciosas, diariamente, quase ininterruptamente podem provocar no processamento sensorial e na apreensão das informações pela criança?

Na era digital isso fica mais evidente pela utilização indiscriminada de dispositivos eletrônicos por crianças cada vez mais precocemente, sem supervisão adequada nem assistência parental, colocando as crianças em risco, deixando-as expostas e vulneráveis, favorecendo o isolamento social e enfraquecendo as interações subjetivas com outras crianças ou membros da própria família.

De acordo com o Professor Sam, na primeira infância do narcisista, os outros significantes foram inconsistentes na aceitação dele. Eles prestavam atenção ao narcisista apenas quando eles queriam satisfazer alguma das suas necessidades. Eles tendiam a ignorá-lo ou ativamente abusar dele quando essas necessidades não eram mais presentes (Malignant Self-love, Narcissism Revisited Pg. 74)



Uma criança aprende assim a ser usada e a usar as pessoas. Aprende que sendo ela mesma descartável, as outras pessoas também são. No ambiente onde existe, especialmente, uma mãe narcisista, a criança, adolescente ou adulto parece viver em uma bolsa de valores, como se de repente, as suas ações despencassem sem nenhuma razão aparente ou compreensível e a criança perdesse valor; a criança aprende que as relações são sempre de permuta, que ela deve sempre oferecer algo primeiro para poder receber o mínimo dentro da própria casa. Mas aí reside um paradoxo – não é a casa dela e essa mensagem é transmitida claramente, como a minha mãe fazia comigo já adulta, em ocasiões em que eu não podia dar o que ela queria (geralmente dinheiro) mesmo pagando a maior parte das contas, cheguei a ouvir diversas vezes da minha mãe, que eu estava querendo morar de graça (sim, você leu corretamente, na casa onde eu pagava as contas).

Amor incondicional é o que a criança sente pelos seus pais durante muitos anos em seu desenvolvimento, por um lado é a natureza da criança, por outro lado é uma

necessidade, é uma questão de sobrevivência; o amor incondicional da criança também significa acreditar que é amada incondicionalmente. Como diz o professor Sam, se a criança achar que não é amada pela pessoa mais importante no seu universo infantil, esse pensamento é aterrorizante e a sensação de desamparo é insuportável. No fragmento abaixo, ele se refere aos pais do narcisista, mas pode ser aplicado a qualquer tipo de relação entre pais e filhos onde não haja liberdade, onde sejam cobrados da criança comportamentos específicos fazendo com que ela se sinta inadequada caso não apresente o comportamento esperado:

Pais de narcisistas ensinam seus filhos a esperar apenas amor condicional ou transacional: a criança deve oferecer um serviço ou preencher as necessidades e desejos dos pais em troca de afeto, compaixão, atenção e emoção. Inelutavelmente, a criança ferida reage com raiva a essa injustiça e maltrato. (Sam Vaknin. Malignant Self-love, Narcissism Revisited PG 140).

O amor, em todas as suas formas, não é uma negociação, mas especialmente na fase inicial de vida de uma criança, inserir a criança em um ambiente onde o serviço é moeda de troca para conseguir atenção é reduzir o valor da criança ao que ela pode proporcionar, é enviar mensagens silenciosas afirmando que ela tem utilidade tal qual um objeto.

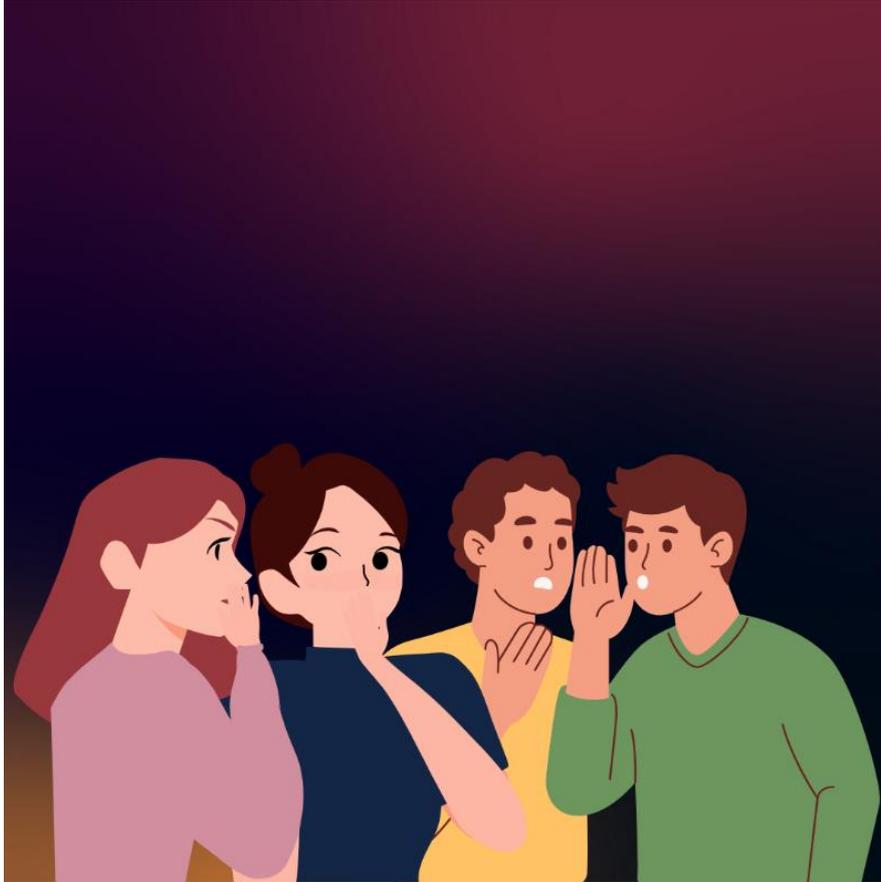
O sentimento que aflora na criança é o de invisibilidade, é a sensação de que não importa o que ela faça se não puder atender uma demanda específica do outro ela não será vista, não será percebida, não será necessária.

Se a criança sempre tem que oferecer algo que a figura materna estabeleceu como aceitável, essa criança tem permissão para falhar? Onde o erro não é admitido, abre-se um espaço para a mentira, para o disfarce. Onde não é possível elaborar a falha como processo de aprendizagem, quais serão as alternativas frente ao fracasso? Ele é admissível? Essa é uma precondição para o perfeccionismo, que ao contrário do que muitos pensam não é uma qualidade nem deve ser uma característica desejável.

Adultos que não puderam ter suas experiências validadas na infância terão condições sadias de criar outras crianças?



O narcisista sofre bullying dentro de casa. Diz o Professor Sam que quando criança, o narcisista frequentemente sofre abuso pelos pais, irmãos e até mesmo por seus pares: ele funciona como a “moeda” com a qual eles negociam para criar coalisões. Ele é o culpado por tudo que acontece de errado na dinâmica da família e serve como tópico de fofoca, preocupação e emoções negativas (*Malignant Self-love, Narcissism Revisited* Pg. 359)



Uma criança não tem maturidade para estar negativamente no centro das atenções, sendo o assunto de modo desagradável, alvo de olhares maldosos e intimidadores – isso causa incômodo até em uma pessoa adulta.

Nesse tipo de família disfuncional acontece uma dinâmica que eu chamo de “dividir para conquistar”, como a estratégia de guerra mesmo. São passadas informações incompletas, “revelações acidentais”; falam abertamente que alguém falou mal de você. Literalmente é semeada a discórdia. Os membros do núcleo familiar se desentendem e se enfraquecem, mas a mãe narcisista mantém os aliados por mais um tempo.

Mães narcisistas são agentes do caos, ou na maior parte do tempo, elas são o próprio caos.



Se a criança recebe duras críticas, é constantemente chamada à atenção, se ela percebe que, como diz o Professor Sam, que ela é o tópico das conversas com frequência e, geralmente as conversas acabam mal para ela, não é possível que ela vá começar a desenvolver paranoias e a sensação de estar sendo perseguida pelos familiares?

Se à criança foram atribuídas culpas, se ela foi colocada na posição em que dela depende o sucesso da família, o pensamento lógico da criança não seria que ela é um elemento central e todas as coisas existem ou param de existir, única e exclusivamente, por causa dela?

Isso não constituiria um assaolho para o que mais tarde na vida adulta identificamos como grandiosidade e senso inflado de auto importância e complexo de Deus? Para a criança, o julgamento que os pais fazem a seu respeito é correto e incontestável. Então a ideia de poder está implícita na atitude abusiva dos pais. Não é verbalizado, mas a criança recebe a sugestão e passa a agir como se esse pensamento fosse dela.

De acordo com Sam Vaknin, o narcisista sempre se sente um pouco culpado. Pode ser uma culpa antiga da primeira infância, um sentimento de culpa (...). Na sua infância, o narcisista internalizou e introjetou as vozes de outros significantes, parentes, modelos funcionais, pares e figuras de autoridade – que o julgaram consistentemente e convincentemente como não sendo uma boa pessoa, o bode expiatório, como alguém que merece punição ou retaliação, ou corrupto (Malignant Self-love, Narcissism Revisited Pg. 138).



É possível que a culpa internalizada, implantada pelo abuso sofrido em família, converta-se em mecanismo de defesa, é claro, um mecanismo aloplástico, uma projeção da culpa. Mas é porque ele, de fato, sente culpa que ele necessita projetá-la em outra pessoa. Porque a culpa significa um conjunto de memórias de abuso sofrido em família, lembranças de outras culpas que não eram dele e que ele teve que assumir sob a promessa da punição exemplar ou da retaliação por meio do tratamento de silêncio que é uma maneira de isolar a criança do contato com a realidade; e de alguma forma, ele precisa

tirar aquilo do sistema dele, precisa se livrar do sentimento da infância, da sensação de impotência, ele precisa se livrar da própria fragilidade diante de quem não se importava com o que ele sentia, até que ele passou a achar que era melhor não sentir mais.

De um determinado ponto de vista, o julgamento é algo a que podemos nos acostumar, talvez sem tanto prejuízo emocional, afinal de contas, todos nós julgamos coisas, situações e pessoas a todo instante. Ouso dizer que o julgamento seria até um problema menor, se levarmos em consideração um adulto mentalmente saudável, que não necessita que o olhar do outro diga como ele deve se sentir.

A questão principal é a condenação. Depois da sentença, o que resta fazer? E sucessivos julgamentos e condenações sobre uma criança? Não parece uma sobrecarga emocional difícil de administrar?

Esse é o processo de implantação dos introjetos negativos na mente do narcisista, assim esses julgamentos vão se acumulando como uma lista de precedentes abertos, e uma culpa fica engatilhada, como em *standby*, a ser ativada ao menor sinal de uma situação semelhante anterior, que é quase automaticamente reconhecida pela criança que foi sensibilizada, como diz o Professor Sam.

Assim fica mais rápido perceber que a fuga da realidade é a opção que parece mais viável para uma criança que nunca teve seus sentimentos levados em consideração, que não foi vista, não foi ouvida, não foi percebida – mas foi usada.

Uma das estratégias de enfrentamento da criança abusada e traumatizada é o isolamento, buscar gratificação de uma fonte segura, confiável e permanentemente disponível: de si mesmo. A criança temendo abusos e rejeições futuras, abstém-se de futuras interações com outros. Em vez disso, ela constrói seu próprio reino de fantasias grandiosas onde ela é sempre amada, respeitada e autossuficiente. Essa é a estratégia narcisista que leva ao desenvolvimento de uma personalidade narcisista. (Sam Vaknin. Malignant Self-Love, Narcissism Revisited, Pg 359).



É normal criar alguns cenários na mente, planejar os próximos passos – é recomendável até. Psicoterapeutas, psicólogos organizacionais e outros profissionais, reconhecem a importância do planejamento de carreira, por exemplo, do estabelecimento de metas saudáveis que não explorem ou prejudiquem outras pessoas. Essas atitudes norteiam e preparam uma pessoa para as “intempéries” da vida, para que ela possa seguir rotas alternativas caso necessário e saiba que a decisão é sempre dela.

Algumas pessoas são mais sonhadoras do que outras, isso também é bastante aceitável. Mas dependendo do conteúdo e da magnitude desse sonho, ele pode ser um fator preocupante.

O limite da sanidade é o sonho realizável.

Para a criança, o planejamento ensina responsabilidade e a noção de distribuição do tempo, ensina a existência de um calendário universal e que é permitido adotar calendários diversificados de acordo com a necessidade; ensina a importância de uma rotina e o respeito pela rotina e pelo tempo de outras pessoas e que todos temos limitações externas e limitações internas.

No transtorno de personalidade narcisista, os planos são superdimensionados, os resultados esperados são supervalorizados, os projetos têm tantos elementos que não são executáveis – antigamente o transtorno também era referido como megalomania.

A fantasia serve ao propósito de acalmar o narcisista, de regular a ansiedade, porque ela fornece a ele a mensagem contrária à que ele recebeu na infância, aquela mensagem de que ele não tinha valor.

A fantasia de grandiosidade não diz respeito tão somente ao sujeito ou paciente com o transtorno. O professor Sam fala que dizer que tem a maior coleção de qualquer coisa pode ser um indício de grandiosidade – dizer que é o mais odiado de todos os tempos é, definitivamente, um sinal de grandiosidade. A grandiosidade se estende a outras pessoas, entre aliados e inimigos, todos percebidos como personagens que devem agir de acordo com um roteiro que não receberam, mas pelo qual serão cobrados futuramente.

E eles vão decepcionar, invariavelmente, porque ao contrário do que o narcisista espera, as pessoas não são os personagens da peça interna dele. Então, por mais que seja desconfortável receber essa orientação em um primeiro momento, cabe ao “participante recrutado” se conhecer como substituível, e resistir ao papel imposto em vez de tentar se encaixar. Porque enquanto adulto é possível fazer isso, a criança não tem essa chance, ela precisa ficar. Para onde ela iria? Para onde ela fugiria? Exatamente: você como adulto, fugiria para fora, para a realidade; a criança vai fugir para dentro, ela vai fugir DA realidade.

Sam Vaknin ressalta que o narcisista tem uma preciosa pequena experiência de si mesmo. Em vez disso, ele vive em um mundo inventado, desenhado por ele, onde ele é uma figura fictícia, o principal e heroico protagonista em um *script* grandioso. Ele, portanto, não possui ferramentas que o capacitem para lidar com outros seres humanos, compartilhar suas emoções, colocar-se no lugar dos outros (sentir empatia) e amá-los: a mais exigente das tarefas em relações interpessoais (Malignant Self-love, Narcissism Revisited Pg. 135).

Você deve ter visto o filme Superman – o filme faz muito mais sentido para mim agora, depois de conhecer aspectos tão profundos do trabalho do Professor Sam.



No filme vemos Clark Kent, um homem tímido, gentil, subserviente, embaraçado, desajeitado, todos passam na frente dele. Embora seja um homem alto e forte ele não se impõe pela força, ele não altera a voz, não ofende, não agride, ele nem pede nada.

Quanta repressão está contida em um comportamento comedido?

Clark saiu da fazenda de seus pais adotivos e foi trabalhar como jornalista em uma cidade grande, onde se apaixonou pela sua colega de trabalho, Lois Lane. Superman, o herói por baixo do terno impecável e dos óculos que, misteriosamente, são o suficiente para que ele não seja reconhecido como super herói, não me parece ser sua verdadeira

identidade, me parece mais o seu falso *self*. Superman faz o que Clark não pode fazer (Kent = Can't = não pode, não consegue). Para o Superman existe sempre alguém a ser socorrido, uma mocinha em perigo, um mundo inteiro para ser salvo e ele está lá justamente para isso e só ele tem todas as qualidades necessárias para concluir essa tarefa, a sua missão de vida.

Você acha que o planeta Krypton existe? Ou poderia ser uma metáfora para um ambiente caótico em que ele vivia quando era criança antes de, felizmente ser adotado por um casal que não tinha filhos, mas que tinha muito afeto para oferecer e que deu a ele todos os bons exemplos e ensinamentos positivos que podiam? Seus pais biológicos o salvaram o enviando em uma nave para outro planeta? Ou essa poderia ser a representação do abandono e a posterior fuga para uma realidade alternativa onde seus pais de outro planeta eram bons, sim, eles eram tão bons que colocaram um bebê de cerca de um ano de idade em uma cápsula voadora que eles não tinham a menor ideia de onde chegaria e nem em que condições chegaria ou quanto tempo levaria para a criança ser encontrada por sabe-se lá qual forma de vida? (é ironia). O que é a kryptonita senão a recordação do seu trauma de abandono e a fonte de tudo que o enfraquece? Algo que é tão perturbador e poderoso que para que ele não seja aniquilado deve ser guardado em uma caixa de chumbo, de preferência bem longe dele.

Superman tem todos os atributos de um falso *self*: tem poderes quase ilimitados, é bonito, carismático, chama a atenção das mulheres, é confiante, é inteligente, é perspicaz, é divertido, pode voar, é como um deus, já que, entre outras coisas, pode se deslocar com tanta velocidade que é como se pudesse estar em todos os lugares ao mesmo tempo; tem uma visão de raio-x (empatia fria), ele é corajoso, ele não dá satisfações de sua vida, ele é o defensor dos fracos e a esperança dos esquecidos – ele é perfeito!

Mas frequentemente parece se incomodar com alguma coisa. O filme mostra Clark apaixonado pela colega de trabalho, que se interessa pelo Superman que ela não sabe que é o Clark. Ele parece cansado de não ser amado por quem realmente é. Mas quem ele é?

Professor Sam Vaknin, lança luz sobre esse aspecto, trazendo à nossa consciência o caráter dissociativo do transtorno de personalidade narcisista.

Porque a criança, diz Sam Vaknin, transformada em narcisista, foi desabilitada a interagir com a realidade em uma base contínua, temos um fenômeno conhecido como dissociação. Dissociação é uma forma de rejeitar a realidade (Palestra: Bad trip down Mind of Narcissist, Narcissistic Abuse: into darkness and back - Kasarna Hub, Orhid).

Os transtornos dissociativos são caracterizados pela interrupção e/ou descontinuação na integração normal da consciência, memória, identidade, emoção, percepção, representação corporal, controle motor e comportamento. Sintomas dissociativos podem romper todas as áreas de funcionamento psicológico e são comumente divididos em dois tipos: intrusões não solicitadas na consciência e no comportamento, acompanhadas de déficits na continuidade da experiência subjetiva rotulada como sintoma dissociativo “positivo”, por exemplo, fragmentação da identidade, despersonalização, desrealização; e incapacidade de acessar a informação ou controlar funções mentais, chamada de sintoma dissociativo “negativo”, por exemplo, amnesia, afonia, paralisia (Spiegel et al., 2013).



As experiências dissociativas são construções psicológicas multifacetadas prevalentes em um amplo espectro de condições psiquiátricas conditions (Lyssenko, et al, 2018; Roydeva & Reinders 2021). Frequentemente relatados por indivíduos com histórico de experiências adversas na infância (EAI), particularmente abuso (Kate, 2020; Vonderlin et al., 2018; Chalavi et al., 2015; Chalavi et al., 2015; Dorahy et al., 2015; Lynn et al., 2018; Rafiq et al., 2018), podem ser considerados estratégias de enfrentamento contextualmente dependentes envolvendo adaptações na regulação da emoção e da memória (Lynn et al., 2018; Reinders et al., 2014; Vissia et al., 2022; Fenster et al., 2018., Lanius et al., 2018; Schimmenti, 2016) que oferecem proteção quando a fuga física não é possível (Putnam, 1996; Kluf, 1985; Nijenhuis et al., 1998; Spiegel, 1984; Vermetten et al., 2007). Essas adaptações afetam principalmente os mecanismos inibitórios de cima para baixo do córtex pré-frontal e podem, portanto, neutralizar os sinais relacionados ao medo de baixo para cima decorrentes do sistema límbico Roydeva & Reinders 2021; Fenster et al., 2018; Lanius et al., 2018; Spiegel, 1984; Reinders et al., 2012; Sierra & Berrios, 1998; Lanius et al, 2010; Lebois et al., 2022). Apesar do progresso substancial no exame dos fundamentos neurofuncionais da dissociação, pesquisas anteriores se concentraram amplamente em experiências dissociativas relacionadas ao trauma que ocorrem no contexto de transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) (Lanius et al., 2018), transtorno de personalidade limítrofe (TPB) (Krause-Utz et al, 2017) e transtorno dissociativo de identidade (TDI) (Reinders & Veltman, 2021; von Schröder et al., 2025).



Acredita-se que os sintomas dissociativos, incluindo despersonalização/desrealização, sejam o resultado de uma reação vestigial a eventos percebidos como fatais. Foi demonstrado que existe uma relação especialmente forte entre trauma interpessoal precoce e transtornos dissociativos. Em um estudo, 198 pacientes psiquiátricos, com idades entre 11 e 19 anos, receberam a Escala de Experiência Dissociativa do Adolescente para determinar se o grau de experiência dissociativa se correlacionava com trauma de infância, que foi medido por meio de uma lista de verificação de vários tipos de eventos traumáticos. O estudo revelou que as crianças que experimentaram uma história de negligência, abuso (físico e sexual) e eventos

estressantes da vida tiveram um grau muito maior de experiências dissociativas do que aquelas que não o fizeram emocional (Murphy, 2023).

A negligência emocional foi determinada como o fator de risco patogênico mais substancial. Foi sugerido que esses encontros altamente estressantes não se encaixam no esquema cognitivo do sujeito em relação a si mesmo, aos outros e ao mundo; portanto, eles se separam da consciência. Quando vista dessa maneira, a dissociação faz parte do esforço do cérebro para eliminar a saliência de memórias dolorosas, com a consequência não intencional de causar pensamentos intrusivos e embotamento emocional (Murphy, 2023).

A despersonalização/desrealização pode emergir como um sintoma secundário de outras condições psiquiátricas, como transtorno de personalidade limítrofe (TPB), transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC), transtorno depressivo maior (TDM) ou como um qualificador dissociativo do transtorno de estresse pós-traumático (TEPT+ED – Escala Dissociativ); (Murphy, 2023).

A amnésia dissociativa é caracterizada pelo bloqueio de recuperação de memórias autobiográficas episódicas que surgem no contexto de trauma psicológico (conhecido ou não), sem evidência de dano cerebral na imagem estrutural. Os pacientes experimentam uma ruptura de si mesmos. (Thomas-Antérion, 2017).



Simplificando, a característica comum de todas essas condições - independentemente da causa ou mecanismo - é que são distúrbios clínicos que envolvem amnésia retrógrada desproporcional. A definição de amnésia dissociativa é dada na Classificação Internacional Francesa de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CIM10) de 2017 como "um distúrbio caracterizado por uma lacuna retrospectiva na memória de informações pessoais importantes, geralmente de natureza traumática ou estressante; a perda de memória excede em muito o esquecimento comum e não é o resultado do uso de substâncias ou a consequência de uma condição médica". O termo 'amnésia psicogênica' é considerado um sinônimo aproximado (Thomas-Antérion, 2017).

Capítulo 4 – Primeiros passos

O conteúdo aqui contextualizado se refere majoritariamente ao material ao qual tive acesso por meio das plataformas digitais do Professor Sam e àqueles enviados a mim por e-mail por ele próprio. Vale lembrar que esse é um guia do caminho que percorri de volta a mim mesma, não tem a pretensão de ser uma receita universal – desde a primeira página desse livro, aqui vão as imagens que se formaram na minha mente nos momentos em que eu lia, via e ouvia as palestras do Professor Sam Vaknin.

Um dos motivos, talvez o mais forte motivo de eu cursar psicologia, foi porque era o modo mais barato de ter acesso a algo que fosse parecido com uma terapia, já que eu concluí o curso em Universidade pública no Brasil. Porque estudar sempre foi meu único recurso disponível para lidar com todas as situações traumáticas pelas quais passei, e eu acredito que muitas pessoas fazem isso, penso ser necessário elencar algumas particularidades que foram determinantes para a minha compreensão de alguns dos transtornos de personalidade do Cluster B e essenciais na minha recuperação pelos abusos que sofri na minha família de origem.

Nessa seção o foco é a comparação pontual entre TPB, TPN e TPA, levando em consideração os aspectos que podem ser mais facilmente identificáveis fora do consultório, na vida, no cotidiano, estabelecendo um parâmetro o mais simples possível, onde seja evidente a diferença, suficiente para identificar e reconhecer situações abusivas.

O Professor Sam Vaknin diz que é apenas um pequeno passo para ir da hipervigilância à paranoia. Uma das características compartilhadas entre TPN e TPB é a insegurança de separação também conhecida como ansiedade de abandono. Narcisistas catastrofizam, isto é, tendem a interpretar sinais do ambiente de modo a criarem cenários trágicos com desfechos negativos com frequência, e com mais frequência ainda, antecipam uma traição, assim como borderlines mesmo querendo a presença do parceiro, o afastam, e temendo serem abandonadas, abandonam primeiro.



De acordo com o Professor Sam Vaknin, TPN e TPB podem ser considerados transtorno narcisista do self, são como imagens especulares. Se você estiver diante do espelho e encostar a sua mão direita no espelho, a sua percepção será de que a sua imagem toca a sua mão pelo outro lado do espelho com a sua mão esquerda.

A Paranoia está associada com a ilusão persecutória, está contida nesse constructo. Ambas se caracterizam por um senso aumentado da autoimportância, ambas são causadoras de grande estresse, pois envolvem a percepção de que outras pessoas têm interesse em provocar danos ou prejuízos à integridade material, física ou mental da

pessoa supostamente perseguida, sendo que a ilusão persecutória, é frequentemente um componente da psicose.

A psicose é uma condição em saúde mental que causa a perda do contato com a realidade. A pessoa sente dificuldade em distinguir o que é real e o que não é. Pode ser um sintoma de uma doença mental, como esquizofrenia. No entanto, a pessoa pode apresentar um episódio de psicose, um surto psicótico, e nunca receber um diagnóstico de esquizofrenia ou de qualquer outro transtorno mental.

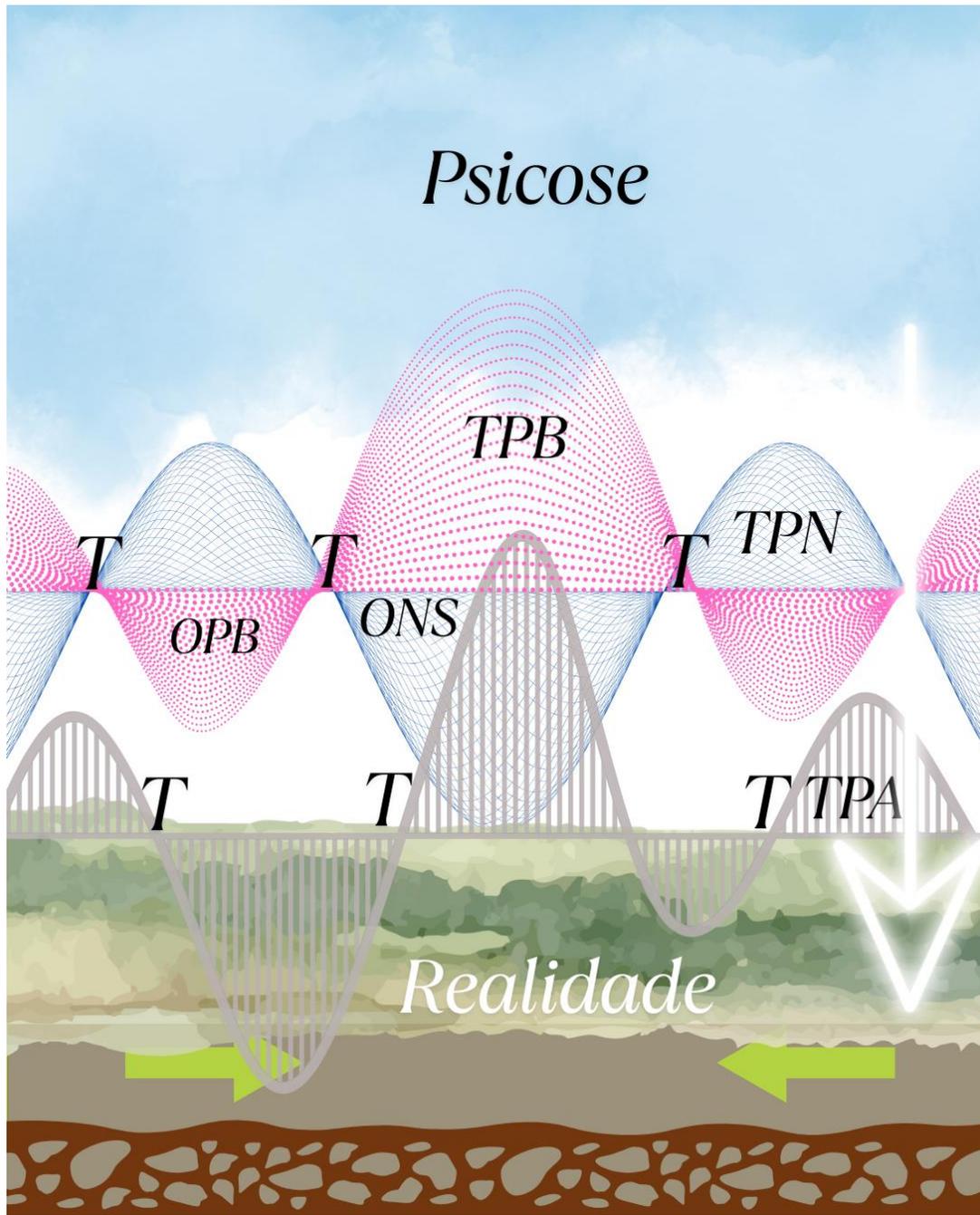
Um estado psicótico é o natural da criança na primeira infância porque, segundo Sam Vaknin (Palestra: Psychosis is your second chance: Go nuts now!), a criança não tendo se separado da mãe e nem se tornando um indivíduo, ainda permanece em unicidade com o mundo, sem fazer distinção do que é interno e o que é externo até que seja permitido que ela tenha suas próprias experiências supervisionadas pela mãe e progrida da psicose para um estado de saúde mental saudável que conhecemos como normalidade.

O que acontecer durante esse caminho, capaz de interferir no desenvolvimento psíquico da criança será determinante para o surgimento dos transtornos de personalidade borderline, narcisista e a psicopatia, isto é, podemos entender o surgimento dos transtornos relacionados ao tipo de trauma, continuidade e intensificação de eventos traumáticos.

Na ilustração vemos a propagação de ondas mecânicas, como são as ondas originadas de abalos sísmicos.

As ondas sísmicas são provenientes da liberação de energia acumulada nas rochas da crosta terrestre, na maior parte dos casos, em função do movimento das placas tectônicas, que quando se chocam, deslizam ou se separam, a energia acumulada é liberada causando vibrações e movimentos no solo, os terremotos. As ondas mecânicas precisam de um meio material para se propagarem, que pode ser sólido, líquido ou gasosos.

Essa é uma metáfora para ilustrar que a ocorrência de eventos traumáticos (T), a persistência dos eventos e a sua intensidade estão relacionados a uma progressão entre os transtornos de personalidade, considerando que a criança deve atravessar um caminho de experiências que a afastem do estado psicótico e a aproximem cada vez mais da realidade onde ela deve ser saudável (Palestra: Psychosis is your second chance: Go nuts now!).

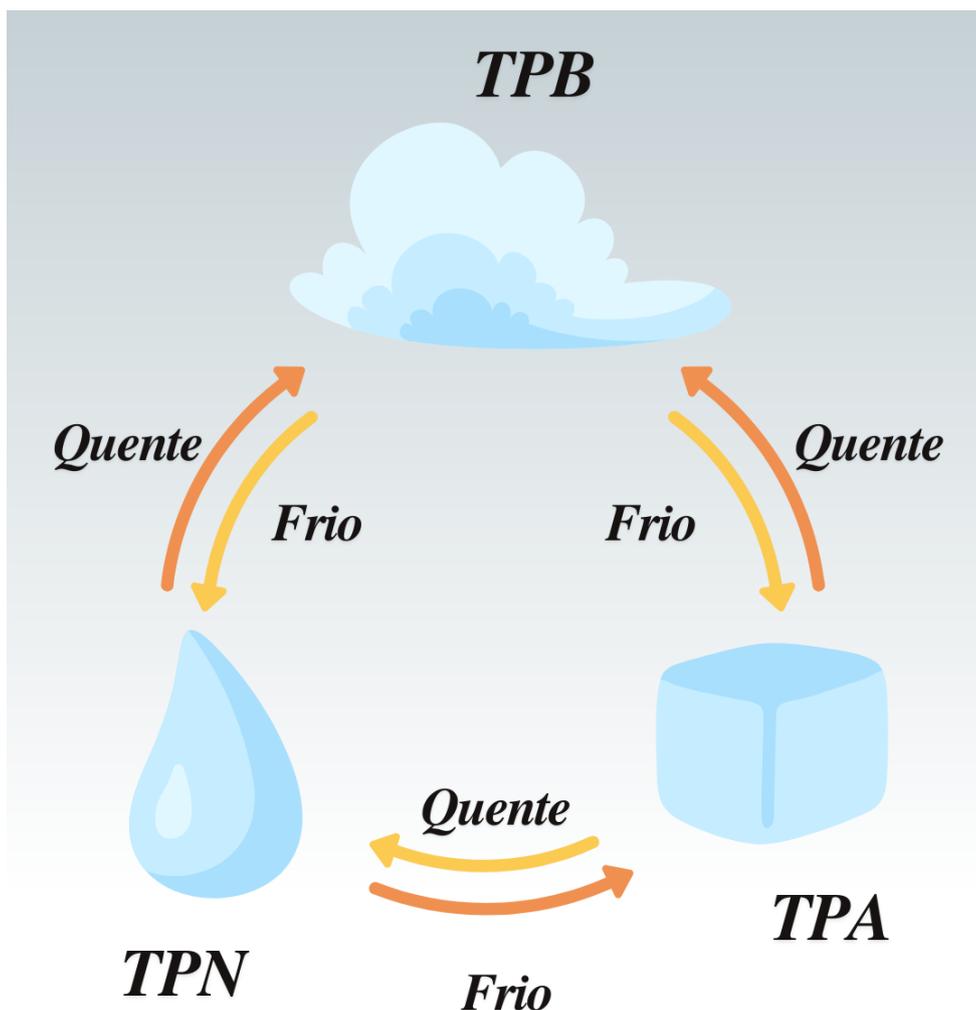


Na primeira fase, o trauma leva à organização da personalidade borderline (OPB) e persistindo o trauma, tem origem o transtorno de personalidade borderline (TPB), indicado na propagação de onda cor de rosa, e indicando como borderlines estão à beira da psicose. Quando o TPB não se estabelece, forma-se uma organização narcisista do self (ONS), e com a persistência de trauma origina-se o transtorno de personalidade narcisista (TPN), como indicado na propagação de onda azul. Podemos observar que borderlines e narcisistas são imagens especulares, eles se espelham. Quando o TPN falha em se estabelecer e os traumas se intensificam, forma-se o transtorno de personalidade

antissocial (TPA), a psicopatia de modo generalizado, representada pela propagação de onda cinza, onde também podemos observar que psicopatas estão sedimentados na realidade, representada pelo solo e a crosta terrestre – significa que os psicopatas podem funcionar como abalos sísmicos, desestabilizando brutalmente uma pessoa.

Essa pode ser a razão de o Professor Sam Vaknin comparar os psicopatas aos desastres naturais, visto que um terremoto é capaz de rachar as paredes de uma construção, abrir crateras no solo e dependendo da magnitude e do epicentro, por exemplo se as placas tectônicas entrarem em atrito em regiões oceânicas, podem deslocar grandes volumes de água rapidamente ocasionando as ondas gigantes, conhecidas como tsunamis, e causar ainda mais destruição.

Sam Vaknin propõe uma teoria sobre os estados do self, considerando os transtornos de personalidade sediados na desordem do narcisismo primário, visto que um narcisismo saudável é essencial ao nosso funcionamento emocional e percepção de nós mesmos.



No estudo de ciências, utilizamos o termo condições normais de temperatura e pressão (CNTP) quando tratamos de sistemas fechados. Para explicar o fenômeno de mudança do estado físico da água, consideramos 25°C como temperatura ambiente

Há essencialmente duas formas de ocorrer a passagem da água do estado líquido para o estado gasoso, uma forma mais lenta, quando o sol aquece as superfícies que contém água – poças de água no chão, rios, lagos, oceanos, roupas no varal, seu cabelo depois de sair do banho, as gotículas nas folhas das plantas e uma forma mais rápida, quando é aplicada uma fonte de calor elevando a temperatura da água a 100°C, ponto de ebulição da água – em ambas ocorre o mesmo fenômeno, a agitação das moléculas e a desorganização dos átomos de oxigênio e de hidrogênio e o desdobramento em vapor de água, que sobe para a atmosfera e se concentra em forma de nuvens.

Quanto mais vapor de água, mais carregadas e pesadas ficam as nuvens, e a essa altitude, com temperaturas mais baixas, ele se condensa, as moléculas se reagrupam, retornam ao estado líquido e precipitam em forma de chuva – se houver queda brusca da temperatura abaixo de 0°C (ponto de fusão ou solidificação da água) – as moléculas ficam extremamente unidas, a água passa rapidamente do estado líquido para o estado sólido formando cristais ou blocos de gelo que precipitam em forma de granizo. Os blocos de gelo começam a derreter a zero grau e a água retorna ao estado líquido. Em condições bem específicas, pode ocorrer uma passagem da água diretamente do estado sólido para o estado gasoso.

Todos nós temos algum nível de narcisismo saudável, então podemos dizer que ele é um componente do nosso estado de normalidade e, por analogia, a água no estado líquido, em condições normais. Uma das características da água líquida é que ela assume a forma do recipiente que a contém, como o narcisista que se molda à nova parceira na fase inicial quando está aplicando o *lovebombing*.

As alterações de temperatura são analogias para a desregulação emocional e impulsividade no transtorno de personalidade borderline e a frieza que também representa o distanciamento afetivo tanto quanto a capacidade de agir apenas com foco em objetivos sem se importar com as pessoas é uma analogia para a psicopatia. Os estados físicos da água são intercversíveis sofrendo influência de fatores externos. Então a sugestão é que dependendo da situação, da gravidade do evento, da desregulação emocional, narcisistas podem mudar seu estado de “self” tanto para borderline quanto para a psicopatia,

borderlines podem mudar tanto para psicopatas (secundários, segundo o Professor Sam) quanto para narcisistas; e psicopatas também sofreriam essas mudanças, alternando entre estados de narcisistas ou borderlines.

Estar em uma relação com narcisistas pode ser comparável a estar se afogando, ou a sensação interminável de ser levado pela correnteza, é estar em um barco à deriva; com a borderline é como estar nas nuvens que facilmente se dissipam com o vento, mas que quando carregadas prometem uma tempestade da qual você vai ter que se proteger; e com psicopatas, frios feito gelo, podem parecer um evento deslumbrante no inverno quando a neve cai, mas quando um grande volume se desloca com velocidade, a avalanche destrói tudo o que estiver em seu caminho.

O real e o ideal



A preferência pela utilização do gênero feminino para transtorno de personalidade borderline ou limítrofe, (TPB ou TPL) e do gênero masculino para transtorno de personalidade narcisista (TPN) e transtorno de personalidade antissocial (TPA), é puramente didática, como o Professor Sam faz nas palestras, levando em consideração a linguagem científica oficial, lembrando sempre que “metade de todos os narcisistas são mulheres” e isso vale também para borderline, equiparando a incidência entre mulheres e homens.

Vaknin diz que a borderline é “linda de morrer”: ela é linda e você vai morrer” (she is drop dead gorgeous – she is gorgeous and you’re dead). Mesmo sendo pequena, essa frase denota dois aspectos fundamentais do transtorno de personalidade borderline: um modelo mental e a conduta externa, que afeta as pessoas do convívio direto de pessoas com o transtorno e torna suas relações interpessoais bastante complexas.

Em psicologia dizemos que a internalização das experiências positivas, ou seja, a representação mental de algo ou alguém que foi percebido como fonte de segurança, prazer e satisfação, e que influencia as expectativas e as interações futuras, constitui um objeto (interno) bom (segundo a teoria das relações objetais). Essa representação ou modelo mental pode vir acompanhada de um monólogo interno, ao que Sam se refere como um conjunto ou uma constelação de vozes.

Segundo O Professor Sam, (Palestra: Borderline’s Good Object, Bad Behavior) a borderline se define como objeto bom, porém sua repreensível conduta externa e sua frequente desregulação emocional contradizem essa autopercepção, causando uma confusão, uma dissonância que é incômoda e desagradável.

A borderline tem ideação suicida, ela apresenta comportamentos autodestrutivos e instabilidade emocional; ela é dramática e tem outros comportamentos questionáveis capazes de machucar as pessoas ao seu redor – e ela se sente inadequada e culpada por ser assim.

Então, de acordo com Sam, o modo de funcionamento interno de borderlines (e de narcisistas também) é regido por mecanismos compensatórios na busca de reformular a si mesmos, de modo que possam se reconhecer como alguém de quem não precisem se envergonhar.

Eles (a borderline e o narcisista) são imagens especulares um do outro, isto é, eles se espelham, e como ela tem uma interrupção ou um comprometimento do self e ele não tem um self (como poderia ser), eles substituem o self que deveriam ter por um objeto interno bom (com um objeto externo mau), e um objeto interno mau (com objeto externo bom) respectivamente, um o inverso do outro.

A dissonância é tão incômoda, causando sintomas de estresse e de ansiedade, que a borderline tem inúmeros momentos de fuga da realidade ou episódios dissociativos frequentes.

Mas a dissociação é uma solução ou um recurso de curto prazo. Episódios dissociativos com alta ocorrência podem levar a estados psicóticos permanentes, por isso Sam destaca que o objeto bom é a única coisa que se interpõe entre a borderline e uma total desintegração até, provavelmente, a psicose.



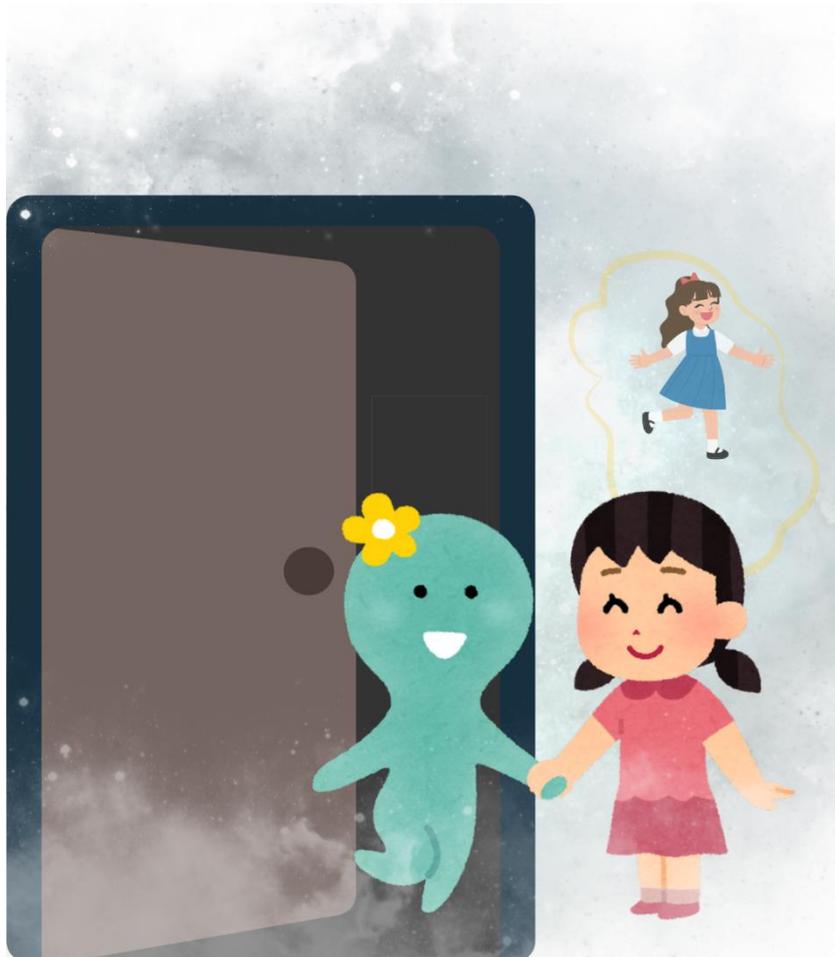
Dessa forma, Sam recorre a Otto Kernberg (um dos maiores teóricos no estudo sobre a organização da personalidade borderline) ressaltando que quando na infância, o processo de separação-individuação foi interrompido, o desenvolvimento da criança fica estagnado entre a psicose e a realidade, como se permanecesse na fronteira ou à margem, na borda, justificando o termo borderline (limítrofe) utilizado para nomear o transtorno – porque ela está na borda entre a psicose e a neurose.

A relação com o Sistema Límbico vai ficando mais evidente até mesmo na nomenclatura, já que o termo “límbico” vem do latim *limbus* e significa borda, estando o sistema límbico entre o córtex cerebral e estruturas mais profundas do tronco encefálico,

considerado o epicentro da expressão e regulação das emoções e do comportamento, envolvido em funções como fome e saciedade, excitação e reprodução sexual, instintos maternos, ansiedade, medo, agressividade e criação, retenção e manutenção da memória.

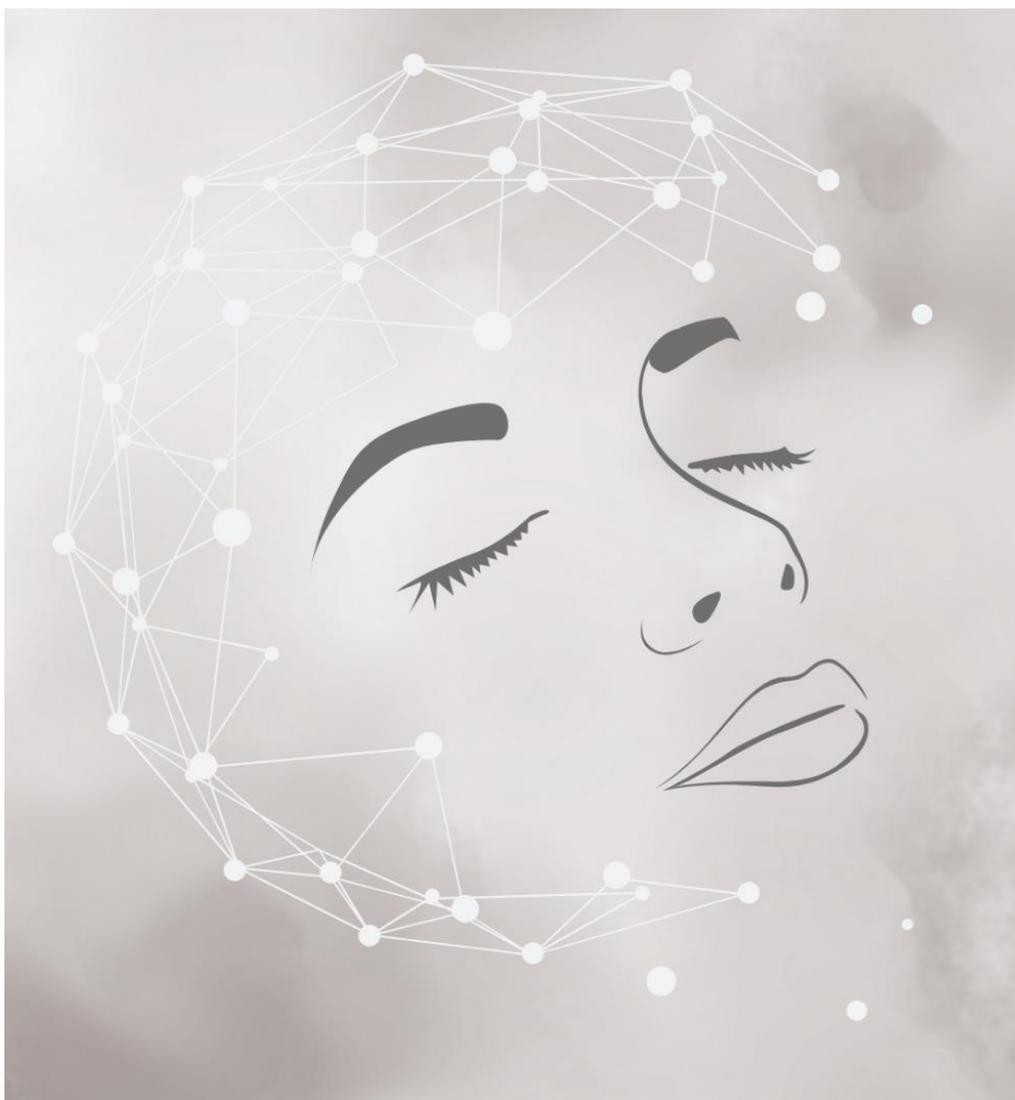
Enquanto criança, impedida de interagir com o mundo real e estagnada no estágio psicótico, a borderline inicia o mecanismo compensatório por meio da criação de um mundo imaginário onde ela interage com um amigo também imaginário e, assim surge o seu falso-self, que será o mediador do seu processo patológico de separação do mundo exterior, porque o falso-self da borderline é um objeto externo (ainda que seja imaginário, mas é externo) internalizado posteriormente.

A borderline desiste da realidade criando uma realidade alternativa e imaginária com a qual ela pode interagir com segurança porque é clandestina, é secreta, não é visível para ninguém. (Sam Vaknin, Palestra: Psychosis is Your Second



Porque o falso *self* é sua única conexão com a realidade, diz Sam, na fase adulta, a borderline se torna dependente do parceiro ou das pessoas que ela elege como especiais em sua vida, já que eles se tornam uma extensão do falso self, desempenhando a função de reguladores externos das emoções dela, como uma terceirização, como um ego do lado de fora e administrado por outra pessoa.

Mas isso, ao mesmo tempo causa ansiedade, duas ansiedades especificamente: uma ansiedade que é originada no medo do abandono e outra ansiedade causada pela sensação de estar sendo engolida pela relação, como se ela fosse desaparecer. Daí o comportamento contraditório – pelo medo de ser abandonada ela sufoca, pelo medo de ser fagocitada ela repele, se aproxima e se afasta, irracionalmente, antecipa um abandono imaginariamente iminente; porque ela tem empatia e sabe que para o parceiro essa é uma dinâmica exaustiva e se fosse o contrário ela não aguentaria, ela abandona antes de ser abandonada.



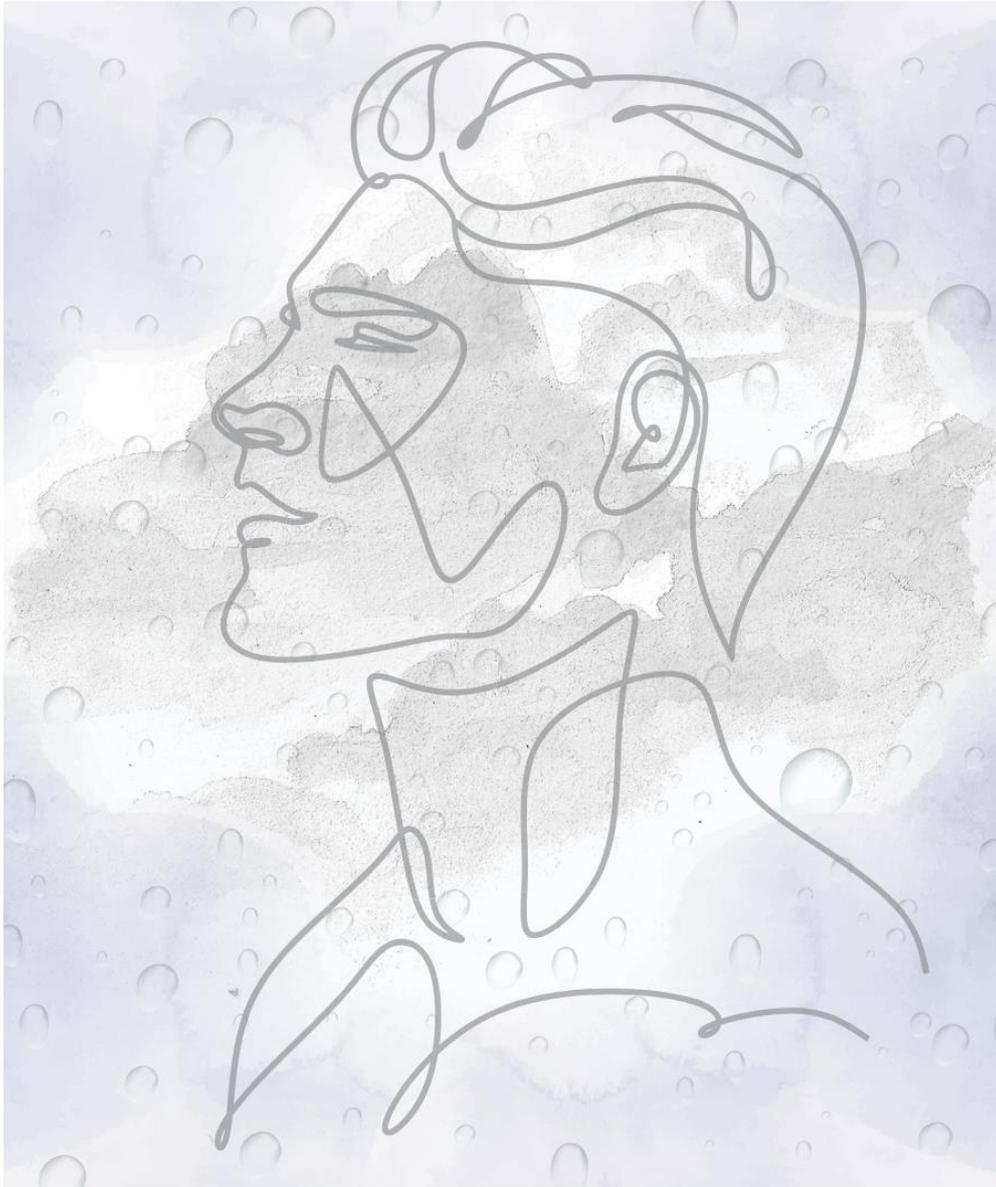
Mas ela não descarta o parceiro internamente, apenas aparentemente. Então ela volta. E tenta de novo – porque o parceiro ou amigo especial, ou a pessoa de confiança, foi idealizada, e esse é um processo inconsciente e incontrolável, é gerador de satisfação, é como um calmante reduzindo o estresse e a ansiedade para a borderline e é como uma droga, viciante para o parceiro.

Sam elenca pontos fundamentais no conjunto de idealizações da borderline, listados abaixo e que podem ser encontrados na sua palestra *Lovebombing: Not Grooming, Not Idealization*:

- ela idealiza com propósito
- ela tem pavor de ser abandonada
- cria uma figura parental
- ela deseja o parceiro
- ela idealiza admirando e se tornando dependente
- ela quer o parceiro em sua vida
- ela terceiriza as funções do ego para o parceiro
- ela quer a presença do parceiro
- seu humor é estabilizado pelo parceiro
- ela fornece suprimento narcisista
- a idealização evita que ela veja o parceiro como imperfeito
- o parceiro fica viciado
- ela adquire o objeto desejado
- ela idealiza porque não consegue encarar a realidade
- ela exerce controle pela base

A idealização é parte essencial da psicodinâmica da borderline, relacionada ao medo da rejeição e da sensação de ser insuficiente para outra pessoa, assim, ela cria no outro uma figura responsável, que se importa com ela e faz dessa pessoa o centro do universo dela – ao depender do outro ela mantém o outro sob seu domínio e se ele apresenta alguma mudança abrupta de comportamento, por qualquer razão, ela não reage bem.

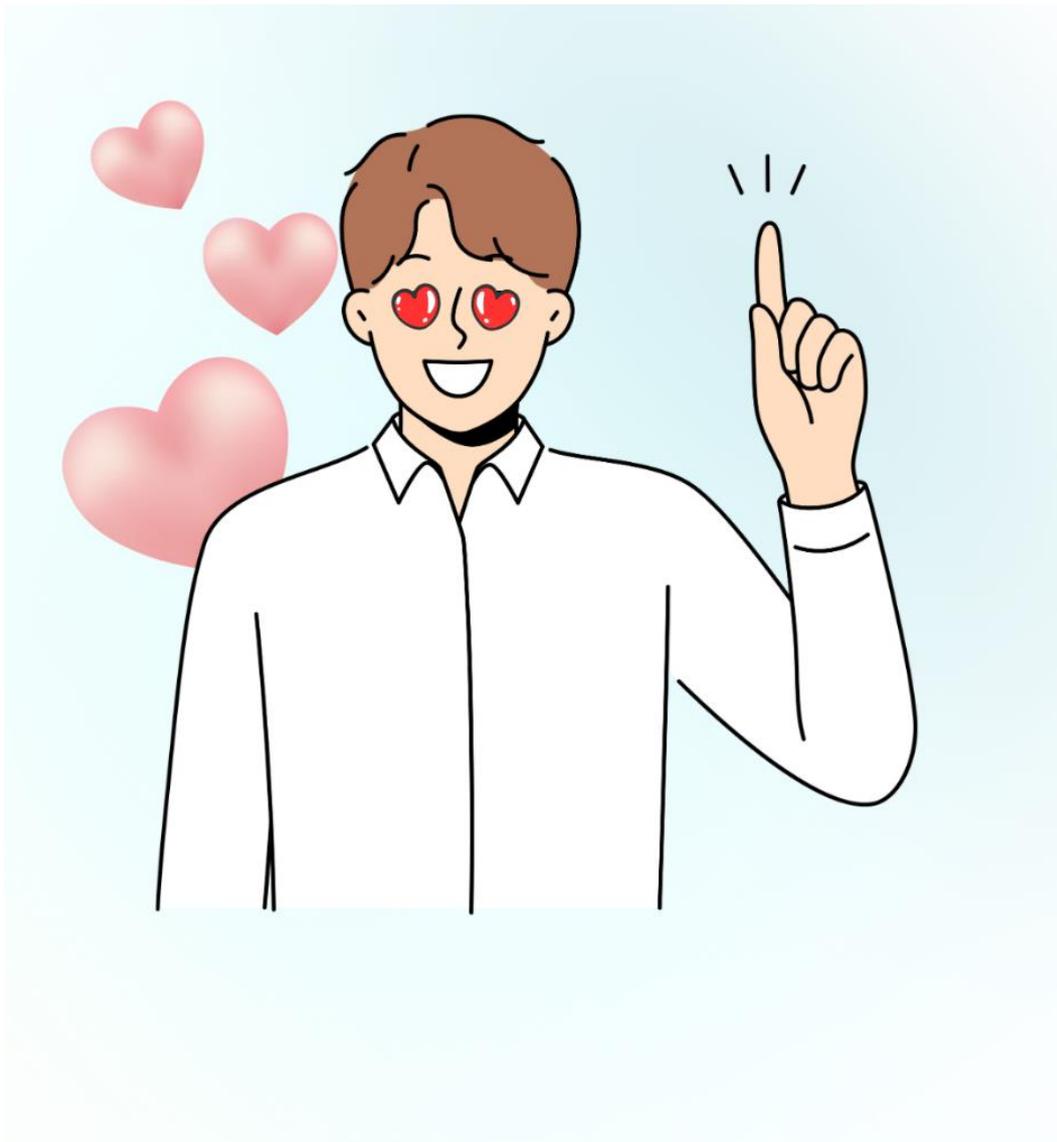
A fase da idealização parece ser um aspecto gerador de grande dúvida, fazendo com que as pessoas confundam os três transtornos (TPB, TPN e TPA), mas sempre com o maior grau de confusão entre psicopatas e narcisistas.



No TPN, a idealização serve ao propósito de fazer o parceiro ou parceira desenvolver um vício na imagem idealizada de si, e na fantasia do narcisista, dessa forma a pessoa jamais poderá abandoná-lo. O narcisista tem um mal objeto interno em contraste com o um bom objeto externo, assim, o parecer do outro, a validação externa é essencial para ele.

Uma vez idealizada a pessoa deve refletir de volta a idealização ao narcisista. Como um espelho, pelo olhar do objeto elevado à categoria de perfeito, o narcisista se torna perfeito também – como um bebê que não tem defeitos aos olhos de uma mãe amorosa.

No narcisismo patológico, a idealização acontece logo após o lovebombing, diz O Professor Sam Vaknin (Palestra: Lovebombing: Not Grooming, Not Idealization). Isso porque, assim como para a borderline, a idealização narcisista é uma forma de aquisição da pessoa recém objetificada. Um objeto ideal pode ser amado e faz do narcisista uma espécie de Deus – e o criador “ama” a sua criatura. Ao mesmo tempo, ser idealizada expõe a pessoa a uma versão perfeita de si, obtida somente através do olhar do narcisista.



Segundo Sam Vaknin, o narcisista é a totalidade dos reflexos de outras pessoas, comparando a mente do narcisista a uma colmeia de abelhas com milhões de hexágonos, e cada um dos hexágonos recebe o reflexo dele no olhar de outras pessoas. Quando ele não está rodeado de olhares que o reflitam, ele sente como se não existisse.



Bem, vejamos, as abelhas vivem em sociedade. A colmeia possui uma abelha rainha que comanda todas as abelhas operárias, as quais coletam o néctar das flores para a produção de mel. Os favos de mel das colmeias são como nichos, têm a função de armazenagem do mel. A palavra “nicho” é originária do francês “niche” que significa “fazer seu ninho”.

Nicho também significa uma reentrância na parede ou muro para colocar imagens ou estátuas, além de ser empregada na Ecologia para definir uma porção restrita de um habitat onde as condições são necessárias para a existência de um organismo ou espécie – nicho ecológico está relacionado (mas não se refere exclusivamente) ao tipo de alimento, o suprimento (!) que uma determinada espécie consome para a sua sobrevivência.

Então, seguindo essa linha de pensamento, não seria a idealização o verdadeiro suprimento do narcisista? Ou poderíamos chamá-la de suprimento primário? Ideal, para o narcisista, é a percepção, a ideia que alguém faz dele e a confirmação que isso representa, a validação de que ele é por dentro o que se vê por fora.

O narcisista não possui um self verdadeiro. Esse é o conceito central das ideias de Winnicott, que considera o verdadeiro self a partir de uma posição de espontaneidade, da personalidade, que é alcançada durante o desenvolvimento e envolve um senso de sentir-se criativo e real, que só pode emergir se a criança desenvolveu as capacidades fisiológicas e cognitivas que fornecem a fundação para a organização da mente, podendo ser entendido como a sensação de estar vivo.

Segundo Sam Vaknin, o verdadeiro self da pessoa com transtorno de personalidade narcisista, se foi há muito tempo.

É como se ele agora fosse uma casa mal assombrada, e o falso-self aquilo que assombra sua casa. O narcisista é a interrupção, a negação de um “eu que foi rejeitado antes mesmo de completar a formação da sua identidade, é um não-ser e a ânsia de ser tudo ao mesmo tempo.



Por ser uma perturbação do Self, o verdadeiro self jamais foi formado, portanto o narcisista é o próprio falso-self. O Narcisismo patológico apresenta uma falha no reconhecimento do outro como um ser separado – da mesma forma que não foi possível completar a separação do objeto primário (a mãe). O objeto próprio é igual ao objeto

externo, que vem a ser o mesmo objeto interno. (palestra: Why Narcissists can't see you: False self as self-object – Conference Presentation).

Relacionar-se com uma pessoa com TPN é como assinar um contrato e, invariavelmente, ser conduzido a adentrar o espaço fantasioso da sua mente onde ele é vários e nenhum ao mesmo tempo, onde não é possível fazer distinção entre o real e o fantástico, entre o lado de fora e o lado de dentro, é como se ele estivesse em toda parte.

Nenhuma relação escapa aos seus questionamentos mais básicos: o que há aqui para mim? De que forma essa pessoa pode me ser útil? (palestra: Why Narcissists can't see you: False self as self-object – Conference Presentation)

E sem exceção, quem adentra esse universo vai sofrer com a desconfiança de ser o narcisista da história e ser descartado quando não for mais capaz de idealizá-lo.

Portanto, de acordo com Sam Vaknin (Malignant Self-love, Narcissism Revisited Pg. 229) é o falso self que interage com o mundo. É o falso self que sofre e que se diverte, que se apega e se desapega, que se une e se separa, tem gostos e desgostos, preferências e preconceitos, amores e ódios. O que quer que aconteça (...) acontece a um self removido, o falso self.

Quando você não tem um self, diz Sam Vaknin, você não tem ideia de onde você termina e o outro começa e onde a outra pessoa termina e você começa (Palestra: WHY Narcissist ALWAYS NEEDS YOU, Even After Snapshotting (and Borderline?))



Há algum tempo notei que, geralmente, quando as pessoas exibiam suas queixas por terem sofrido em uma relação com um parceiro narcisista, elas descreviam traços de personalidade e comportamentos de psicopatas. Estudando as desambiguações, perguntei ao Professor Sam se o verdadeiro alvo de psicopatas seriam os narcisistas e ele disse que “não, psicopatas ‘miram’ qualquer um que possa servir aos seus objetivos”, mas também deixou claro que narcisistas são alvos fáceis – e eu entendi que são mesmo, porque eles sairão da realidade sem muito esforço e psicopatas estão enraizados na realidade. Isso traz ainda outra revelação, há muitos alvos fáceis: autistas, esquizofrênicos, crianças, adolescentes em conflito com a família, mães com filhos pequenos, pessoas solitárias. É o psicopata que escolhe um alvo, é ele que tem um perfil definido para uma vítima.

Uma citação atribuída a Charles Baudelaire diz que o maior truque que o diabo já aplicou foi convencer o mundo de que ele não existia. Dizem que o segundo maior truque que o diabo já fez foi convencer o mundo de que ele é o “bom rapaz”.

Não são raros os depoimentos de pessoas que afirmam que foram seduzidas por alguém charmoso, encantador, mais que perfeito, e com a capacidade de mudar da noite

para o dia, como um camaleão. Esse é um modo de operação típico de psicopatas, desses com estilo de Dom Juan.

Um psicopata vai conhecer o seu alvo profundamente, com interesse, atenção (e vai manter anotações) e vai oferecer exatamente o que o alvo deseja, vai dizer exatamente o que a pessoa quer ouvir.

Muitos dos perfis on-line que eu pesquisei, que afirmam serem de especialistas em relacionamentos e recuperação pós relação abusiva são categóricos em dizer que a vítima de relacionamento tóxico/abusivo não precisa saber se o parceiro ou parceira é narcisista ou psicopata ou borderline, etc. Não posso discordar completamente, mas reconhecer certas características fundamentais dos dois primeiros transtornos, especialmente, pode ser a diferença entre a vida e a morte para alguém – não é para você diagnosticar ninguém, é para você se dar conta seriamente de que precisa se afastar.

E além disso, e não menos importante, a compreensão da causa do sofrimento é essencial na busca pelo tratamento – se não fosse, não haveria nenhuma necessidade de tantas especialidades médicas e áreas de concentração de ensino e pesquisa.

Também notei que cada vez mais os perfis que ensinam técnicas e estratégias infalíveis para conquistar uma pessoa se multiplicam nas plataformas digitais. Mas o que eles ensinam, na realidade, é como estabelecer um vínculo traumático com uma pessoa e como fazer a pessoa ficar viciada e dependente emocionalmente.

As estratégias de quente e frio, aproximação e evitação, espelhamento, entre outras, são todas usadas em relações abusivas por narcisistas e por psicopatas, com uma diferença brutal: a psicodinâmica rígida é o que dirige esse padrão de comportamento no transtorno de personalidade narcisista e ela não está presente no transtorno de personalidade antissocial; psicopatas não entram nesse ciclo como uma repetição compulsiva, aliás, eles nem entram no ciclo de maneira nenhuma, eles colocam a pessoa dentro da fantasia, mas não compartilham dela, é puramente uma ferramenta para eles. Um ponto chave disso é que pessoas sem transtorno de personalidade que usam essas técnicas vão acelerando a disseminação da percepção coletiva de que existem muito mais pessoas com TPN do que os órgãos oficiais estimam e, portanto, haveria um número exorbitante de subnotificações, ou seja, de não diagnosticados circulando por aí e, na visão leiga dessas pessoas, caçando uma nova vítima. As pessoas que utilizam essas “técnicas” estão se comportando como psicopatas, mas será que elas perceberam isso?

Tem certas coisas sobre as quais é preciso estar alerta, isso não é para causar pânico, a maioria dos psicopatas não são *serial killers* como as séries de TV fazem acreditar, mas é necessário estar consciente que, de fato, muitos são sádicos – esses não vão precisar sujar as mãos no seu sangue se eles puderem induzir você ao suicídio. Só os narcisistas malignos são sádicos e narcisista maligno é apenas uma outra maneira de dizer psicopata.

Então quando algo parecer estranho, acredite nos seus instintos, provavelmente sua desconfiança está certa – bom demais para ser verdade, geralmente não é verdade.

Professor Sam Vaknin cita frequentemente um roboticista chamado Masahiro Mori e o fenômeno *uncanny valley*, para descrever o desconforto que as pessoas sentem, geralmente, ao estarem próximas de narcisistas e de psicopatas, e ele enfatiza a importância de confiar na própria intuição. Nós sempre sabemos, mas nem sempre acreditamos no que sentimos sem ver ou tocar, mesmo que a sensação de desconforto seja inconfundível – e isso pode sair caro.

No DSM-5, a psicopatia não é descrita como um diagnóstico formal ou separado, a nomenclatura oficial, como já vimos, é transtorno de personalidade antissocial (TPA), caracterizado por um padrão generalizado de desprezo pela norma social e violação dos direitos das outras pessoas, entre outros critério que não vou citar aqui porque este não é um manual de psicodiagnóstico.

A psicopatia pode ser considerada a forma mais grave e extrema do transtorno antissocial, pela frieza, ausência de remorso ou culpa, pelo uso de uma empatia fria, como diz Sam Vaknin, porque essa não faz uso do aspecto afetivo da empatia, e por sua capacidade de causar prejuízo físico, mental e emocional a outras pessoas se elas forem vistas como obstáculos para atingir um objetivo.

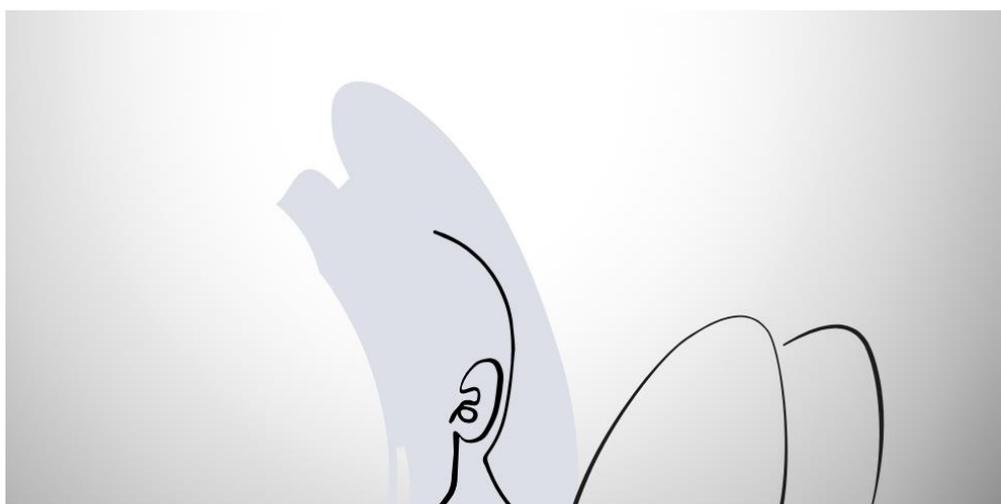
Não existe uma ligação entre déficit cognitivo e transtorno de personalidade antissocial nem entre deficiência intelectual e psicopatia, o que significa que psicopatas compreendem perfeitamente o que fazem e as consequências de seus atos, e talvez por isso, Sam Vaknin tem sugerido que a posição do TPA no Manual Diagnóstico de Transtornos Mentais merecesse ser repensada e revista, com uma ressalva por não se tratar de um comportamento desviante simplesmente, mas sim de uma gravíssima e incorrigível falha de caráter, de ausência de senso moral e de ética pessoal, do ponto de vista da sociologia e da psicologia; e de uma visão de mundo completamente avessa àquela da maioria das pessoas que coexistem no mesmo ambiente, representando um risco

em potencial, sim, já que o pensamento deles é orientado para o objetivo específico, nos moldes do maquiavelismo onde os fins justificam os meios.

Etimologicamente, a palavra “antissocial” significa contra o social, ou oposto ao convívio social – por isso muitos transtornos que têm o traço antissocial apresentam a preferência pelo isolamento, pela preservação do próprio espaço. Por sua vez, a palavra social deriva do termo em latim “socius” que significa “companheiro” ou “aliado”.

A ideia de “associação” está intrinsecamente ligada ao conceito de “social” que se refere à interação entre os indivíduos e à organização da vida em grupos, comunidades ou sociedades maiores e ao sentimento de pertencimento. Então, apenas analisando a origem da palavra podemos ter uma visão inicial bem definida do que significa o TPA.

Psiquê (psykhé) é um palavra grega que tem origem no mito de Eros (também conhecido como Cupido) e Psiquê, – uma jovem princesa com asas de borboleta, tão linda que até Afrodite, a deusa da beleza e mãe de Eros, teve inveja dela. O termo “psique” é usado frequentemente para denotar alma ou espírito. Será coincidência que muitas pessoas enxergam uma borboleta nas pranchas do teste Rorschach (teste do borrão de tinta), largamente utilizado para avaliar pessoas com suspeita de possível diagnóstico de TPA, inclusive no contexto forense?



A Psicologia, então, do grego psique (alma) + logos (estudo), é o campo ou área do conhecimento, inicialmente concebida como o estudo da alma (anima, que anima, que dá vida), que pesquisa e discute os processos inconscientes, conscientes e subconscientes que regem nossos comportamentos e nossas relações, sadias ou não, com as pessoas e com o ambiente em que vivemos.

O sufixo “patia” também de origem grega, exprime a noção de doença ou sofrimento. Por exemplo, cardiopatia refere-se a uma doença no coração e por consequência, cardiopata é a pessoa que carrega essa condição. Assim, quando analisamos, estritamente, a palavra “Psicopatia” podemos interpretá-la de modo literal como patologia da alma, e o termo dela derivado, “psicopata”, como aquele que carrega uma alma doente.

Mas é muito mais complexo do que isso. A psicopatia é a transgressão, é o atravessamento do que conhecemos como um ser humano – é tipo humano, quase humano... só lhe falta a “humanidade”! – e representa um outro tipo de funcionamento de todo o aparelho psíquico, não como adoecimento, (e por isso eles não são inimputáveis, não podem ser isentos das sanções legais) e sim como se fossem uma outra espécie, se pudessemos atribuir a isso um sentido ontológico, isto é, do próprio ser em si e desse ser (desconhecido) no mundo; ou da perspectiva da biologia evolutiva, em que

obrigatoriamente deveriam apresentar isolamento reprodutivo, mas também sabemos que a psicopatia tem um forte fator hereditário e, nesse caso, a teoria evolutiva não faz juízo moral (quem dera fizesse), a evolução trata da sobrevivência do mais adaptado.

As adaptações são consequência das mutações e as mutações acontecem ao acaso (ou podem ser induzidas por fatores mutagênicos como raios gama, mas isso não vem ao caso agora). As mutações que acontecem no material genético nas células germinativas são transmitidas aos descendentes, e assim o mais adaptado é o que tem maior chance de “sucesso” – isso é vantagem para ele. Mas pode ser uma desvantagem para as outras espécies. É assim que estudamos a teoria evolucionista, observando os dois lados da moeda.

No transtorno de personalidade antissocial, apenas os objetos externos são percebidos, não havendo objetos internos ou introjetos povoando sua mente. Psicopatas não percebem os outros internamente, porque o que eles sentem por outras pessoas, na maior parte do tempo, é desprezo e as classificam como úteis ou inúteis dependendo da situação.

Quando O Professor Sam diz que o psicopata não tem self, que ele sequer tem um falso self, eu entendo como aquelas questões que são levantadas sobre como seriam, por exemplo, as condições necessárias à sobrevivência em outro planeta, com condições ambientais diferentes das que conhecemos.

Não tem nada lá, nada que no nosso sistema neuropsicológico sirva como equalizador, dentro do que conhecemos não temos parâmetros para medir. O teste de realidade deles está inalterado, eles não dissociam da realidade como acontece com narcisistas e borderlines, não existe aspiração, é ambição, não existe sonho, é meta, ele não busca o seu amor, mas a sua submissão.

Psicopatas sabem fazer distinção entre o certo e o errado, sabem o que é passível de punição, sabem quando o comportamento é inadequado, a diferença é que eles não se importam com isso, porque vivem sob conjuntos de regras particulares e se eles fazem as regras, elas podem mudá-las a qualquer momento, de acordo com a conveniência.

O mundo é percebido por eles como um lugar hostil e seu principal mecanismo de defesa é a defesa aloplástica, onde o culpado é sempre o outro (você, o governo, o cachorro, o vizinho) – e é claro, como sentir remorso sem sentir responsabilidade?



Aliás, o que um psicopata sente? Ele sente?

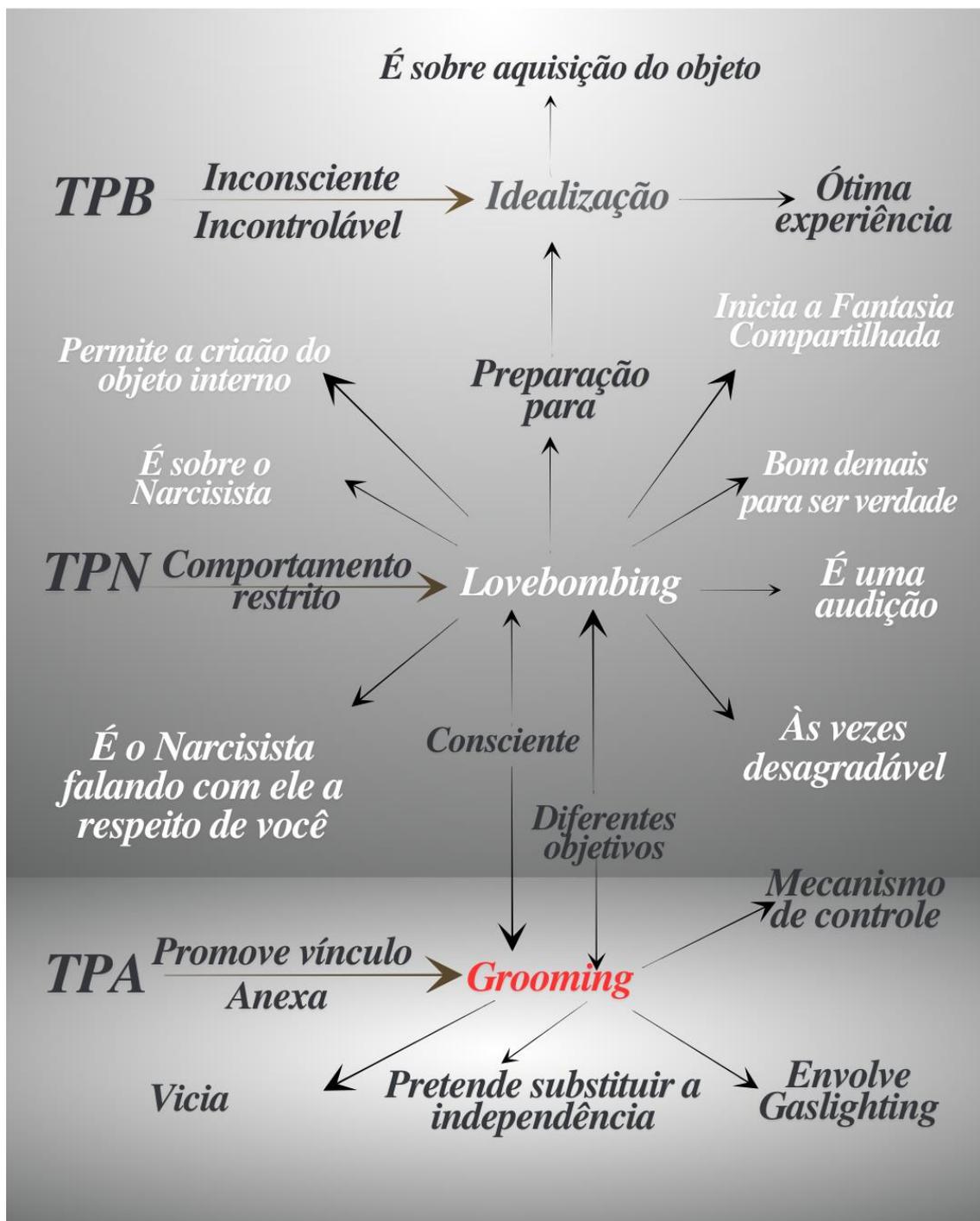
Um psicopata quer! Por isso ele se parece com qualquer pessoa, porque todos nós queremos, desejamos, aspiramos, ambicionamos. Mas é diferente.

E segundo Sam Vaknin, os psicopatas querem que você desconfie de seu próprio julgamento, eles querem que você se sinta desorientado, deslocado. Eles querem induzir em você, defesas dissociativas, visam isolá-lo do mundo, afastá-lo do universo, de sua realidade, de seu ambiente e, portanto, exercer controle total sobre você – o que lhes facilitaria atender a todos os seus objetivos. (Palestra: Psychopath, Narcissist Warp Your Mind Differently).

Idealização é uma forma de afastamento da realidade, e dessa forma, esse é um processo pelo qual os psicopatas não passam; seu teste de realidade não está prejudicado como o dos narcisistas, e além disso, a aquisição do objeto não ocorre e nem é necessária, porque psicopatas interagem apenas com os objetos externos. Grooming para o psicopata é o que equivale ao lovebombing para o narcisista. O grooming é um ritual, é como um noivado, é uma captura. E como tem efeitos fisiológicos semelhantes ao de drogas, tem poder de causar vício.

O diagrama a seguir é um resumo (bem ao estilo Sam Vaknin que sempre faz um resumo para você lembrar), nele vemos como um determinado aspecto (a idealização ou a falta dela) pode ser tão abrangente que apenas o desdobramento dele é capaz de prover dados suficientes para auxiliar a distinguir corretamente os três transtornos, tanto em termos de funcionamento interno, quanto como experiência relacional.

Como complemento ao diagrama (embora ele seja autoexplicativo), vale lembrar que a idealização (ou a falta dela), é um aspecto central, relacionado a dois princípios fundamentais: a intenção e a intencionalidade, quando esta última opera em nível inconsciente, estando ligada aos impulsos, desejos reprimidos ou padrões de comportamento automáticos.



A intenção é um componente da motivação e se direciona a alcançar um objetivo específico bem delineado.

No TPB, ainda que a idealização sirva ao propósito de aquisição do objeto, é um processo que não parte de uma decisão consciente, é inevitável e uma vez iniciado também não será interrompido conscientemente. Para a pessoa que é idealizada na relação, embora seja uma manifestação de dependência emocional, a sensação é de

validação e reconhecimento, produzindo uma sensação agradável; por se tratar de algo desejável por narcisistas é percebido como suprimento narcisista.

A idealização é precedida pelo *lovebombing* no TPN, que embora seja implementado conscientemente, é um padrão cognitivo rígido resultante do tipo de dinâmica presente em famílias disfuncionais e abusivas, como as de origem de narcisistas, onde predomina o reforço intermitente, sendo assim um comportamento restrito ao TPN.

O narcisista é capaz de perceber a dinâmica em funcionamento, mas não sabe porque ela acontece e nem sabe como interrompê-la. Então notamos uma fase inicial intencional, consciente, como também é consciente o ritual aplicado por psicopatas, o *grooming*, mas que tem objetivos diferentes do *lovebombing*, como observado no diagrama.

O fato é que não funciona do mesmo jeito para o psicopata. A idealização envolve algum tipo de valorização e para os psicopatas as pessoas não têm valor, elas têm função.

Motivação. Preste atenção na motivação.

— Há algo de errado aqui, como se houvesse alguém entre nós que não pertencesse ao ambiente. Gato entre os pombos – quando somos os pombos e o gato está entre nós, mas não conseguimos ver o gato.

Cat among the pigeons (Agatha Christie)

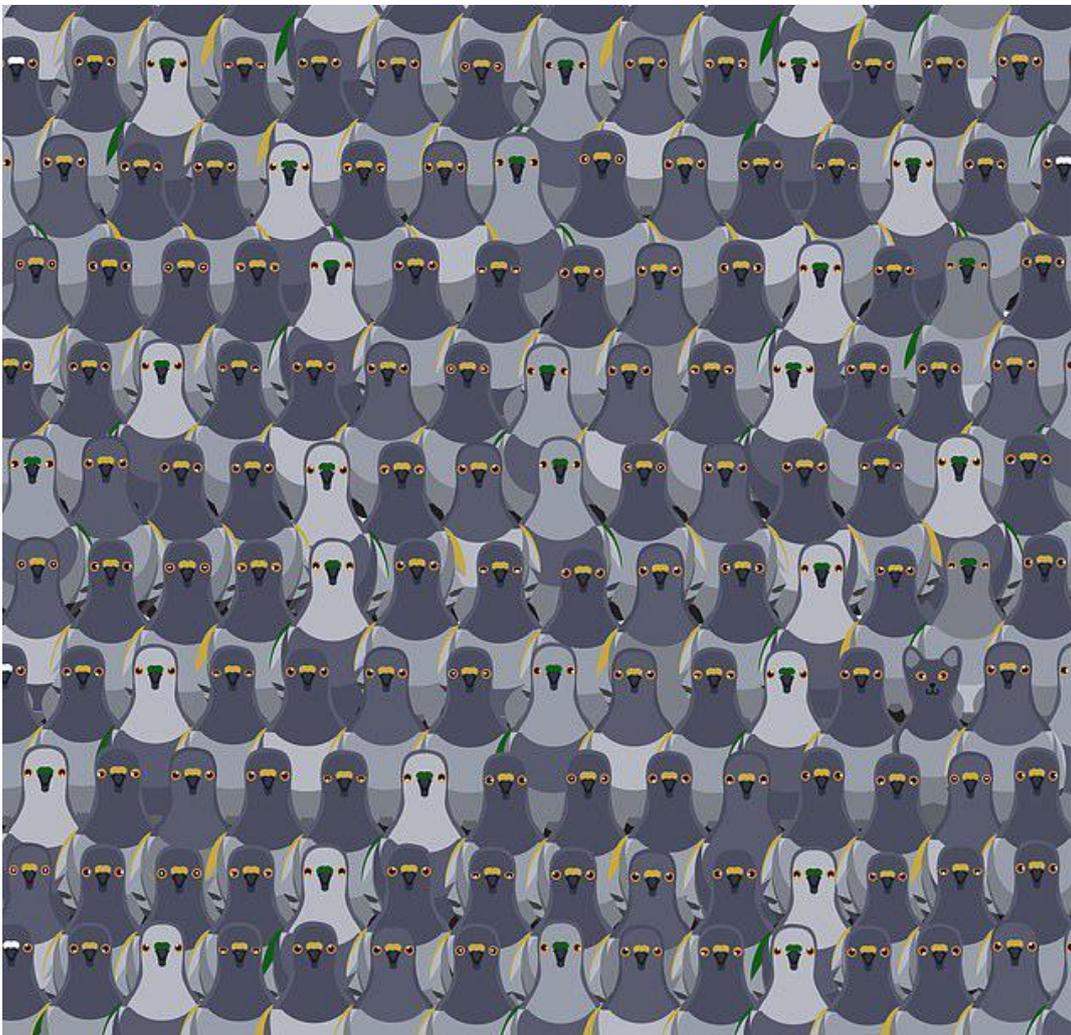


Foto: natures menu (The Sun journal)

Talvez essa seja a maior das confusões. O que eu percebo com mais intensidade é que existe uma grande dificuldade na comunicação básica, no significado das palavras, no vocabulário, no repertório textual, na interpretação do texto, na interpretação dos sinais; existe uma distância entre o que o outro disse e o que ele quis dizer, entre o que ele fez e o que ele deixou de fazer, entre o que ele pensou e o que deixou você entender.

Você é capaz de perceber as intenções? Lembra como era o ambiente onde a interação ocorreu? Lembra o que disse e o que ouviu? Lembra como se sentiu?

Narcisistas e psicopatas têm motivações diferentes.



A motivação é um componente integral da experiência humana. Ela está presente associada ao esforço que empregamos na realização de tarefas e também ligada à realização pessoal, como ser independente, mas também faz parte da satisfação pela conquista de um objetivo.

A motivação, para o narcisista, está relacionada a uma necessidade: proteger o falso self e a fantasia compartilhada, que é seu principal mecanismo de defesa – o narcisista deseja morar em um sonho. O narcisista sente necessidade de preencher as lacunas em sua memória, e nesse processo ele usa a confabulação, que é inconsciente e incontrolável, mas que no final das contas pode ser entendida, sentida e experienciada como manipulação.

A confabulação é um distúrbio neuropsiquiátrico em que um paciente gera uma falsa memória sem a intenção de enganar. O paciente acredita que a declaração é verdadeira, daí o termo descritivo "mentira honesta". A hipótese é que o paciente gera informações como um mecanismo compensatório para preencher lacunas nas memórias. Funciona para auto coerência, integração de memórias e auto relevância.

As confabulações podem incluir pequenos detalhes, como aniversários, ou podem ser fantásticas e mais amplas. Eles podem ser críveis ou bizarros. Apresentar aos pacientes informações contraditórias pode perpetuar ainda mais a confabulação na tentativa de explicar seu relato.

Os relatos mais comuns de confabulação são em pacientes com síndrome de Korsakoff por encefalopatia de Wernicke, em que os pacientes apresentam amnésia anterógrada, além de confabulações.

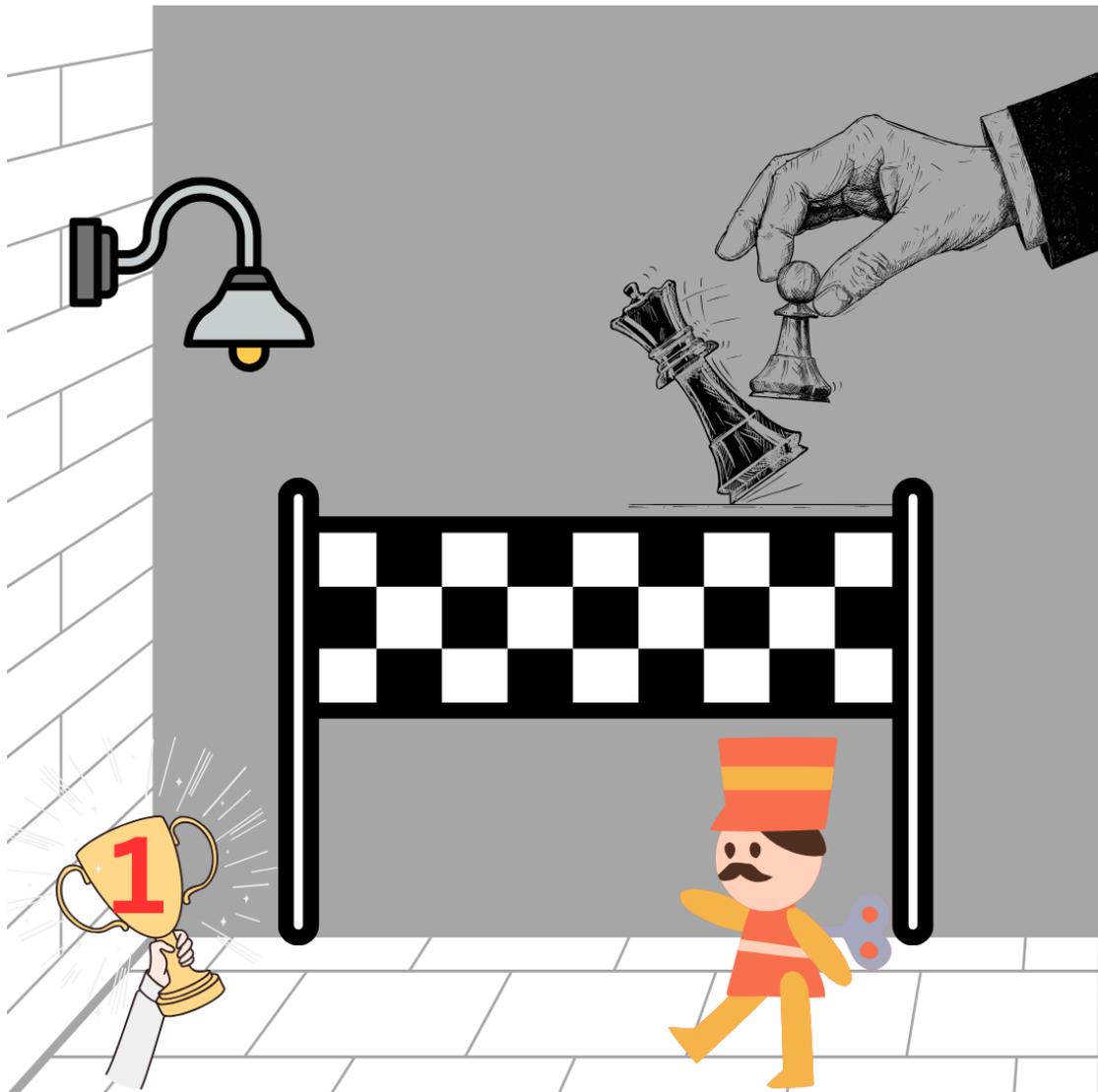
Foi observado em vários outros processos de doenças como demência de Alzheimer, lesão cerebral traumática, esquizofrenia, transtorno bipolar, aneurismas da artéria comunicante anterior e cegueira cortical com síndrome de Anton. No entanto, também pode se apresentar em pacientes saudáveis.

A motivação para os psicopatas não tem nada a ver com alguma razão psicodinâmica, é guiada exclusivamente pelos seus objetivos de obter ganho material, de preferência o mais rápido possível, e tirar vantagem de qualquer pessoa, situação ou ambiente.

Psicopatas mentem. Sobre tudo, o tempo todo. Eles fingem. Eles vão fingir que são outra pessoa, eles estão em toda parte, levam vidas duplas, têm planos por trás dos planos, objetivos obscuros em discursos perfeitos. Eles vão se disfarçar de mais um na multidão. Eles estão no trânsito na direção imprudente e perigosa, nos serviços de saúde tratando pacientes com desprezo e menosprezando a queixa clínica, estão nas universidades assediando e humilhando estudantes, estão nas portas das escolas aliciando adolescentes, estão dentro das casas abusando sexualmente de crianças, ocupam cargos políticos para ganhos pessoais com a desculpa de defender os interesses do povo, eles corrompem os sistemas de justiça. Psicopatas são corruptos. Psicopatas são assassinos dos próprios pais, são torturadores de animais. Psicopatas planejam e causam tiroteios em escolas, cinemas, shoppings. Eles vão dizer que são vítimas. Eles vão fingir que são seu melhor amigo e vão trair você. Eles fingem que são boas pessoas apenas interessadas no seu desenvolvimento; eles vão dizer que foram mal interpretados, que foram injustiçados e incriminados; psicopatas não têm escrúpulos, eles praticam extorsão, chantageiam, intimidam, sequestram, coagem as pessoas a fazerem o mesmo que eles fazem para que não possam ser denunciados sem arrastar todas as vítimas junto com eles; são estelionatários; quando criminosos em série, são reprimidos sexuais, são pervertidos sexuais, misóginos, sonegadores de impostos, são eles que criam problemas para vender uma solução que só eles possuem; psicopatas espreitam, esperam, insistem, persistem, não aceitam “não” como resposta. São os psicopatas que criam uma cortina de fumaça inventando uma pandemia de narcisismo para que possam transitar livremente, camuflados.

Essa não pode ser a descrição do que representa a evolução da espécie humana. Essa descrição acima não pode ser vista como a de um ser humano.

A borderline com suas emoções à flor da pele e seu padrão autodestrutivo, o narcisista com seu desespero existencial e autossabotagem oferecem tanto risco a um adulto com inteligência emocional e capaz de se defender psicologicamente quanto a abominação descrita acima? A psicopatia não deveria ser considerada questão de saúde mental se a realidade não oferece nenhum problema para um psicopata.



O que os psicopatas querem? Eles querem o que querem. Querem tudo e querem que você não tenha, querem tomar de você, nunca o contrário, querem pegar atalhos. Eles querem e acham que têm direito a tudo. Eles querem o seu respeito, mas não estão dispostos a oferecer o mesmo.

Os psicopatas querem controle absoluto, dominância, fama, poder infinito; querem acesso irrestrito a lugares e pessoas, querem provar superioridade, querem desafiar as autoridades, querem impor as suas vontades, querem viver segundo as suas normas particulares, querem prever movimentos como em um jogo maligno de xadrez; querem derrotar alguém com quem eles entraram em competição sem avisar, querem “puxar o seu tapete” e rir da sua queda, querem quebrar a sanidade de uma pessoa apenas para mostrar que podem e se acham espertos por isso. Psicopatas transformam a vida de

uma pessoa em um pesadelo e acham que ela estava pedindo por isso. Psicopatas praticam gaslighting por esporte.

Gaslighting é o mais alto e perverso nível de manipulação, é intencional, premeditado, consciente.

Gaslighting é um tipo muito particular de abuso: manipular alguém psicologicamente, isolando uma vítima, controlando todos os aspectos de sua vida até o menor detalhe de roupas ou comportamento, e minando sua sanidade. Sem pessoas para nos apoiar, é difícil confiar totalmente em nós mesmos. (Thomas, 2018).

Em 2015, o governo britânico alterou a Lei de Crimes Graves para reconhecer o gaslighting, que agora é definido como controle coercitivo. Com base na pesquisa do professor Evan Stark, a lei britânica agora reconhece que o abuso dentro de relacionamentos e famílias não é apenas físico e sexual. (Thomas, 2018).

É assim que psicopatas se comportam, transitando através de estratégias sofisticadas de manipulação da realidade de outras pessoas, nunca da deles, eles jamais perdem contato com a realidade.

Praticar gaslighting requer profunda, inabalável consciência e manejo da realidade. Habilidade que os narcisistas não possuem, porque seu mundo é uma fantasia cíclica de grandiosidade e busca existencial através do olhar de outras pessoas, é um carrossel, com altos e baixos, mas que está sempre girando e alternando seus componentes que são sempre os mesmos e, portanto, exhibe padrões comportamentais reconhecíveis e até previsíveis. Não é que seja fácil lidar com uma pessoa com transtorno de personalidade narcisista, eu não recomendo de forma alguma, apenas estou dizendo que narcisistas e psicopatas não jogam sob as mesmas regras – enquanto o primeiro seguirá o “plano de jogo” até o final em uma rigidez tanto comportamental quanto cognitiva e compelido por processos inconscientes e mecanismos de defesa, o segundo mudará o plano durante o jogo e talvez mude até o nome do jogo se isso for vantagem para ele.

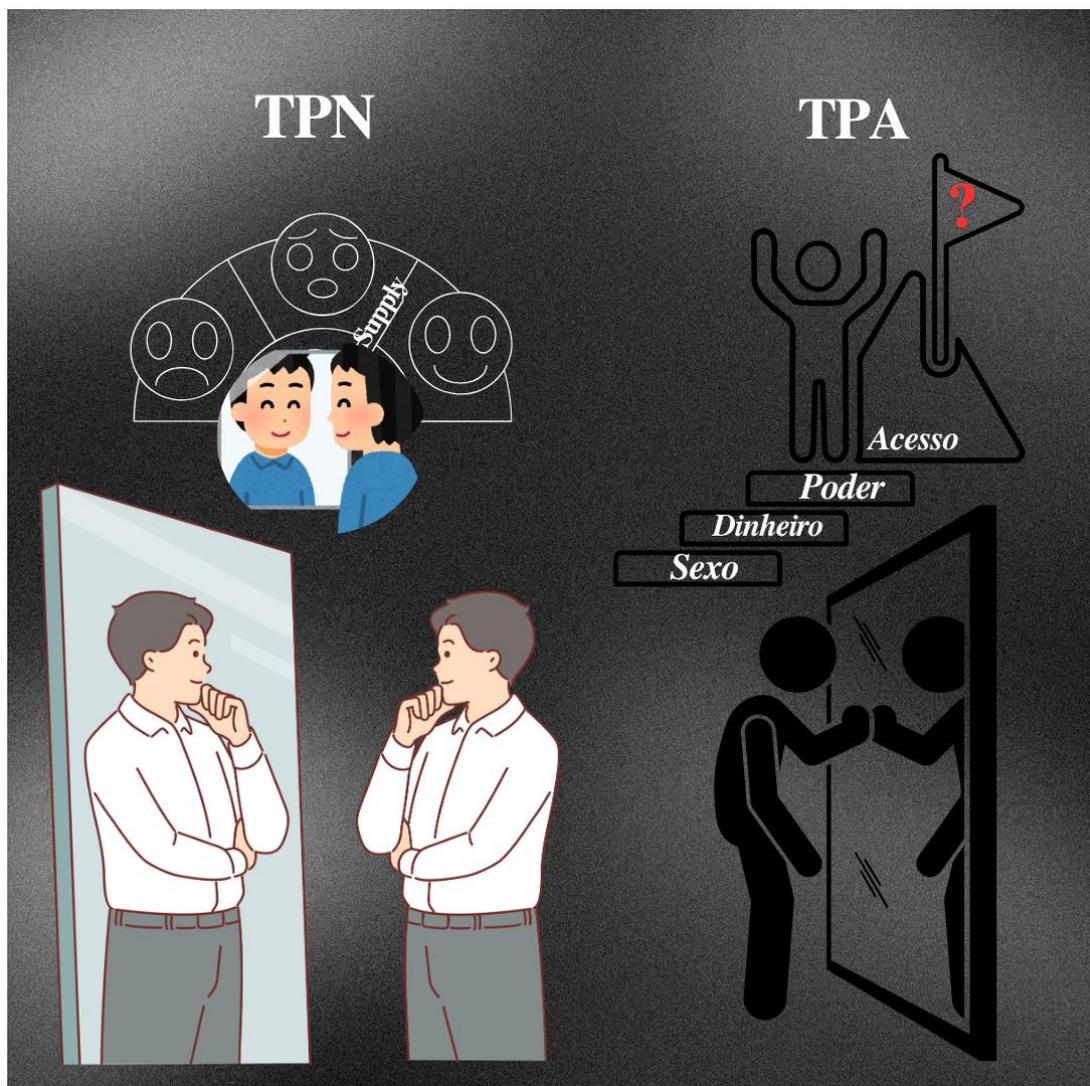
Psicopatas fazem gaslighting. Narcisistas malignos fazem gaslighting.

Narcisistas malignos são psicopatas!

Narcisistas têm prejuízo no teste de realidade, eles acreditam na fantasia compartilhada e acreditam em suas confabulações. Segundo Sam Vaknin, os narcisistas

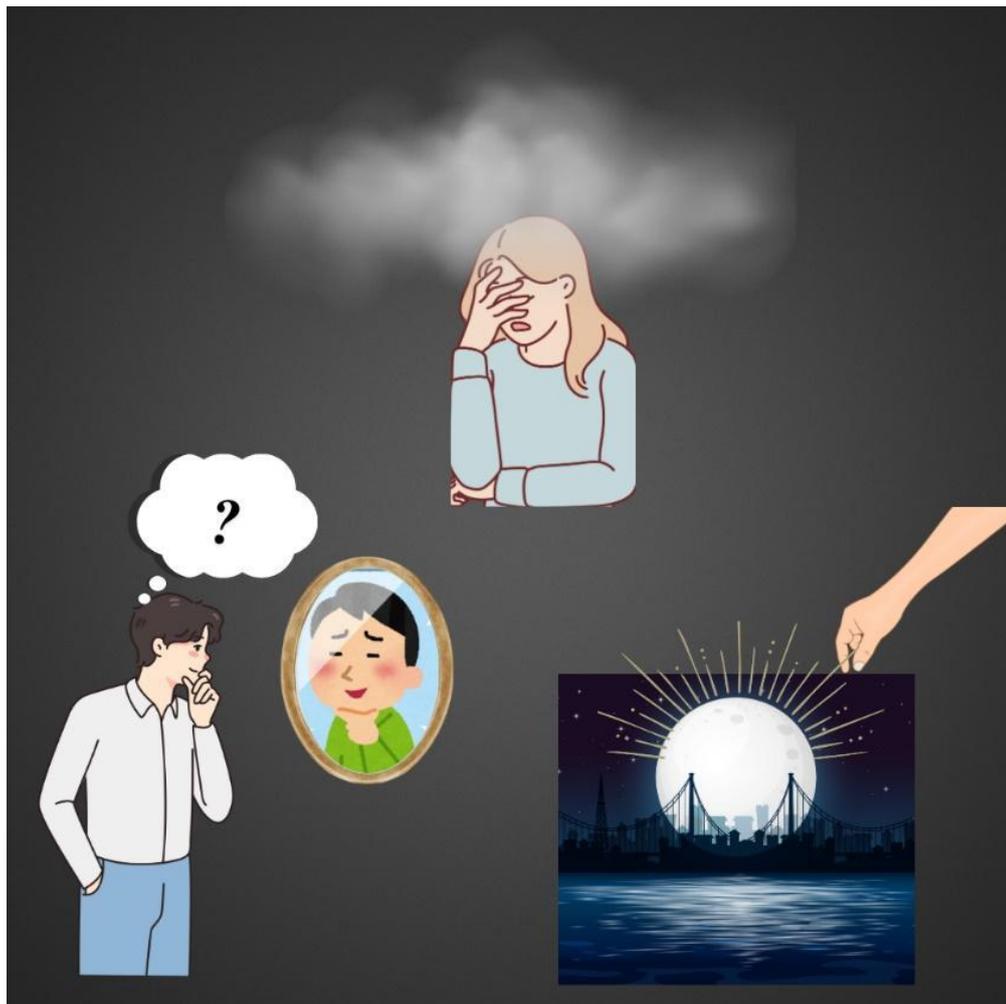
têm como objetivo romper algo na pessoa, causar um certo tipo de prejuízo suficiente para conduzir coercitivamente a pessoa a entrar na sua fantasia.

Em contrapartida, O Professor Sam aponta enfaticamente que os psicopatas não têm qualquer prejuízo no teste de realidade, eles jamais se distanciam da realidade e seus principais objetivos em geral ou em relação a uma pessoa especificamente são isolar a pessoa de todos aqueles que possam constituir uma rede de apoio para ela, assim eles poderão exercer total controle sobre ela e alcançar todos os seus demais objetivos.



Segundo Sam Vaknin, os narcisistas são capazes de distorcer a percepção da realidade interna de uma pessoa, fazem isso comumente por meio da infantilização, projetando sua imaturidade no parceiro ou parceira e os psicopatas distorcem a percepção da realidade externa, geralmente utilizando gaslighting.

Ele compara o encontro com um psicopata ao equivalente a ter estado em um desastre natural, pois o nível de desorientação provocado é tão devastador que a pessoa não consegue saber o que é verdade e o que não é verdade, o que é real e o que não é real, (Palestra: Psychopath, Narcissist Warp Your Mind Differently), a pessoa sente dificuldade de lembrar se ela disse ou não, se ela fez ou não as coisas das quais foi acusada, pode apresentar alterações do ritmo circadiano que vão prejudicar ainda mais a sua percepção.



Desorientação pode ser entendida como um estado de confusão mental onde há dificuldade em se situar corretamente no tempo, espaço e em relação a si mesmo e aos outros – nessa condição a pessoa se sente perdida e insegura. A desorientação pode ser um sintoma de demência, depressão ou de quadros psicóticos.

Quando o narcisista manipula sua realidade externa, por exemplo mantendo a imagem pública dele de responsável, educado consciente, etc, isso distorce a sua realidade interna e faz você ver a si mesma como uma criança sob os cuidados dele; quando o psicopata manipula sua realidade interna, por exemplo, zombando de você precisar dormir cedo, e você começa a ter dúvidas sobre isso e passa a dormir mais tarde, você está acreditando que o julgamento dele é confiável e o seu não é.

Essa é uma característica tão importante quanto mal interpretada.

A ironia é uma figura de linguagem relevante, que pela inversão de sentido da frase funciona como crítica e deve ser usada com atenção, já que pode ser confundida com o sarcasmo.

As pessoas tendem a gratificar e classificar como sinal de perspicácia e inteligência o fato de alguém usar o sarcasmo para se comunicar, mas ele é um modo passivo-agressivo de se expressar, geralmente malicioso, com o objetivo de diminuir, ridicularizar e humilhar as pessoas.

O sarcasmo é intencionalmente aplicado em uma conversa ou discurso para ferir. Quem fere premeditadamente demonstra que não tem respeito pelo outro. Esse é o tipo de bandeira vermelha mais fácil de identificar.

De acordo com Sam Vaknin, narcisistas e psicopatas têm trajetórias relacionais diferentes e objetivos diferentes: os narcisistas vão manipular a sua realidade externa e psicopatas vão manipular a sua realidade interna (que é basicamente o seu julgamento de si mesmo).

Em ambos os casos a pessoa se torna confusa, tem delírios e pode ter alucinações. Mas quem tem a maior probabilidade de usar técnicas de tortura psicológica e induzir a estados dissociativos com frequência, induzir a surtos psicóticos e induzir uma pessoa ao suicídio são os psicopatas, não os narcisistas. Pode acontecer, mas eles não estão mirando nisso, eles não conseguem ver você nem se você cair em cima deles – você só é visível até a fase da idealização, depois disso não mais, depois disso, na melhor das hipóteses, você pode ser uma espécie de pasta, um HD externo, mas não uma pessoa.



Os psicopatas vão acionar seus gatilhos, porque a leitura que fazem do comportamento de alguém tem a precisão de dispositivos eletrônicos de tecnologia avançada, eles vão fazer lavagem cerebral em você, vão literalmente mudar sua visão de mundo e provavelmente vão corromper seus ideais e seu caráter, eles vão usar dinâmicas psicológicas internas para desestabilizar você, com o objetivo de fazer você perder a confiança em seus próprios sentidos e leituras do ambiente circundante, eles se aproveitam das suas vulnerabilidades, fazem você duvidar e questionar tudo o que acontece ao seu redor fazendo com que você se convença que ele é o único em quem você pode confiar, o único com quem pode contar.

Os narcisistas se introjetam na mente da pessoa e conversam com a pessoa de dentro da mente dela. Diz o Professor Sam Vaknin que a pessoa que se relaciona com um narcisista terceiriza suas funções de ego para ele e é estabelecida uma espécie de simbiose e que através dessa simbiose, o narcisista faz a pessoa regredir, infantiliza a pessoa, usurpa a capacidade de agenciamento pessoal, remove a autonomia e reduz drasticamente a

independência da pessoa. Mas veja bem, não é o ego dele que funciona no lugar do seu ego porque ele não pode fazer funcionar o que não possui.

O psicopata, quando aplicando o ciclo de abuso narcisista, quer exclusivamente a resposta fisiológica do vício. Ele sabe que por esse método o resultado não é amor e ele não se importa com isso, ele não se interessa por isso.

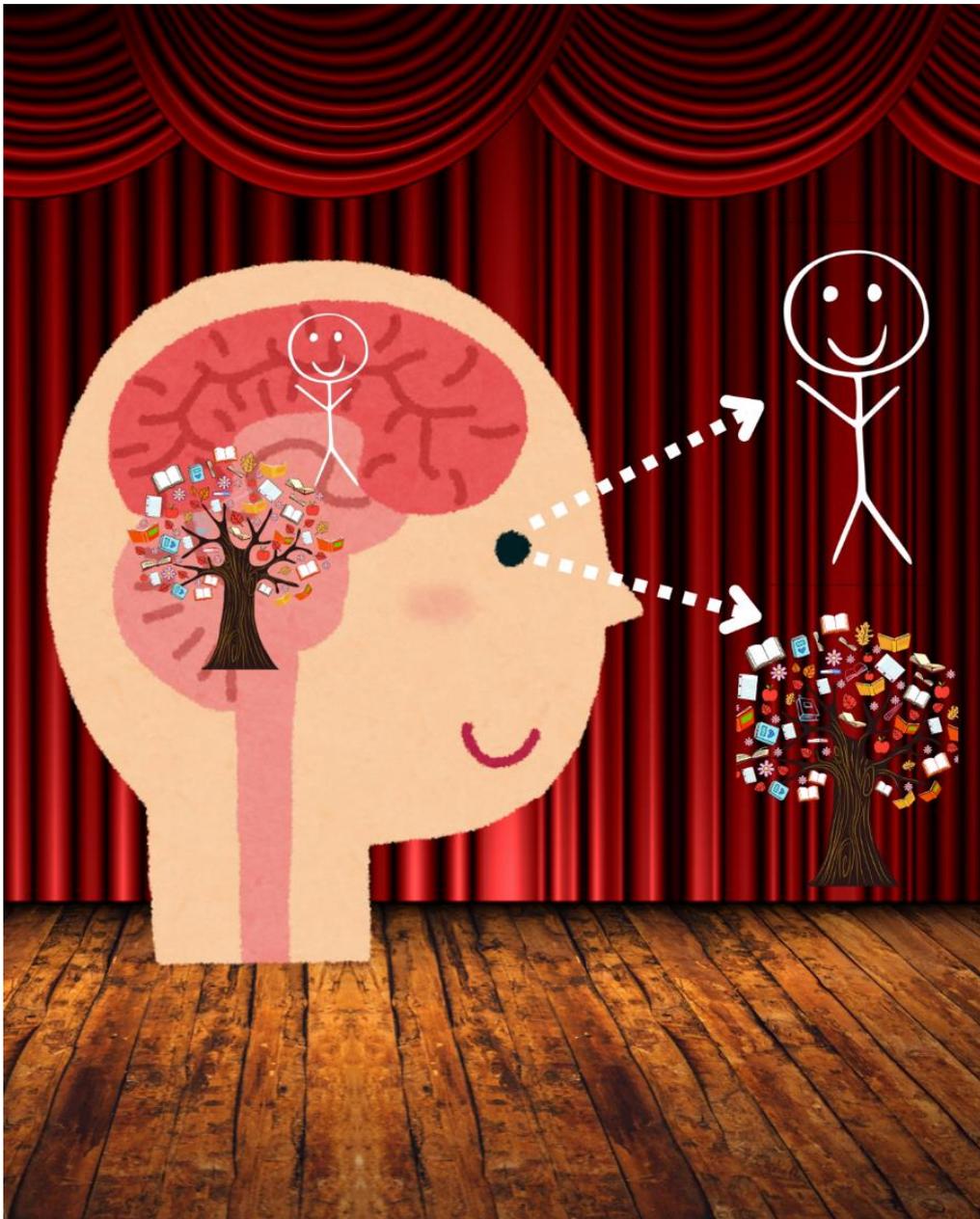
Mas o narcisista se importa. Embora raramente consigam amar alguém, narcisistas querem o amor. Desejam ser vistos pelo olhar amoroso de alguém. Se a parceira disser muito cedo que o ama, ele vai saber que ela está na fantasia compartilhada.

Ele sabe que não é amor porque esse foi o vínculo que a mãe estabeleceu com ele. O vínculo traumático é resultado do condicionamento clássico e é base para traumas. Nem condicionamento (ou adestramento) nem qualquer tipo de trauma, são capazes de gerar amor.

Capítulo 5 – Nos bastidores

*O mundo só é dado à percepção como
representação*

*Arthur Schopenhauer
O mundo como vontade
e representação*



Do ponto de vista da Astrofísica e da Biologia, o mundo como o conhecemos é o resultado de uma combinação de fatores milimetricamente posicionados.

Nosso planeta está perto o suficiente do Sol, de modo que a radiação solar que atinge a superfície do Globo terrestre atravessa a atmosfera e, graças à camada de ozônio e ao efeito estufa, uma parte dessa radiação fica retida na biosfera aquecendo a Terra e os oceanos, e sendo a fonte de energia natural que permite aos organismos clorofilados realizarem fotossíntese, produzindo oxigênio e fazendo funcionar a vida à qual estamos acostumados. Um pouco mais perto e estaríamos literalmente fritos – um pouco mais longe e morreríamos congelados (desconsiderando o fato de que provavelmente nem existiríamos se nosso planeta não estivesse exatamente onde está em relação ao Sol). Essas são condições que não dependem de nossas capacidades humanas, mas o exemplo demonstra a afirmação de Schopenhauer, pois para a sua filosofia, os componentes do conhecimento resultam dos arranjos gerais de suas possibilidades, sendo essas o tempo, o espaço e a causalidade. Tudo acontece em determinado momento, em um ambiente delimitado e tem uma causa conhecida ou não.

Isso está acontecendo neste exato momento, mas você não estava tentando prestar atenção nisso antes de ler aqui.

O que acontece nos bastidores, por trás das cortinas, o que acontece no ambiente interno do sujeito, na maioria das vezes, não percebemos em sua totalidade; apenas testemunhamos o que nos afeta diretamente porque a interação entre nossos sentidos e nossa capacidade de organizar essas sensações produz uma representação, uma construção em nossa mente.

No transtorno de personalidade narcisista, diz Sam Vaknin, na palestra “Why Narcissists are fragile”, a paisagem interna é fragmentada e é povoada principalmente por objetos internos hostis, introjetos de seus pais e de outras pessoas que tiveram papel importante na infância, e que o atacam, agridem e o desvalorizam, em um diálogo interno ininterrupto.

O narcisista apresenta uma fragilidade que é decorrente do conflito inevitável entre a realidade dura, intrusiva e impositiva e o paracosmo definido por Sam Vaknin como a mente do Narcisista, com o funcionamento semelhante a um playground de fantasias, uma realidade alternativa.

Por fantasia entende-se algo ilimitado, com uma infinidade de detalhes que podem perfeitamente ser contraditórios entre si. Na fantasia praticamente tudo é permitido, a fantasia é um sem-fim de possibilidades, é como um desenho animado em que um personagem morre em um episódio e retorna no episódio seguinte como se nada tivesse acontecido, ou com uma explicação que não precisa fazer sentido, porque não é a realidade – no mundo real, se você morrer, você continua morto no dia seguinte. Na fantasia, hoje você tem valor, amanhã não tem, mas depois de amanhã você pode ter valor de novo. A memória afetiva do narcisista é desconexa, não tem continuidade, o que favorece a retomada de relações anteriores mesmo depois do descarte.



A mente do narcisista, diz Sam Vaknin, não conhece fronteiras, ele não tem superpoderes que possa trazê-lo de volta do seu delírio de grandiosidade ou que possa

intermediar os sinais vindos da realidade. Por sua vez, esses sinais adquirem uma natureza intimidadora, especialmente quando eles conspiram com um superego primitivo em uma

defesa moral infantil para evitar a culpa e a vergonha em situações que exigem maior comprometimento com os sentimentos de outras pessoas.

Essa é uma referência a existência de um superego primitivo – sim primitivo, anterior, que não é a estrutura psíquica definitiva, e não poderia ser porque a idade de desenvolvimento do superego é a partir dos cinco anos de idade, e continua por toda a vida, a menos que ele seja impossibilitado de avançar por alguma força externa, por algum evento capaz de suspender a sua formação, como as experiências adversas na infância, precisamente nos primeiros 3 anos de vida da criança.

Mas no transtorno, a fantasia é um mecanismo de defesa e os mecanismos de defesa são estratégias utilizadas pelo inconsciente para reduzir a ansiedade causada por pensamentos intrusivos, por sentimentos de menos valia, pelo desconforto da realidade.



Na fantasia o narcisista convence a “si mesmo” de que tudo ao seu redor é passível de controle por ele e o controle é puramente a tentativa de evitação do sofrimento mesmo que isso custe o sofrimento alheio.

Narcisistas desejam desesperadamente controlar a si mesmos usando o aparelho psíquico de autocontrole de outra pessoa, assim, a manipulação dessa pessoa é uma consequência inevitável da relação estabelecida com ela.

O narcisista precisa controlar o seu olhar, o jeito que você o enxerga. Como se ele próprio fosse um holograma, uma miragem no deserto, ele precisa ter a mesma importância que a água tem para a sua sede. É um jogo infantil, mas que machuca impiedosamente, é uma realidade dura, mas não tão cruel quanto a impressão de que a sociedade se escandaliza com a doença mental e minimiza os perigos que os psicopatas representam – é o psicopata que tem como objetivo controlar uma pessoa apenas para ter o controle sobre ela.

O medo de perder o controle talvez seja o mais frequente em várias condições de saúde mental. Ao contrário do senso comum, pessoas mentalmente sadias, geralmente não têm essa preocupação, ou talvez apenas disfarcem melhor (Palestra: Control, Reality in Mental Illness). Mas é o medo da perda do controle de si mesmo, não do controle sobre os outros.

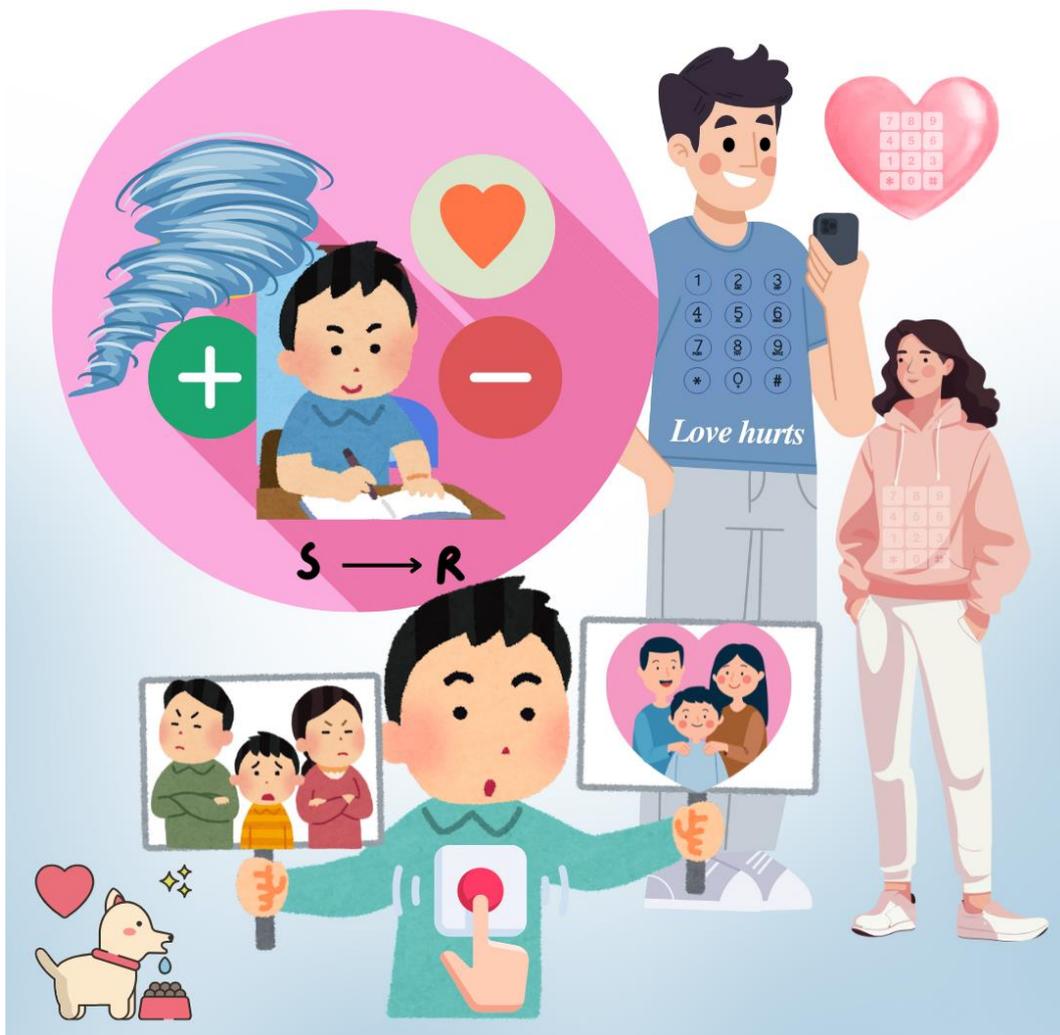
Chamamos de neuroplasticidade o conjunto das alterações funcionais e estruturais que conferem ao nosso cérebro a capacidade de se adaptar ao ambiente e a novas informações, participando diretamente nos processos de aprendizagem, memorização, motricidade (movimento), linguagem, etc.

Por causa da neuroplasticidade o cérebro consegue reorganizar e reconstruir redes neurais e a atividade sináptica responsável pela transmissão do impulso elétrico que é convertido em informação específica para cada área do corpo que recebe esse sinal. Isso quer dizer que nosso cérebro aprende por repetição, e não importa se a mensagem é boa ou ruim, se ela for repetida muitas vezes e junto dela vier algum tipo de recompensa, o aprendizado será efetivado.

Estímulo e resposta é o método pelo qual aprendemos a maioria das coisas. Estímulo é todo sinal emitido pelo ambiente, que chega até nossos sentidos e que provoca

uma reação, uma resposta que pode ser reforçada de modo positivo ou negativo, ou seja, os comportamentos são altamente condicionáveis.

Nesse sentido, o narcisismo patológico é o resultado do condicionamento, visto que esse condicionamento acontece em uma fase na vida em que o cérebro é muito neuroplástico (Sam Vaknin. Palestra: The drooling Narcissist (reinforcement and Conditionig)).



O experimento mais famoso que demonstra esse condicionamento clássico, foi realizado por um Fisiologista russo chamado Ivan Pavlov.

Nesse experimento todas as vezes que Pavlov ia alimentar um cachorro, antes ele tocava um sinal sonoro. Depois de algum tempo repetindo essas mesmas ações, ele passou

a tocar o sinal, mas sem deixar o prato com alimento para o cachorro. Pavlov notou que após tocar o sinal, o cachorro salivava, aguardando ansiosamente pela comida que não chegava mais.

A conclusão mais evidente é que o cachorro aprendeu a associar o sinal sonoro ao recebimento do alimento. Assim como nós seres humanos adquirimos certos hábitos, pela repetição, associação e antecipação das recompensas.

Em um sistema fechado, aquele onde todas as condições são controladas, há boas chances de se prever um resultado, se você conhecer todos os elementos do sistema, como eles funcionam, como reagem. Por isso narcisistas testam os limites de outras pessoas, para conhecer suas respostas, mais do que para saber qual é o limite, o teste é para saber se existe algum limite.

Por isso o reforço intermitente funciona e o seu resultado é a criação de um vínculo traumático difícil de ser quebrado, porque esse tipo de vínculo é baseado no adestramento e na espera; em uma esperança de que mesmo que demore, a recompensa virá se o comportamento for repetido, de que não haverá penalidade ou castigado caso você seja obediente e que talvez se o esforço for aumentado, a recompensa venha mais rápido.

A repetição leva à padronização e assim surge uma rigidez comportamental associada na maioria das vezes, a condições patológicas, sendo a flexibilidade justamente o seu oposto. O que se desdobra em rigidez é a inabilidade ou incapacidade de lidar com o imprevisível e com a falibilidade, isto é, com sistemas abertos, com pessoas reais que têm vontade própria, decisões, mudanças de humor, mudanças de planos, enfim, que estão vivas interagindo no mundo exterior.

Snapshotting é mais que uma foto

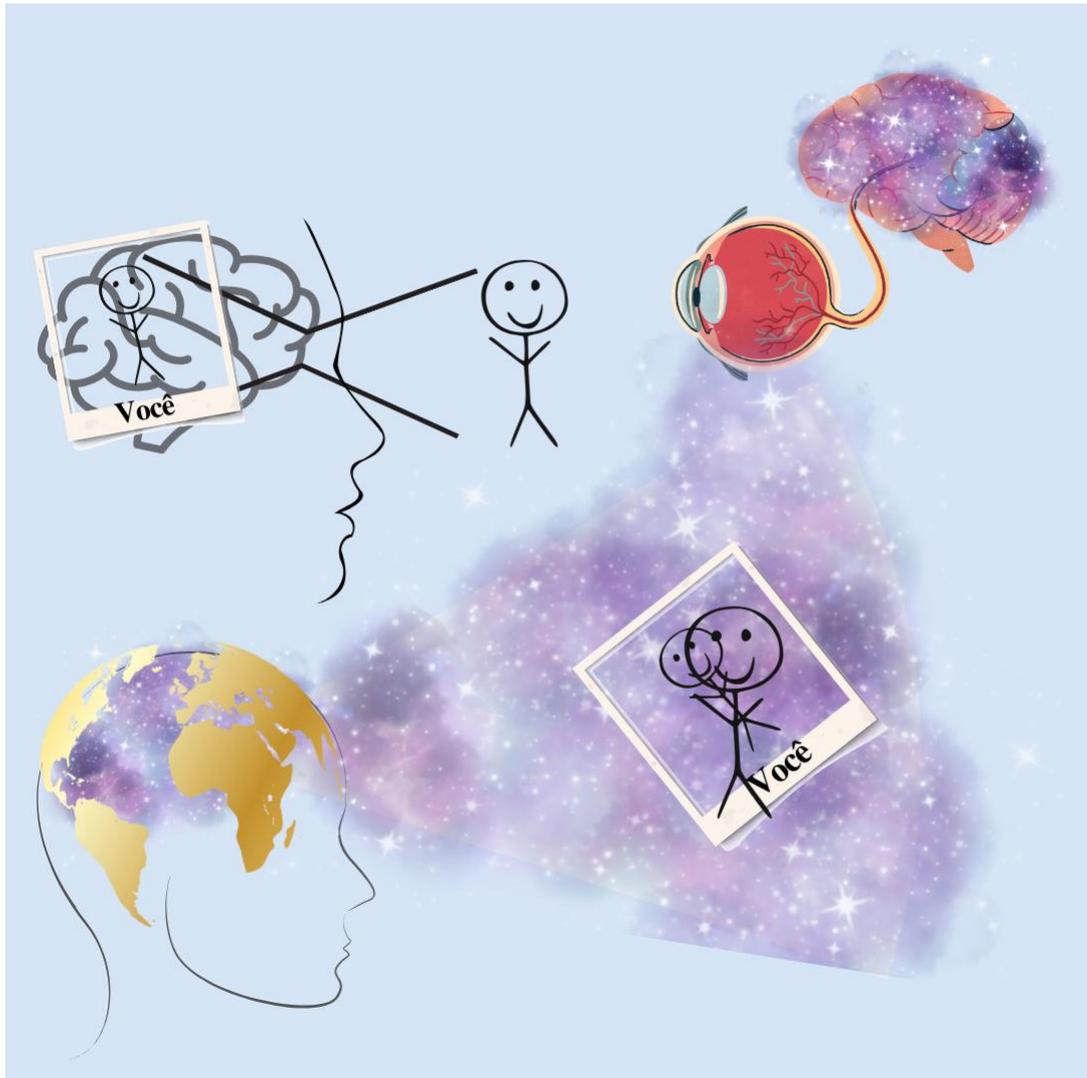
Snapshotting, no trabalho do Professor Sam Vaknin substitui o termo introjeção, mas abrange também os conceitos de projeção e identificação projetiva.

Kernberg (1976), define introjeção como uma reprodução e fixação de uma interação com o ambiente significando um grupo organizado de traços de memória implicando pelo menos três componentes: a imagem de um objeto, a imagem do self interagindo com esse objeto e a coloração afetiva de ambos o objeto-imagem e a auto - imagem – lembrando que a afetividade pode ser tanto positiva quanto negativa (Malancharuvil (2004).

Malancharuvil (2004) propôs uma reformulação do conceito de projeção, considerando-a não mais como mecanismo de defesa. A projeção pode ser definida como o processo perceptivo que testa e avalia o objeto em termos de sua aceitabilidade para si mesmo. Pense em um inseto com suas antenas explorando o ambiente principalmente para encontrar o que é nutritivo, mas também para evitar o que pode ser tóxico. O observador "entra em contato" com o objeto (assim, eventualmente gerando os processos do ego), de modo que ele se torna perceptível.

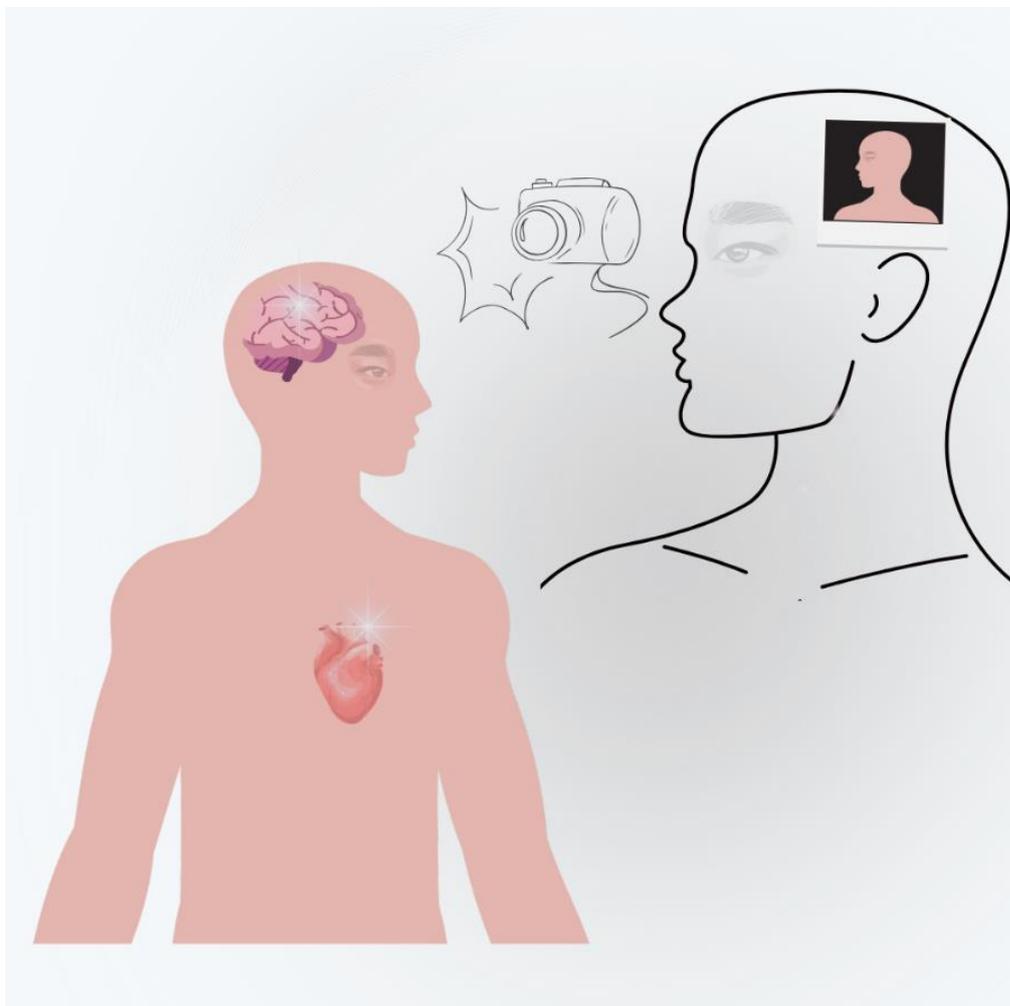
O processo perceptivo é necessariamente um processo de combinar o objeto com as "fantasias inconscientes" (Klein, 1946) e esquemas cognitivos e experienciais. Não se percebe um objeto sem inserir parte de si mesmo no objeto e, finalmente, na percepção. É um fato científico que a observação não é possível sem afetar o observado e, portanto, a percepção é a resultante dinâmica do observador e do observado. Em termos psicológicos, esse processo de "inserir-se" para que se possa conhecer (experimentar) o objeto é projeção. Sem a capacidade de projetar, a pessoa permanece uma mônada, isolada e desnutrida e fora de contato com o mundo, como uma pessoa autista faria. Quanto maior a penetração do objeto pelo sujeito, maior a compreensão do objeto, bem como de si mesmo. Projeção, portanto, é a inserção do eu no objeto com o propósito imediato e principalmente inconsciente de avaliar o objeto como nutritivo ou tóxico. A identificação projetiva é uma relação objetal agressiva na qual a pessoa insere partes odiadas de si mesma no outro (identificação de um objeto com as partes odiadas do eu) para prejudicar ou controlar o objeto. O objeto é então percebido como o "perseguidor" Malancharuvil (2004).

Snapshotting, é um termo bem sucedido, ele torna imediata a apreensão da necessidade do elemento visual, fundamental no narcisismo, no próprio significado da palavra: é uma foto instantânea, como a das câmeras fotográficas Polaroid, estando relacionado ao processo de formação da imagem através da interação da luz com objetos. A luz refletida é captada e focalizada pelo cristalino na retina e convertida em impulsos elétricos enviados através do nervo óptico ao cérebro que os interpreta como imagens, ou representações do objeto que reflete a luz.



O narcisista, diz o Professor Sam Vaknin, não tem limites entre realidade e fantasia e quando você não tem um self, você é difuso como uma névoa. Palestra: WHY Narcissist ALWAYS NEEDS YOU, Even After Snapshotting (and Borderline?). Ainda, o próprio narcisista é um snapshot ... de Um ser humano que poderia ter sido, que poderia ter se tornado... e nunca seria, e nunca se tornaria... "Não é um trabalho em andamento, é

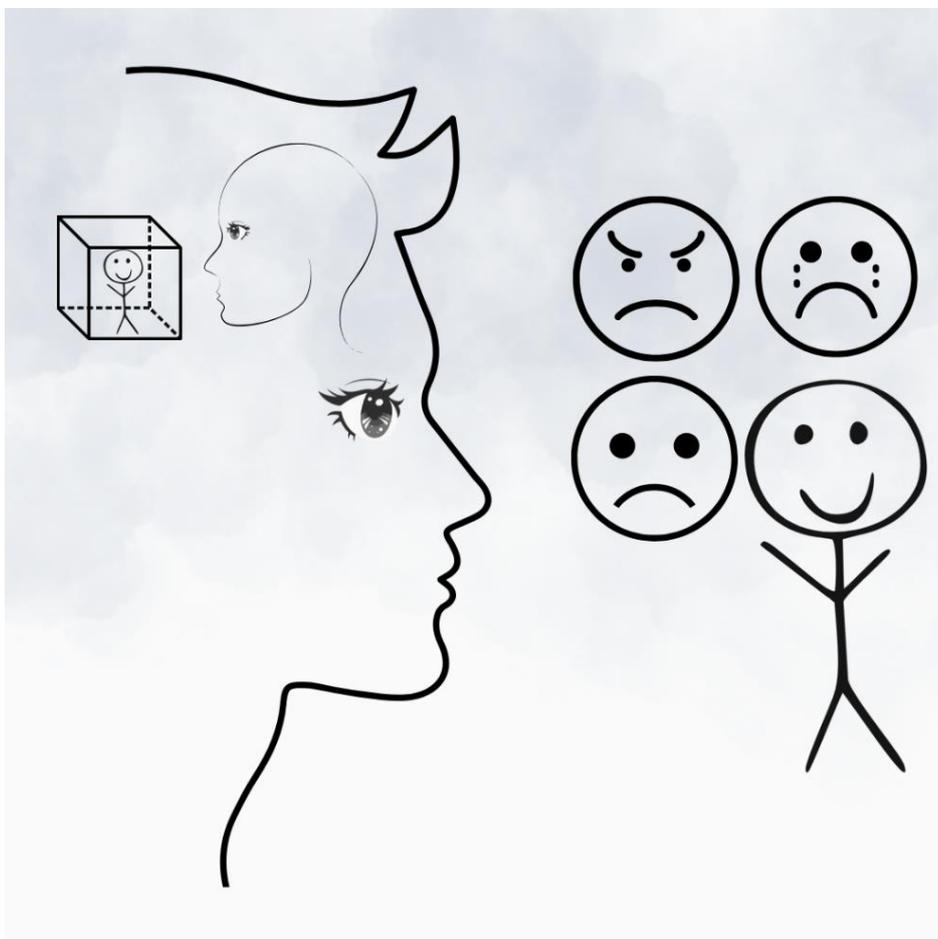
um trabalho interrompido" (*WHY Narcissist ALWAYS NEEDS YOU, Even After Snapshotting (and Borderline?)*)



Sendo a projeção a condição para a introjeção, e estando o narcisista difundido como uma nuvem, esse processo torna o auto objeto, que é o narcisista, inseparável do objeto externo quando da sua inserção, produzindo um snapshot do objeto externo e do narcisista ao mesmo tempo (como que emaranhados quanticamente), constituindo um conjunto de ações mentais implementadas automaticamente como parte indispensável da psicodinâmica narcisista.

Na palestra “*WHY Narcissist ALWAYS NEEDS YOU, Even After Snapshotting (and Borderline?)*”, o Professor Sam Vaknin pergunta: “o narcisista parece interagir com você, não é?” e responde que ele interage com o objeto interno convencido de que é o

objeto externo e que o fato de que você reage prova que ele está certo e que ele não é louco.



Snapshotting não é um conceito simplesmente, pode ser entendido como uma experiência vívida de sincronização de oscilações neurais, como a captura e a instrumentalização da psique de outra pessoa pela falta de uma própria.

A fantasia compartilhada não é um espaço físico no sentido material, mas é interpretada pelo cérebro como realidade, portanto, pode-se inferir que seja criado assim um campo magnético no qual a interação entre objeto interno e narcisista é capaz de modular remotamente a atividade cerebral de ambos já previamente sincronizados.

As oscilações neurais, ou ondas cerebrais, podem ser definidas como padrões rítmicos de atividade elétrica no cérebro, produzidos a partir da transmissão sináptica. As ondas Theta de frequência 4 a 8 Hz estão presentes em estados de meditação e de relaxamento profundo, na visualização de imagens mentais, nos processos de ensino e aprendizagem e nas expressões criativas. É possível, então, que o narcisista e seu objeto

interno (você) fiquem operando na mesma frequência e quando você reage ao narcisista, suas oscilações neurais alteram a atividade cerebral dele. Isso significa dizer que ambos têm a capacidade de provocar neuromodulação um no outro que, por sua vez, é traduzida em comportamentos que são testemunhados externamente pelo objeto externo e percebidos internamente pelo narcisista.

Snapshotting parece ser o que mais se aproxima de uma empatia afetiva para o narcisista, mas também é uma experiência dolorosa e angustiante para a outra parte que “disponibiliza” seu equipamento psíquico. A aquisição do objeto interno funciona como apropriação das funções do ego do outro significativo. É como se ele dissesse para o outro “sinta o que alguém deve sentir nessa situação e diga como é; como você se sente? Como foi que eu me senti quando eu nem sabia o que era o sentir?”

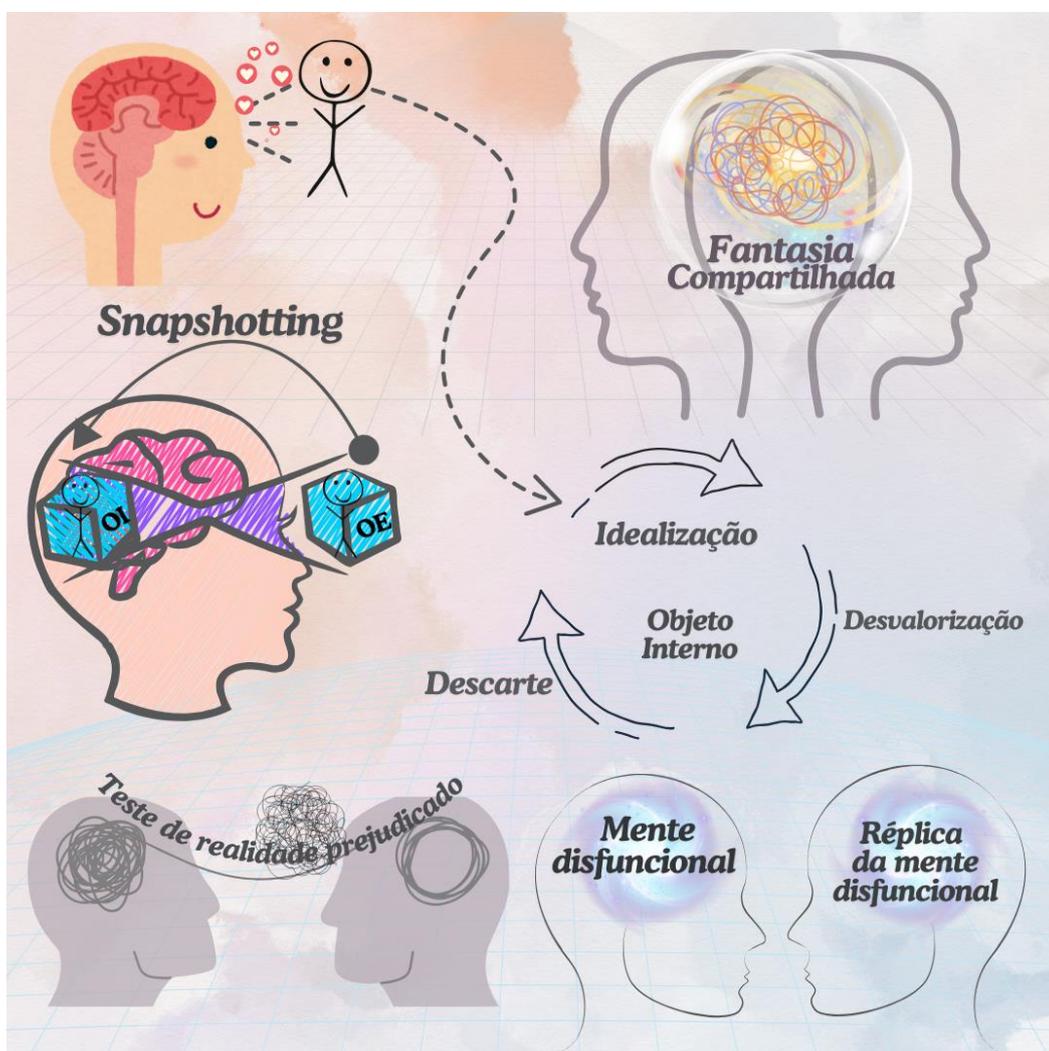
Visto que narcisistas não conseguem sentir empatia afetiva, porque não têm acesso a emoções positivas, parece correto concluir que o resultado do abuso narcisista para a outra pessoa, pelo menos à princípio, seria a transformação dela em sua versão borderline – então, também fica admissível a hipótese da existência de empatia sombria, mas como um adocimento do construto empatia, isto é, a empatia sombria seria uma empatia patológica, o que colocaria esse termo dentro dos transtornos de personalidade atrelado tanto ao TPB quanto ao TPN, até porque, seria típico da borderline suportar passar longos períodos de tempo ao lado do narcisista e o contrário também é verdadeiro. Como o narcisista se apropria das funções do ego do outro, fica evidente então, que o narcisista passaria a sentir-se especial com esse tipo de empatia, levando à conclusão de que o “movimento dos empatas e empatas sombrios” seria, de fato, uma vertente do narcisismo patológico, sustentando assim, essa outra hipótese levantada pelo Professor Sam. Posteriormente, com a continuidade do ciclo até o descarte, a identificação de traços e comportamentos típicos de narcisistas no outro que já foi significativa, prova uma outra teoria: se o parceiro for infantilizado, sofrer abuso narcisista e perder sua identidade, ele se tornará narcisista, fornecendo evidência de que são as experiências adversas na infância a causa do narcisismo patológico.

Ao mesmo tempo, snapshotting parece sustentar a ideia de entraining já que esse se baseia na sincronização de ondas neurais.

Já sabemos que no universo narcisista, as pessoas que ele encontra serão categorizadas entre significantes ou insignificantes. De acordo com o Professor Sam, o

narcisista converte pessoas significantes que passam de objeto externo a objeto interno, lembrando que objeto interno é uma representação das pessoas significantes na mente do narcisista e ele interage apenas com os objetos internos.

Dentre os conceitos e aspectos centrais do funcionamento e do processamento psíquico no transtorno de personalidade narcisista, Professor Sam Vaknin na palestra “*How Narcissist Distorts Your Mind: Contagious Snapshotting, Infectious Introjection*”, enfatiza que o narcisista tem um prejuízo no teste de realidade, o que o leva a não separar com eficiência a realidade da fantasia como já vimos anteriormente, é como se você se transformasse em uma réplica da mente disfuncional dele, como podemos observar na ilustração abaixo.



Na visão do narcisista, inicialmente, ele percebe a sua externalidade, um dia você foi um objeto externo. Mas a partir do momento em que você como objeto externo é categorizado como um outro significativo, você se torna uma representação na mente do

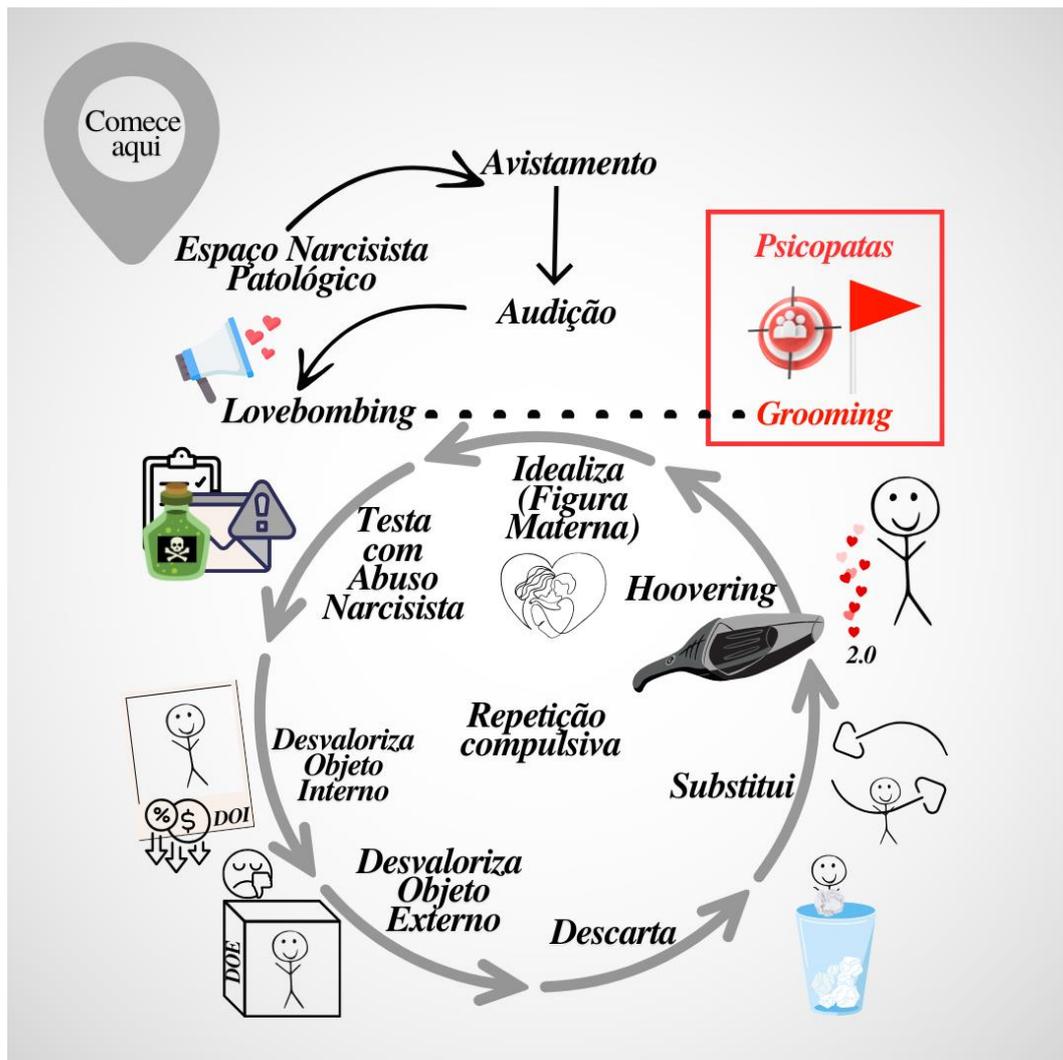
estabelecer limites e nem aceita os limites impostos pelo outro, sendo ele mesmo um sujeito dependente e criando sempre relações de codependência.

A tentativa de individuação é mal sucedida e ele permanece com um pensamento dicotômico denominado *splitting*, um mecanismo de defesa normalmente inconsciente, que leva tanto à idealização quanto à desvalorização de pessoas, coisas e situações onde tudo e todos são interpretados como uma luta eterna entre o bem e o mal, pensamentos extremistas onde é sempre tudo ou nada, também causando rápidas mudanças na avaliação que ele faz de outras pessoas, favorece relações superficiais e a impulsividade na tomada de decisões, a apresentação de comportamentos erráticos, julgamentos nebulosos e confusos, autoestima baixa e autoconceito flutuante; por não conseguir realizar a integração entre essas duas propriedades inerentes ao ser humano, enfrenta instabilidade diante de situações estressoras.

Essa forma de interpretação do ambiente é projetada em todas as pessoas vistas como um outro significante. Esse outro significante é convertido a objeto interno no processo de *snapshotting* que vimos anteriormente; o objeto interno é, na maior parte dos casos, um parceiro ou parceira, que vai cumprir o papel de mãe substituta na busca do narcisista por concluir seu processo de separação e individuação e, finalmente ter uma identidade, mas pode ser qualquer pessoa.

Você, em algum momento da sua infância, com a sua identidade formada, provavelmente responderia facilmente à pergunta “o que você quer ser quando crescer” com uma lista rotativa de profissões – penso que o narcisista, se pudesse responder conscientemente a esse questionamento, diria “quando eu crescer, eu quero ser”.

No diagrama abaixo, (Palestra: Segredos da Fantasia compartilhada do Narcisista+Fases ocultas da Fantasia compartilhada do narcisista) observamos que a fantasia tem uma fase de pre-implementação, ela começa a tomar forma no que o Professor Sam Vaknin chama de Espaço Patológico do Narcisista, lugares físicos, bares, eventos sociais onde ele possa colocar algumas pessoas como potenciais participantes da fantasia compartilhada, ele avista (*spotting*), aplica a entrevista, a audição (*auditioning*), coleta algumas informações relevantes usando a empatia fria, literalmente escaneando a pessoa e então parte para o *lovebombing* (que equivale ao *grooming* dos psicopatas).



O próximo passo é a idealização, a pessoa está sendo levada a participar da fantasia, assumindo o papel de figura materna, daquela que proporciona amor incondicional. O narcisista então, abusa emocionalmente dessa pessoa, testa esse amor incondicional baseado na sua experiência infantil de que o amor suporta tudo (mas quem suportava tudo era ele, não a mãe); justamente porque a pessoa suporta o abuso ela passa a ser desvalorizada, e se torna um objeto perseguidor refletindo tudo aquilo que o narcisista não admite nele, porque ele ainda pensa que na infância deveria ter feito algo para evitar os abusos que sofreu. Primeiro a pessoa é desvalorizada como objeto interno e depois isso se reflete externamente, na desvalorização do objeto externo e seu inevitável descarte, seguido de substituição por um novo outro significativo. Mas o objeto interno não é descartado e é um lembrete para o narcisista de que o descarte pode ter sido um erro, o que provoca dissonância, porque ele (o falso self) não erra – nesse momento ele pode voltar a idealizar o parceiro ou parceira que acabou de descartar e essa etapa é

denominada *hoovering*, termo cunhado por Sam Vaknin e nomeado por causa do aspirador de pó Hoover, e significa literalmente aspirar ou sugar de volta. Então o ciclo recomeça.

Essa característica da dinâmica interna do narcisista é descrita como repetição compulsiva: a repetição inconsciente de padrões comportamentais ou a reencenação de situações que envolvem conflitos e traumas não resolvidos

As teorias psicodinâmicas propõem que desejos, pensamentos, memórias inacessíveis nos nossos estados conscientes, ficam armazenadas, bloqueadas de alguma forma e ainda exercem influência primária, inconsciente, sobre o comportamento humano e Freud acreditava que o inconsciente é o que dirige a repetição compulsiva, sendo então um aspecto fundamental do comportamento.

Continuo acreditando que a maior preocupação a respeito do narcisismo tem que ser reconhecer esses padrões cíclicos fora das relações românticas ou seja lá qual nome dão a isso hoje em dia. Especialmente é preciso reconhecer os padrões comportamentais na própria família e compreender que ninguém deve suportar abuso emocional ou físico ou de qualquer tipo.

Os padrões também são reconhecíveis em ambientes laborais, em instituições, nas relações de amizade, remetendo ao que o Professor Sam se refere quando diz que as pessoas buscam ou melhor dizendo, elas permanecem em relações abusivas não por que querem, mas porque é familiar, porque elas já conhecem – e essa é uma boa ilustração da repetição compulsiva.

De acordo com Sam Vaknin, (Palestra: How narcissists test you 3 times: will you pass?), um narcisista sempre vai testar três vezes a outra pessoa potencial participante da sua fantasia, como descrito no quadro abaixo.

1. Você é capaz de ser idealizado?

Traços ativos e comportamentos mínimos.

2. Você é capaz de fornecer 2 dos 4 Ss?

a. Sexo: achá-lo irresistível, entusiasmado, consensual-submisso, propenso a fantasias sexuais, excêntrico sem limites, autodestruição, promíscuo.

b. Serviços: (que ele precisa e falta).

c. Suprimento: (narcisista ou sádico): adorador, acrítico, submisso, masoquista, auto aversão.

d. Segurança: personalidade viciante, vínculo materno, leal, inercial.

3. Você é vulnerável à fantasia compartilhada?

Danificado, quebrado, sonhador, abomina a realidade, romântico (mesmo como amigo), grandioso, déficit de amor próprio.

Se você não for capaz de ser idealizada (o) é uma grande bandeira verde para qualquer parceiro em potencial.

Uma pessoa que resiste à idealização conhece sua identidade, tem consciência dos seus limites, das suas vulnerabilidades, reconhece a sua própria humanidade, está com os dois pés na realidade. Pode até ser que ela seja coagida e inserida em uma fantasia compartilhada em algum momento, talvez se for surpreendida por uma tragédia, se tiver sofrido uma decepção sentimental recente, mas provavelmente vai dar trabalho antes de ser convertida ao *culto*, como diz o Professor Sam Vaknin.

Se você prestar bem atenção no quadro acima, o que o narcisista quer saber mesmo com essa testagem é se você é narcisista; o quão desorientado ou desorientada você está a seu respeito. Ou se você tem consciência do que é narcisismo, do seu narcisismo, dos

traços evidentes, do que você sinaliza. Que imagem é essa que você ostenta? O que você pretende com isso?

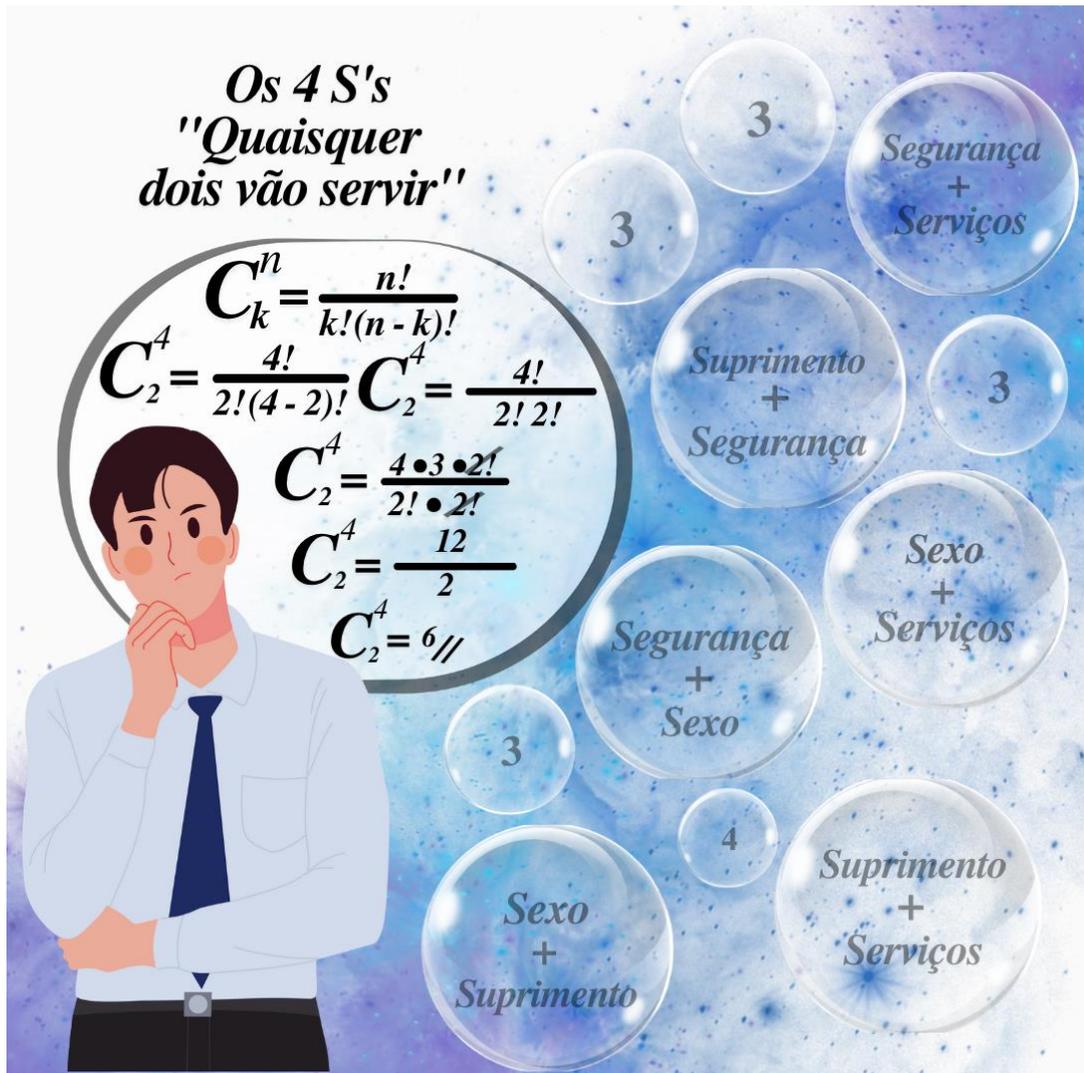
O item três é extremamente revelador, ali, em poucas palavras chaves, há um narcisista.

Os 4 S's na ilustração abaixo, à primeira vista podem parecer um cálculo matemático sofisticado e, embora, não seja fácil absorver, isso não passa de uma necessidade originada na infância que nunca preenchida.

A criança tem em sua mãe o primeiro objeto libidinal – isso porque ela supre as necessidades básicas da criança e isso provoca sensação de satisfação e prazer, mas não é um objeto erotizado, a criança não pensa isso, o que ela sente é a presença protetora e a segurança do aninhamento no seio materno, e isso sim, é prazeroso.

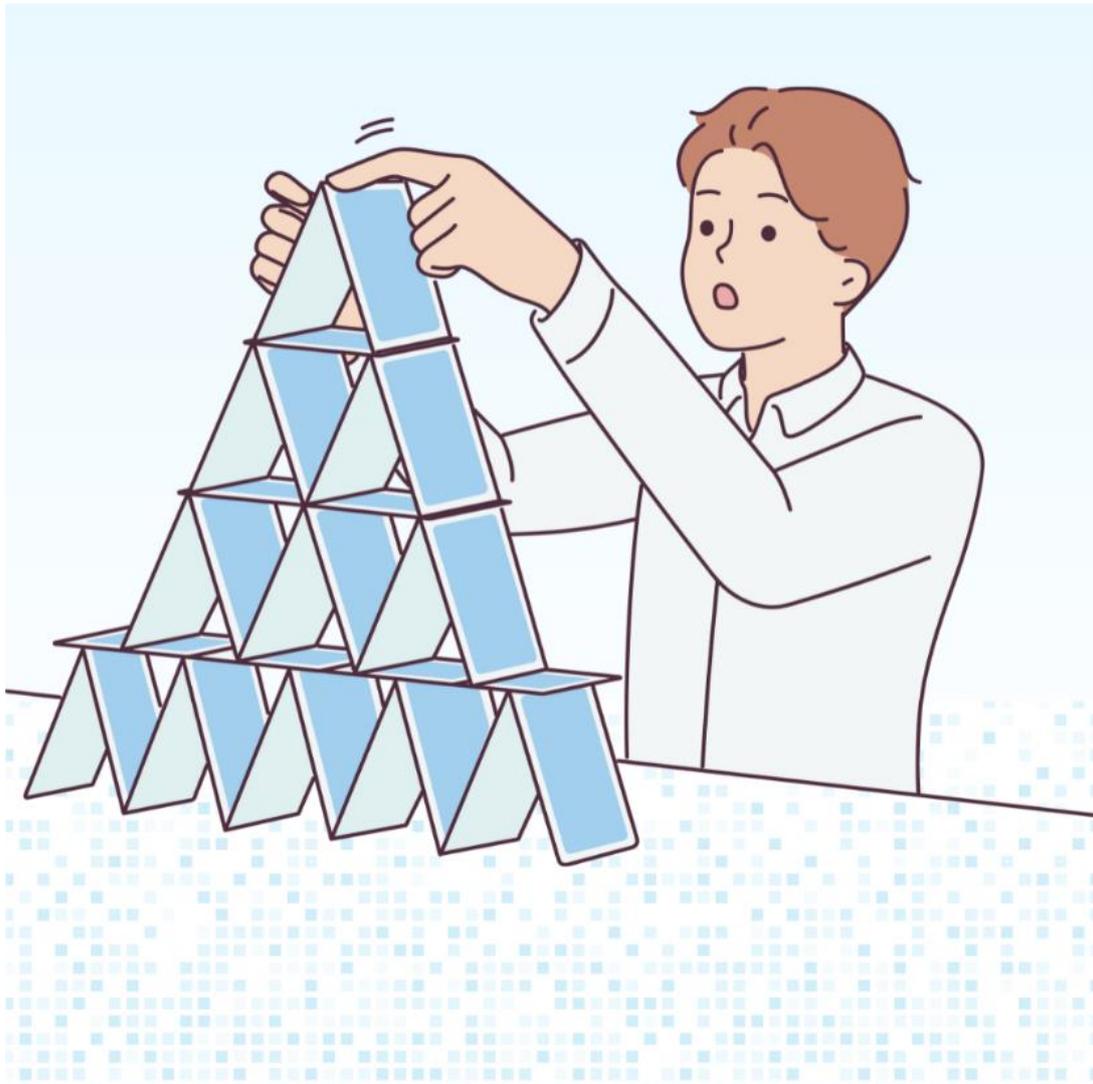
Suprimento narcisista, feedback loop, input, afirmação, atenção, “you name it” chame do que quiser. O narcisista precisa da validação externa. É o outro quem o define, é o olhar do outro a respeito dele que dá sentido ao seu limitado repertório de comportamentos.

A resposta do outro determina o próximo passo e sem validação externa sobra apenas o conflito existencial ao qual ele tenta evitar a todo custo.



Quando a fantasia atual desmorona pela vontade do outro, quando o relacionamento termina fora dos moldes, quando é o parceiro que descarta em vez de ser descartado, quando ele é confrontado com a vergonha e a culpa de ter agido mal com alguém, quando algo dá errado, quando alguém muda as falas no roteiro, quando tudo se desvia do plano original, esses eventos são denominados injúria ou mortificação e o narcisista entra em colapso.

Em reação ao fracasso em obter suprimento narcísico (...) O Narcisista se retraria, se isolaria do mundo para evitar maiores danos às estruturas frágeis, ao castelo de cartas, ao equilíbrio precário que passa por Personalidade Shared Fantasy with Narcissistic Canines and Other Narcissists (with Raquel Petersen Gesteira.



A falta do olhar do outro, que lhe conferia um senso de real, é insuportável, por isso é mais comum que narcisistas mudem de relacionamento rapidamente – até porque eles catastrofizam, antecipam o término mentalmente.

Não é um monólogo interno, é um diálogo, o narcisista não ouve a voz da consciência, ele troca ideia com o snapshotting dele mesmo.

A fantasia compartilhada, entre outras funções, é um mecanismo de autopreservação, ela tem a capacidade de afastar a ansiedade.



Em cada mortificação é como se o falso self morresse e a criança suprimida no calabouço da mente do narcisista precisasse de outro falso self porque é o único modo de sobreviver no mundo – e o ciclo de auto suprimento se assemelha a uma auto intervenção, a entrada em um período de latência como acontece em várias espécies de microrganismos quando o ambiente está desfavorável e não há disponibilidade de elementos básicos para a manutenção das suas funções vitais – ele se isola, busca distrações, acumula coisas (a acumulação é uma forma de preenchimento); e assim como o microrganismo que é colocado em um meio de cultura com os nutrientes apropriados é reativado e parece ressuscitar, depois de um tempo ele, o narcisista, já pode começar a se negar novamente, na busca por novas fontes de suprimento é que surge o novo

personagem baseado no potencial outro significativo; o falso self está pronto, renascido, como um deus: início e fim em si mesmo.

O narcisista auto suprido é um universo em si mesmo. Ele é Deus e um adorador. Ele é a criação reificada e incorporada. (Sam Vaknin. Palestra: Narcissists Hyperflexible, Not Rigid: Self-supply Psychopathy, Toxic Nostalgia)



3, 2, 1 Ação!

O narcisista sobrevive nessa realidade distorcida, divorciado de suas próprias emoções, sentindo constantemente que é um ator em um filme sobre sua própria vida.

(Sam Vaknin. Malignant Self-love, Narcissism Revisited Pg. 229)



Pouco antes dos anos 1950 e durante um longo tempo, os cinemas operavam em seção contínua – na cidade onde eu nasci, essa modalidade de exibição cinematográfica ainda era comum até o início da década de 1990.

Uma sessão contínua é quando o filme é reproduzido sem intervalo, em loop, em repetição compulsiva, se você preferir, permitindo que os espectadores entrem e saiam a qualquer momento durante a exibição do filme. Era possível frequentar os cinemas e assistir a um filme de onde quer que ele estivesse passando na hora em que as pessoas chegassem, mesmo que perdessem o início, ou chegassem na metade do filme.

As pessoas na vida de alguém com transtorno de personalidade narcisista estão em uma seção contínua, em um cinema imaginário, onde passa o filme da vida dele, com algumas pequenas adaptações de vez em quando. Muitas delas não sabem que estão lá, mas acabam descobrindo; algumas nunca saberão e, por isso, nunca poderão sair do cinema. Algumas são espectadoras, outras são personagens ativos.

Atuação, como interpretação artística, é a representação de um personagem que ganha vida por meio da dedicação, do talento do ator. Atores precisam despir-se de si mesmos, compreender o personagem, suas motivações e histórias, e traduzi-las em atitudes que expressem emoções que serão (ou não) percebidas como genuínas pela audiência.

Narcisistas não possuem um “si-mesmo” do qual possam despir-se.

Sam Vaknin diz que Narcisistas não são bons atores – eles são os melhores atores! E a razão é: eles não sabem que estão atuando. Eles acreditam em suas próprias confabulações. Continuando essa análise, o Professor Sam observa que durante a atuação os narcisistas simultaneamente, supre as preferências, necessidades, desejos e expectativas de uma audiência externa. “Mas também ingressa em algo que eu chamo de audiência interna: uma audiência imaginária dentro do narcisista”. (Palestra: Narcissists are Best Actors, Thespians)

Essa observação do Professor Sam sobre uma audiência permanente, revela o senso aumentado de importância que também está em consonância com os estados de paranoia e ilusão persecutória que são também compreendidos como autoimportância exagerada, já que para achar que outros o perseguem é preciso ser notado a todo instante

e não apenas notado, mas ter algo de tão especial que faça com que outras pessoas se sintam ameaçadas e criem planos para eliminá-lo.



Posso visualizar ao que o Professor Sam Vaknin se refere quanto à audiência interna (permanente), como se acontecessem intermináveis ensaios no teatro ou cinema imaginário dentro da cabeça do narcisista. Sempre tem algumas pessoas, membros da equipe de apoio ou colegas de elenco nos ensaios das peças, dos filmes, na passagem das falas, na marcação das posições no palco e nas locações, nos ensaios fotográficos para divulgação do trabalho. Só que no caso dele, ele é o autor, roteirista, produtor, diretor e, às vezes o expectador também!

Ele ensaia com você, ele ensina para você o seu papel (idealização), ele sabe todas as suas falas, se você errar (desvalorização) ele corta (descarte) e começa de novo (repetição compulsiva) – com (hoovering) ou sem você (outra parceira).

É na atuação que O Narcisista sente mais ego sintônico. É na atuação que o narcisista pode fingir que não é (ou ela não é). É na atuação que o Narcisista pode evocar um paracosmo, uma realidade alternativa, e então habitar esse novo ecossistema, esse novo habitat - então agir é o estado natural do Narcisista. Sam Vaknin. Palestra: Narcissists are Best Actors, Thespians



“Que ele pode fingir que não é”. É um pensamento intrincado – como se já não sendo, ainda fingir não ser? Mas é isso.

Representando ele pode fazer de conta que sua vida não é uma farsa, que ele pode se abster do sentimento constante de vazio e pode fingir que ele sabe quem ele é, que ele não está perdido em um abismo cósmico.

A atuação torna realística a realidade paralela em que ele vive – personagens são imortais, são inesquecíveis cada um a seu modo, vilões podem ser tão aclamados quanto os mocinhos, a idade não existe, os figurinos são lindos: é como um desenho animado, é uma fantasia real!

A atuação é apenas mais uma droga lícita, outro modo de se entorpecer e se enganar por mais um tempo que sua vida tem algum sentido.

O narcisista não sabe como elaborar o fracasso, ele precisa transferir, projetar – aqui nesse caso, projeção como mecanismo de defesa em que ele desloca para o outro aquilo que não consegue suportar nele.



*Quando a atuação falha, com os atores regulares eles aprendem a juntar os pedaços, aprendem as lições e se recuperam. O narcisista não pode se dar ao luxo de tal fracasso - é uma ameaça à vida. O fracasso apresenta o narcisista, coloca-o em contato, com o reservatório profundo de vergonha que ele abriga desde criança. Sam Vaknin.
Palestra: Narcissists are Best Actors, Thespians*

O fracasso significa injúria ou mortificação, e em contato com um evento causador de mortificação, o narcisista entraria em colapso e precisaria se recolher, se isolar e recomeçar do alto dos seus escombros, uma nova ilusão de identidade.

Capítulo 6 – É uma questão de tempo

*Time is never time at all
We can never ever leave
Without leaving a piece of youth
And our lives are forever changed
We will never be the same
The more you change, the less you feel*

Tonight, tonight – Smashing Pumpkins



Imagine que uma mensagem possa passar por um processo em que textos legíveis são transformados em códigos secretos. Para decifrar esse código, você precisa da mesma chave que gerou esse código.

Pense na hipótese de um viajante do tempo que fica preso entre duas dimensões.

Em uma dimensão, uma criança traumatizada, na outra o adulto que propaga o mesmo trauma experienciado.

A criança nele não pode falar sobre o que aconteceu a ela porque foi silenciada há muito tempo. Então ele manda mensagens em enigmas.

O narcisista treinou você para falar por ele. Você é o porta voz, para contar ao mundo o que, enquanto criança ele não pôde. Os estágios do seu próprio trauma são recriados como um psicodrama e revelam sua indefesa condição: ser tratado como se ele devesse estar disponível porque seus pais governam sua vida, o que ele tem é dependência emocional e financeira, e muita solidão – mas ninguém percebe.

Essa é apenas uma metáfora que mostra o poder da experiência. Mostra também que ser vítima de violência é solitário, muitos não acreditam, até instituições oficiais representam uma repetição do trauma quando adotam uma postura indiferente diante do sofrimento de quem denuncia situações de abuso. Não acreditam quando são os adultos contando, e acreditam menos ainda em uma criança, que não sabe ainda se expressar corretamente.

Mas as crianças dão sinais, o tempo todo. Elas se retraem, ficam tímidas, param de interagir com outras crianças, deixam de brincar, apresentam outros sintomas como enxaquecas e distúrbios alimentares. Elas ficam com medo de estar em um quarto com as luzes apagadas, elas expressam desconforto na presença de quem não gosta delas.

Ser criança é condição suficiente para que ela seja vulnerável. E existe uma infinidade de situações capazes de tornar a realidade tão insuportável que ela prefira viver para sempre em uma dimensão caótica ilusória onde nunca, jamais poderá encontrar um parceiro ou parceira ideal e nem a si mesma.

Todas as vezes que passamos por uma experiência de separação, seja ela em decorrência da morte ou por qualquer outra razão que cause a interrupção do contato com um ente próximo, familiar ou amigo, elaboramos a perda, processamos o luto por não termos mais aquela pessoa por perto. Processamos o luto também pela perda de nossos

animais de estimação, de um brinquedo, de uma foto, de uma roupa que não serve mais, de uma relação que esperávamos que fosse durar a vida toda.

O narcisista não pôde se separar de sua mãe. Mas quantos lutos ele não processou?

O Professor Sam Vaknin levanta a hipótese de que o Narcisismo também é uma forma de luto patológico.

Um luto normal evolui por todas as suas fases – negação, raiva, barganha, depressão e aceitação – ao longo de 12 meses, de acordo com Elizabeth Kubler-Ross. A partir desse período, podemos estar perante um luto persistente, o que é indicação de avaliação psiquiátrica ou psicológica



No caso do luto normal ou luto agudo, os sintomas, tendem a desvanecerem gradualmente à medida que o indivíduo enlutado se vai adaptando a uma nova realidade, da qual não faz parte o ente querido.

Há lutos que podem ser mais traumáticos que outros. Por exemplo, quando nos confrontamos com a morte de modo violento. Um assassinato de alguém da família, a morte devido à queda de um avião ou ter um familiar vítima de um incêndio.

Pense na seguinte situação em que uma criança nasce (de fato). E em vez de amor, ela recebe indiferença. Em vez de ser cuidada, as pessoas têm vergonha dela. Em vez de acolhimento, ela recebe culpa. Em vez de paciência, ele recebe ódio. Parece mais um aborto, algum tipo de não-nascimento, um não-ser. É luto por ter nascido.

De acordo com Martin Heidegger, estar-com (Mitsein) é uma determinação existencial do ser-aí. Isso significa que essa relação entre os seres é a única possibilidade, já que o modo de estar no mundo da presença é estar cercado por seres e co-presentes.

Impossibilitado de estar no mundo e ser no mundo com os outros, o sujeito sente que não pode ser.

A criança que sofreu diversos abusos e que não pôde se separar de sua figura materna precisa elaborar o luto pela perda de si mesma, além do luto pela mãe morta por quem foi criada.

Se não vivermos o luto até o fim, se ele não for elaborado, o processo de luto não se encerra. Na maior parte das vezes, entendemos o luto como um processo desencadeado pela morte de alguém próximo, mas ele é experienciado em qualquer tipo de perda.

O luto é considerado prolongado e, portanto, um transtorno, quando supera aquilo que se enquadra nas normas sociais, culturais ou religiosas esperadas ao contexto de cada indivíduo. Outro indicador do transtorno é quando a perturbação passa a causar prejuízos significativos na rotina de vida pessoal, familiar, social, educacional e ocupacional

A partir de 2002, de acordo com a Associação Americana de Psiquiatria (APA) e pela classificação internacional de doenças (CID), o luto prolongado, impossibilitando a pessoa de retomar suas atividades da vida cotidiana plena, foi reconhecido como transtorno mental.

O transtorno de luto prolongado (TLP) é uma condição em que a dor emocional e os sintomas associados à perda de um ente querido persistem por um período mais longo do que o esperado, causando prejuízos significativos na vida diária do indivíduo; é caracterizado por um sofrimento intenso e persistente relacionado à perda de alguém.

Caracterizado por sentimentos de vazio e desesperança, a pessoa pode sentir que a vida perdeu o sentido, ou que uma parte dela morreu com o ente querido; a pessoa pode se afastar de amigos e familiares, evitando contato social e atividades que antes eram prazerosas, pode apresentar sintomas físicos como dor de cabeça, fadiga, problemas

gastrointestinais e alterações do sono; a pessoa tem dificuldade de retomar suas atividades cotidianas e relacionamentos.

Os indivíduos podem apresentar uma interrupção da identidade, descrença na morte, evitar lembrar da perda, dor emocional intensa, dificuldade de reintegrar na vida, torpor emocional, solidão, senso de não ter significado.

Difícilmente uma criança consegue chegar à vida adulta sem sequelas por ter sofrido abuso.

E para o narcisista, o trauma aconteceu cedo demais, o luto se estendeu por tempo demais. Ele nunca teve uma chance – e talvez seja tarde demais.

O diagnóstico é importante. Talvez muito mais para alguém com transtorno de personalidade narcisista do que para quem sofre com o comportamento dele. É uma chance de ter identidade, mesmo que seja pelo contrafluxo. Em muitas outras condições de saúde, é a confirmação do diagnóstico que consegue trazer um pouco de esperança para a pessoa que sofre, porque ela pode entender o que causa o sofrimento. É claro que ninguém tem que ser o diagnóstico, mas e para quem ainda não “é”, ele não pode ser um bom começo?

Crescer em uma família narcisista é ser cobrado para dar aquilo que não recebeu, cuidar de alguém do jeito que deveriam ter cuidado de você – como alguém pode dar amor sem ter sido amado? Para uma narcisista que se torna mãe os filhos servem ao propósito de amá-la e, conquanto ela mesma não ama a si nem aos filhos, poderão eles um dia amar alguém e a si mesmos? Mesmo que aconteça de os filhos não se tornarem narcisistas, é grande a chance de que eles desenvolvam dependência emocional e que sua percepção sobre afetividade e relacionamentos saudáveis fique prejudicada.

Quanto custa não ser narcisista no meio de tantos deles? Custa sua sanidade tanto quanto a deles. Custa tudo que você tem, custa tudo que você quer e tudo que você é.

Talvez o transtorno faça a pessoa esperar que o outro a ame de verdade para que ela possa aprender a se amar e talvez depois ela consiga amar alguém. Mas não é esse mesmo o trajeto?

A mãe ama seu filho e amando ensina o que é amor. Se a mãe não ama o filho, ele não saberá o que é amar.

A quantidade de conteúdos e tarefas, de informações e condutas, de emoções e comportamentos, de certos e de errados que uma criança deve aprender é muito grande em um período muito curto. A infância é um período muito curto para aprender todas as coisas que ela não vai usar na infância e que serão impactantes na sua longa vida adulta. O mundo da criança tem sido dividido entre o bem e o mal e nada mais além disso.

Antigamente os pais, necessitando trabalhar, faziam da escola depósito dos seus filhos. Atualmente elas são depositadas na escola, depois são levadas para “casa” onde quem vai cuidar delas é o smartphone. Não tem como isso dar certo.

A habilidade de filtragem do material ao qual somos expostos nos ambientes que servem de palco para as nossas interações, para que possamos ser nós mesmos, para que possamos ser-com outras pessoas exatamente como nós somos quando não estamos, só é adquirida muito mais tarde na nossa jornada.

Essa habilidade é, obrigatoriamente, o resultado das boas experiências que tivemos, de como fomos orientados, e do acolhimento que recebemos de nossos pais ou cuidadores ou das pessoas que admiramos e respeitamos e que constituem nossos modelos. Sim, modelos, exemplos a serem seguidos ou não. Um indicativo de integridade do caráter, da identidade e da autenticidade é a capacidade de manter valores morais e éticos firmes diante da violação dos direitos dos outros e dos nossos próprios direitos, frente aquilo que quer corromper a nossa alma. Alguns modelos são essenciais porque eles são o parâmetro antagônico, eles são ou deveriam ter o papel de mostrar como é para não fazer, eles são a escolha que você recusa.

Todos nós somos colchas de retalhos, mosaicos. Mas alguns de nós, como os narcisistas, têm o tecido esgarçado, não tem rejunte entre os ladrilhos do mosaico que é a história de vida do sujeito com transtorno de personalidade narcisista, e sua memória é picotada.

Somos a soma das interações, dos encontros e dos desencontros, todos temos características de outras pessoas com quem já convivemos. O que faz a nossa colcha de retalhos ser diferente da quimera que é um narcisista?

Trauma, exemplo, tentativa e erro, experiência, investigação. O que o professor Sam Vaknin vem mostrando é que há muitas formas de ensinar e aprender – qual você escolhe para você e para seus filhos?

Nem todas as pessoas emocionalmente indisponíveis são narcisistas. Algumas são psicopatas. Outras têm transtornos de humor, como transtorno bipolar, transtorno depressivo maior ou distímia. Há ainda o grupo dos transtornos do desenvolvimento, como autismo, e aquelas pessoas que sofrem com doenças neurodegenerativas. Uma pessoa emocionalmente disponível está aberta ao diálogo, negocia os termos de uma relação. A rigidez cognitiva e os padrões destrutivos de comportamento são características de pessoas indisponíveis, pois é através deles que elas podem exercer controle. Uma relação saudável não é uma disputa por controle e dominação.

A sociedade cobra que as mulheres se casem e que tenham filhos, que elas tenham aspirações e ambições como os homens, que persigam carreiras e sejam bem sucedidas profissionalmente, que elas deixem a comida pronta antes de sair, que cheguem em casa após o trabalho e arrumem toda a bagunça, que elas consertem o que não foi quebrado por elas, que estejam dispostas a entregar seus corpos a maridos que as tratam como se tivessem feito um favor por terem casado com elas. A sociedade exige que as mulheres digam sim mesmo depois que elas já disseram não.

Em que momento uma mulher que trabalha 12 horas por dia e ainda tem que manter a casa limpa e fazer comida vai cuidar de uma criança? Que horas ela vai dormir? Perguntam às mulheres com quem elas deixarão seus filhos para ir ao trabalho, mas fazem a mesma pergunta aos homens? Por que ninguém fala que um intervalo de 1 ou 2 anos entre uma gestação e outra pode ser prejudicial para o desenvolvimento das duas crianças, que não vão receber atenção integral no período crucial de suas vidas? Por que as mulheres não recebem os mesmos salários que os homens quando exercem as mesmas funções? Por que a licença maternidade não é de pelo menos 2 anos em todos os lugares do mundo? É claro que há muitas questões político-sociais envolvidas, não é algo tão simples de responder.

Mas como sempre, a biologia é implacável com as mulheres e o mercado de trabalho também. Depende da mulher a continuação da espécie, por mais desagradável que isso seja para algumas pessoas. Não vai fazer muita diferença os milhões de espermatozoides que você é capaz de produzir por dia, a proporção é um útero para cada gestação. O ventre é dela, o seio é dela, a geração da vida é dela.

Penso que quando o professor Sam fala na “mãe-morta” e cita a ocorrência de vários transtornos mentais, nós precisamos refletir sobre a saúde mental das mulheres,

precisamos conhecer a história de vida das mulheres, precisamos cuidar de quem cuida. As pesquisas estavam aí o tempo todo: depressão, ansiedade, esquizofrenia, transtornos alimentares, distímia, transtorno bipolar, doenças autoimunes, transtorno de estresse pós traumático, transtorno dismórfico corporal, transtornos dissociativos de identidade, obesidade, todos têm alguma ligação com experiências adversas na infância, isso não é exclusividade dos transtornos de personalidade.

Entre os acima citados estão os futuros pais e mães de potenciais narcisistas, psicopatas e borderlines.

Quais serão as chances da criança?

Narcisismo é uma condição grave – é como se o narcisista dissesse: se você sentir o que eu sinto você consegue se recuperar? Se você entrar num buraco negro, consegue voltar de lá? Se você conseguir, me mostra como se faz?

Algumas pessoas escolhem não se tornar pais e mães e talvez essa seja a maior atitude de amor que elas conseguirão ter na vida!

Não há dúvidas de que estamos vivendo um modelo narcisista de sociedade e isso é extremamente perigoso.

Pessoas adultas que sofrem abuso narcisista podem se tornar temporariamente narcisistas, como se fosse um Narcisismo por regressão, elas permanecem narcisistas até que se curem e recuperem sua autonomia e independência.

A quem interessa uma Pandemia de Narcisismo? Quem se beneficiaria da precarização da saúde mental? Quem planejará uma proliferação de transtornos mentais em uma sociedade que ainda segrega o diferente, que se escandaliza com quem tem o pensamento crítico, mas que não se revolta contra quem se aproveita do mais vulnerável?

Uma sociedade composta por narcisistas é facilmente governada por psicopatas.

1, 2, 3 Acorde!

*Faz parte da cura
o desejo de ser curado*

(Sêneca)



Quando você decidir se curar vai ser tão óbvio. É por isso que quando você se recusa a se curar é óbvio também. Quando você se cura você muda, é perceptível. E quando você muda, a maneira de abordar certos assuntos, mesmo aqueles que um dia machucaram, também muda. Isso acontece quando você tem capacidade de autorreflexão, quando você se dedica a desvendar seu próprio quebra-cabeça, e princípios como

transmitir só a verdade e demonstrar gratidão são inegociáveis. Você tem mecanismos psicológicos íntegros para se recuperar? Não fique na superfície, não se recuse a se curar.

Você pode chamar de força interior, a neuropsicologia vai chamar de volição. Estamos falando da mesma coisa: vontade – capacidade para sair do estado de inércia e praticar ação. O que Viktor Frankel poderia chamar de “vontade de sentido”, tudo que nos mobiliza a abrir mão do que nos paralisa e adocece, seguir em frente e permanecer no mundo real.

A realidade, ainda que muitas vezes não seja bem do jeito que gostaríamos que ela fosse, é onde devemos estar. De outra maneira seria como viver naquele momento do sono em que geralmente estamos quando conseguimos recordar o sonho (o sono REM) – em um estado de semiconsciência, um lugar nebuloso, enigmático, onde parece que tudo é possível e ao mesmo tempo nada parece fazer sentido. Sonhar sem realizar é fuga.

Seja como for, criar a própria realidade não é privilégio ou exclusividade de narcisistas.

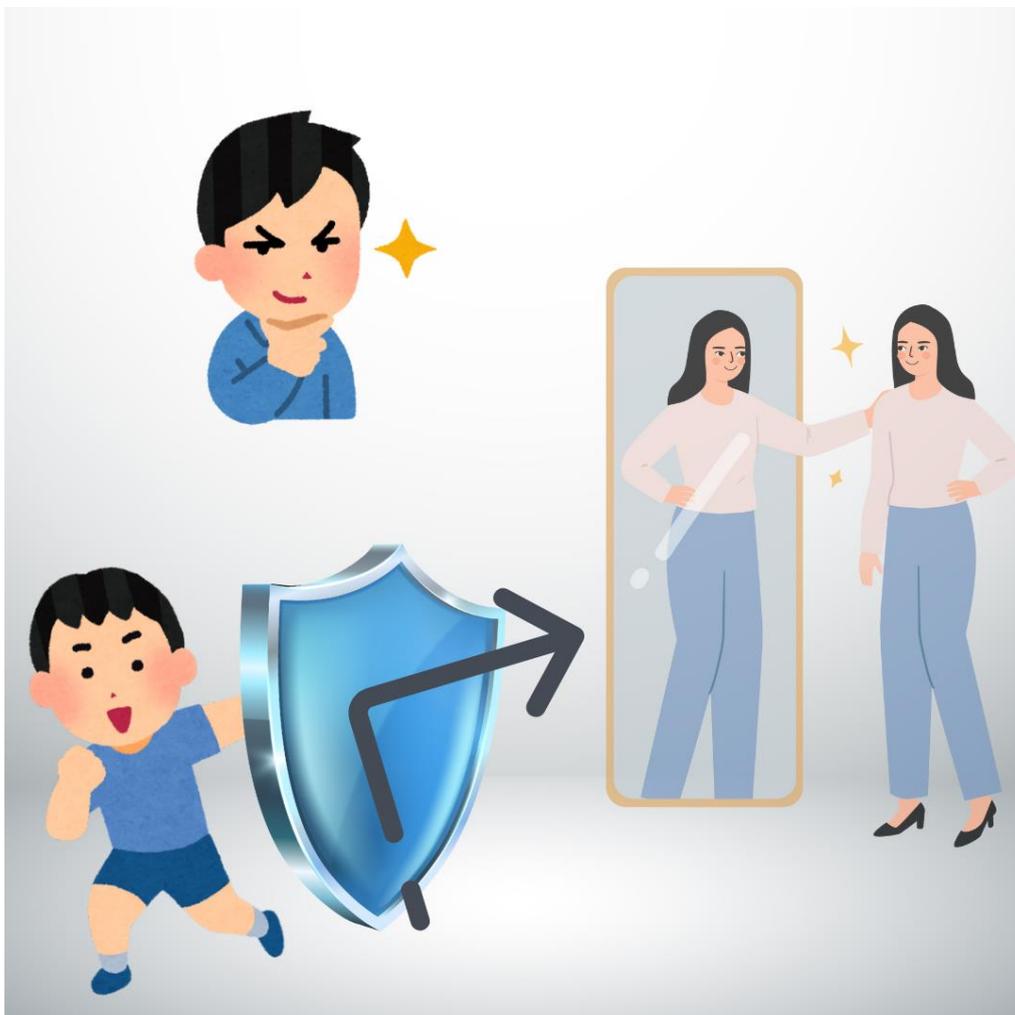
A questão é sempre mais profunda do que parece, curar-se do abuso narcisista significa acima de tudo recusar-se a ser mais um deles.

Uma vítima de abuso não quer ser uma vítima. Ela queria que tudo pudesse ser diferente e que nada do que aconteceu jamais tivesse acontecido – isso vale para a vítima de abuso narcisista e para o narcisista que um dia já foi uma vítima.

Uma vítima de abuso queria poder voltar no tempo, queria que houvesse um jeito de impedir, queria não ser uma vítima. Às vezes gostaria que alguém pudesse se colocar no lugar dela, em uma tentativa de dividir o peso desse fardo que é tão pesado. Ninguém deveria ser culpabilizado pelo abuso sofrido. Nós não precisamos definir nossa identidade a partir da perspectiva de uma vítima eterna. Pelo menos tente não fazer isso. Não vá lá. Um dia de cada vez, não se force a ficar naquele lugar por muito tempo. Reivindicar o título de vítima não vai fazer tanto bem quanto dizem por aí.

As pessoas parecem não gostar muito dessa parte, mas você precisa entender o que autorreflexão realmente quer dizer: é mostrar quem você é, é ser você. Quando você se relaciona com sujeitos que têm transtorno de personalidade narcisista, se você revidar então você foi infectado. A dinâmica interna do narcisista o consome, o corrompe e é

corruptora. A matemática aqui é bem simples, se você pagar na mesma moeda quer dizer que você foi corrompido.



Suprimento narcisista faz parte do nicho. Se vocês estiverem no mesmo habitat (Espaço Narcisista Patológico) e você disponibilizar o olhar sobre ele que ele precisa, então você é o nicho. Por isso o Professor Sam Vaknin afirma, categoricamente, que você não foi escolhido (a). Suprimento é fonte de energia, significa vida, não no sentido da aberração metafórica do vampirismo que muitos utilizam para falar do narcisismo. Eu interpreto essa analogia de outro jeito: o vampiro para diante do espelho e não tem nada lá, não faz a autorreflexão quem não tem ego, e se não tem ego, não tem superego, não tem estratégia de enfrentamento, não pode olhar para dentro porque dói olhar para o vazio.

Eu nunca me restringi a uma única abordagem psicoterapêutica com meus pacientes, utilizei todas as informações que eu tinha aprendido na faculdade e em outros

cursos para tentar ajudar aquela pessoa. Mas eu também precisava de ajuda e há muito tempo.

Quem já esteve em uma relação abusiva já deve ter se sentido pelo menos alguma vez como essa música do Jimmy Durante (Did you ever have the feeling; Movie: The man who came to Dinner, 1942), querendo ir embora e voltando, tentando a saída de novo e fracassando. E desistindo.

Did you ever have the feeling that you wanted to go,
But still had the feeling that you wanted to stay
You knew it was right, wasn't wrong
Still you knew you wouldn't be very long

It's hard to have the feeling that you wanted to go,
But still have the feeling that you wanted to stay

Started to go
Changed your mind
Started to go again
But changed your mind again

It's hard to have the feeling that you wanted to go,
But still have the feeling that you wanted to stay

Do, Re, Mi, Fa, Sol, La, Si, Do

I'll go

O que é mais importante? O que fizeram com você ou o que você faz do que fizeram com você? Os dois são igualmente importantes. Isso é validação.

O seu papel é estabelecer limites. Se alguém testa os seus limites e você afrouxa, o outro vai saber que você não acredita muito nos limites que você exhibe.

A recuperação passa pelo reconhecimento da sua humanidade, da falha – não da humilhação pública porque essa é traumática – mas de se saber pequeno diante da diversidade do ser, é entender que somos diferentes, sentimos diferente, reagimos diferente, mas devemos nos respeitar igualmente.

A todos nós são oferecidas escolhas. A questão é se sabemos o que fazer com elas, se conseguimos enxergá-las com clareza, se nos julgamos capazes ou dignos, se temos as competências e as habilidades necessárias para dimensionar o impacto delas na

vida de outras pessoas; se podemos perceber as consequências diretas e indiretas das nossas escolhas e então partir para a tomada de decisões, calibrando nossas expectativas, conscientes de que somos os principais responsáveis pelos resultados e que devemos prestar contas a alguma instância superior, social, além do nosso juízo moral, se em caso do desfecho ser desfavorável ocorrer prejuízo para terceiros.

Narcisistas sentem dificuldade em implementar esse passo a passo se alguma dessas partes causar injúria e/ou mortificação.

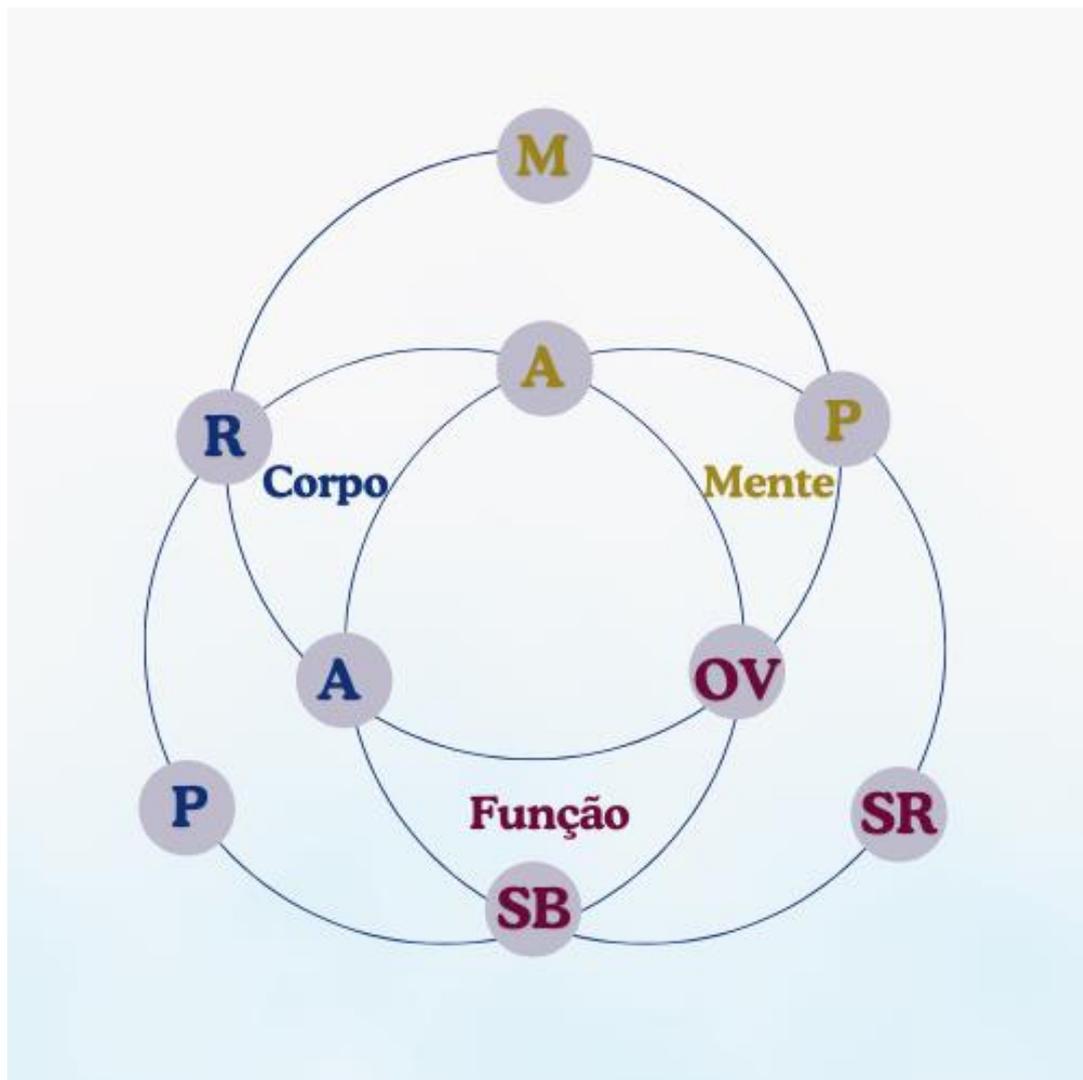
Psicopatas não vão se importar com nada disso.

Em psicoterapia é evidente a angústia que o paciente sente ao lembrar o trauma vivenciado, mas o psicoterapeuta está presente e isso transmite segurança. Há muitas atividades que dão suporte à psicoterapia, elas são terapêuticas, saudáveis, recomendáveis, elas apenas não substituem o acompanhamento que o psicoterapeuta treinado e qualificado é capaz de proporcionar e do qual o paciente necessita.

É necessário algum tempo. O Professor Sam sempre fala que o prognóstico é excelente, que embora o sofrimento muitas vezes pareça interminável, as chances de recuperação são realmente muito boas.

Isso porque se você não é narcisista você tem um ego autêntico, você tem uma identidade anterior à essa identidade temporária do papel de vítima, você é um indivíduo e como tal, você pode se reconhecer como um ser separadamente, autônomo, independente, capaz não apenas de encontrar o seu lugar no mundo, mas de construir o seu lugar ou de se reconstruir em um outro lugar.

Os vídeos sobre recuperação e cura no canal do Professor Sam foram essenciais em um outro sentido também para mim, eles traziam a orientação parental que eu não recebi. A ilustração a seguir é baseada na palestra Self-help after the Narcissist: Regaining yourself. O professor Sam explica que é necessário perceber-se enquanto um conjunto que reúne a mente, o corpo e funções correlatas.



O corpo precisa de homeostase, precisa de equilíbrio, tem que estar regulado, balanceado, é preciso ter atenção com o corpo e protegê-lo, mas ele não funciona separado da mente. E a mente deve ter autenticidade, precisa de atenção plena e positividade, para que as funções não sejam prejudicadas; os três pilares se combinam fazendo emergir um observador vigilante, que possui um sensor de blindagem e é uma sentinela da realidade.

Reinterpretei esses direcionamentos e muitos outros do seu vasto repertório de como viver a vida, fazendo perguntas para mim mesma. As perguntas sempre pareceram mais interessantes para mim. São as perguntas que nos movem e que nos levam a outros lugares em nós mesmos e no mundo. Precisamos aprender a fazer as perguntas e interpretar as respostas e fazer outras perguntas. As perguntas são universais, mas as respostas são pessoais.

Como você pode ver no diagrama abaixo:



Você tem que se conhecer.

Narciso era uma criança e o horror da verdade sobre si mesmo foi insuportável para ele. Como adultos precisamos enfrentar nossas histórias de horror antes que seja tarde demais.

Quais são as suas músicas? O que é engraçado para você? Qual livro você mais gostou de ler?

Você precisa ter amigos. Não precisa de muitos, mas precisa de uma rede de apoio, tem que ter aquela pessoa que vai notar se você demorar para responder, que vai sentir sua falta se você passar mais de um dia sem aparecer, que vai achar estranho mudanças súbitas na sua rede social, que vai atender sua mensagem de madrugada porque pode ser uma emergência em vez de ignorar e fingir que está dormindo.

Você precisa ter aquela pessoa que não solta sua mão, que não vai deixar você se isolar, que não deixa você se perder; alguém que dê os conselhos que você não vai ouvir, mas que não desista de você. Você precisa saber a quem confiaria seu filho em caso de algo acontecer a você.

Tem que haver alguém na sua vida que ligaria para polícia para defender sua vida, que faltaria o trabalho para procurar por você pela cidade.

Quando você não é definido pelo olhar dos outros, ninguém consegue desestabilizar você; provocações não têm efeito, acusações não soam como ofensa, você não precisa convencer ninguém, você não precisa que ninguém acredite em você – você acredita, você conhece a verdade e isso basta.

Uma pessoa íntegra e honesta, não se dá ao trabalho de levantar suspeitas sobre o caráter de outra pessoa. Só um mal caráter planta dúvidas, pessoas bem intencionadas buscam desfazê-las.

Quando você conhece sua identidade, seu caminho, seus gostos, suas vontades, seus princípios, suas bases, seus valores, ninguém é capaz de rejeitar você, porque mesmo que tentem, você saberá que não precisa obrigar ninguém a ficar.

E com o objetivo de oferecer a mão a quem precisa de apoio é que foi criado pelo coautor deste livro, Adam Kain, neste ano de 2025, o Projeto Teoria das 5 Dimensões (5D Theory - @5d_theory), um portal de entrada para o canal do Professor Sam no YouTube, ao qual tanto narcisistas em recuperação, quanto qualquer pessoa em processo de recuperação pós abuso narcisista, poderão assistir em breve, sem discriminação, sem segregação, sem ódio.

A Teoria 5D é uma estrutura de redefinição humanitária que busca harmonia e continuidade, capacitando os indivíduos por meio da metafísica e da mecânica quântica relacional.

Referências #1

1. Vaknin, Sam. Malignant self-love, narcissism revisited. Narcissus Publications, Skopje, 2015.
2. Bad trip down Mind of Narcissist, Narcissistic Abuse: into darkness and back - Kasarna Hub, Orhid
3. Borderline's Good Object Bad Behaviors
4. Control, Reality in mental illness
5. Dark Pentagon Personality Dark Triad Tetrad and Beyond
6. Hey, Millon, I suddenly See Narcissists Everywhere! (Book: Personality Disorders in Modern Life)
7. How Narcissist Distorts Your Mind: Contagious Snapshotting, Infectious Introjection
8. How Narcissist Fails to Integrate Two Mothers
9. Hubris Syndrome: Acquired (Late Onset) Situational Narcissism
10. Lovebombing: Not Grooming, Not Idealization
11. Narcissists are Best Actors, Thespians
12. Narcissists Hyperflexible, Not Rigid: Self-supply Psychopathy, Toxic Nostalgia
13. Psychopath, Narcissist Warp Your Mind Differently
14. Psychosis is Your Second Chance: GO NUTS NOW!
15. Segredos da Fantasia Compartilhada do Narcisista+Fases Ocultas da fantasia compartilhada do narcisista
16. Self-help After the Narcissist Regaining Yourself
17. Shared Fantasy with Narcissistic Canines and Other Narcissists (with Raquel Petersen Gesteira)
18. Social Cognitive (Learning) Theory" in: Lifespan Development Psychology class.
19. Subclinical Narcissism, Psychopathy: Spectrum or Different Disorders (Dark Personalities)
20. The drooling Narcissist (reinforcement and Conditionig)
21. WHY Narcissist ALWAYS NEEDS YOU, Even After Snapshotting (and Borderline?)
22. Why Narcissists can't see you (False self as selfobject (conference and presentation)
23. Why Narcissist are fragile

24. Serra Maia ML, Arêas FZDS, Boechat ALR, Arêas GPT. Transcranial direct-current stimulation over the motor cortex in patients suffering from anxiety and depression related to rheumatoid arthritis: Study protocol for a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Brain Behav Immun Health*. 2022 Nov 21;28:100566. doi: 10.1016/j.bbih.2022.100566. PMID: 36817508; PMCID: PMC9931926.
25. Maia, Márcia de Lorena Serra. Estimulação transcraniana por corrente contínua (ETCC) na área motora: efeito sobre os sintomas de ansiedade e depressão e a interface com o perfil inflamatório em pacientes com dor crônica e diagnóstico de artrite reumatoide: protocolo para um ensaio clínico randomizado, duplo-cego e controlado por placebo / Márcia de Lorena Serra Maia. 2023 112 f.: il. color; 31 cm. M217e.

Referências #2

26. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>.
27. American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.). Arlington, VA: American Psychiatric Association.
28. Anderson, S.A.; Sabatelli, R.M. The differentiation in the family system scale (DIFS). *Am. J. Fam. Ther.* 1992, 20, 77–89. [CrossRef]
29. Apfelbaum GS, Regalado P, Herman L, Teitelbaum J, Gagliesi P. Comorbidity between bipolar disorder and cluster B personality disorders as indicator of affective dysregulation and clinical severity. *Actas esp Psiquiatr.* 2013;41(5):269–78.
30. Arlington VA, Jeffrey Akaka MD, Carol A. Bernstein BrL·^^, Crowley AS, Everett J, GellerMP. Diagnostic and statistical manual of mental disorders, ffth edition. 5th edition. American Psychiatric Association; 2013. p. 645.
31. Balayan, K., Kahloon, M., Tobia, G., Postolova, A., Peek, H., Akopyan, A., IsHak, W.W., 2014. The impact of posttraumatic stress disorder on the quality of life: a systematic review. *Int. Neuropsychiatr. Dis. J* 2 (5), 214–233. <https://doi.org/10.9734/INDJ/2014/7649>
32. Beckord J, Birke J, Krakowczyk JB, Hesse S, Hinney A, Dörrie N, Schneider JS, Komlenac N, Bäuerle A, Teufel M. PTSD and CPTSD in the new ICD-11 - A latent profile analysis. *Psychiatry Res.* 2025 Feb;344:116350. doi: 10.1016/j.psychres.2024.116350. Epub 2025 Jan 5. PMID: 39798487.
33. Benjamin James Sadock, M.D, Virginia Alcott Sadock, M.D, Pedro Ruiz MD. Kaplan & Sadock's behavioral sciences/clinical Psychiatry, eleventh edition. American Psychiatric Association; 2015. p. 1594.
34. Benjet, C., Bromet, E., Karam, E.G., Kessler, R.C., McLaughlin, K.A., Ruscio, A.M., Koenen, K.C., 2016. The epidemiology of traumatic event exposure worldwide: results from the world mental health survey consortium. *Psychol. Med* 46 (2), 327–343. <https://doi.org/10.1017/S0033291715001981>.

35. Besser, A.; Priel, B. The apple does not fall far from the tree: Attachment styles and personality vulnerabilities to depression in three generations of women. *Personal. Soc. Psychol. Bull.* 2005, 31, 1052–1073. [CrossRef]
36. Besser, A.; Priel, B. The apple does not fall far from the tree: Attachment styles and personality vulnerabilities to depression in three generations of women. *Personal. Soc. Psychol. Bull.* 2005, 31, 1052–1073. [CrossRef]
37. Bezerra-filho S, Galva A, Studart P, Rocha MV. Personality disorders in euthymic bipolar patients : a systematic review. *Rev Bras Psiquiatr.* 2015;37:162–7.
38. Birditt, K.S.; Fingerman, K.L. Parent–child and intergenerational relationships in adulthood. In *Handbook of Family Theories: A Content-Based Approach*; Fincham, F.D., Fine, M.A., Eds.; Routledge: New York, NY, USA, 2013; Volume 1, pp. 71–86.
39. Birditt, K.S.; Fingerman, K.L. Parent–child and intergenerational relationships in adulthood. In *Handbook of Family Theories: A Content-Based Approach*; Fincham, F.D., Fine, M.A., Eds.; Routledge: New York, NY, USA, 2013; Volume 1, pp. 71–86.
40. Bojczyk, K.E.; Lehan, T.J.; McWey, L.M.; Melson, G.F.; Kaufman, D.R. Mothers’ and their adult daughters’ perceptions of their relationship. *J. Fam. Issues* 2011, 32, 452–481. [CrossRef]
41. Bojczyk, K.E.; Lehan, T.J.; McWey, L.M.; Melson, G.F.; Kaufman, D.R. Mothers’ and their adult daughters’ perceptions of their relationship. *J. Fam. Issues* 2011, 32, 452–481. [CrossRef]
42. Bowen, M. *Family Therapy in Clinical Practice*; Rowman & Littlefield: Lanham, MD, USA, 1993; pp. 389–412.
43. Brewin, C.R., 2020. Complex post-traumatic stress disorder: a new diagnosis in ICD-11. *BJPsych. Advances* 26 (3), 145–152. <https://doi.org/10.1192/bja.2019.48>.
44. Caligor E, Preti E, Stern BL, Sowislo JF, Clarkin JF. Object Relations Theory Model of Personality Disorders. *Am J Psychother.* 2023 Mar 1;76(1):26-30. doi: 10.1176/appi.psychotherapy.20220027. Epub 2022 Sep 2. PMID: 36052452.
45. Chalavi, S. et al. Abnormal hippocampal morphology in dissociative identity disorder and posttraumatic stress disorder correlates with childhood trauma and dissociative symptoms. *Hum. Brain Mapp.* 36, 1692–1704. <https://doi.org/10.1002/hbm.22730> (2015).

46. Chalavi, S. et al. Similar cortical but not subcortical gray matter abnormalities in women with posttraumatic stress disorder with versus without dissociative identity disorder. *Psychiatry Res. Neuroimaging* 231, 308–319. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.01.014> (2015).
47. Chodorow, N.J. *The Reproduction of Mothering: Psychoanalysis and the Sociology of Gender*; University of California Press: Berkeley, CA, USA, 2023; pp. 57–172.
48. Chodorow, N.J. *The Reproduction of Mothering: Psychoanalysis and the Sociology of Gender*; University of California Press: Berkeley, CA, USA, 2023; pp. 57–172.
49. Cloitre, M., Brewin, C.R., Bisson, J.I., Hyland, P., Karatzias, T., Lueger-Schuster, B., Shevlin, M., 2020. Evidence for the coherence and integrity of the complex PTSD (CPTSD) diagnosis: response to Achterhof et al.,(2019) and Ford (2020). *Eur. J. Psychotraumatol* 11 (1), 1739873. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1739873>.
50. Cloitre, M., Garvert, D.W., Brewin, C.R., Bryant, R.A., Maercker, A., 2013. Evidence for proposed ICD-11 PTSD and complex PTSD: a latent profile analysis. *Eur. J. Psychotraumatol* 4 (1), 20706. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v4i0.20706>.
51. Cloitre, M., Hyland, P., Bisson, J.I., Brewin, C.R., Roberts, N.P., Karatzias, T., Shevlin, M., 2019. ICD-11 posttraumatic stress disorder and complex posttraumatic stress disorder in the United States: a population-base.
52. Dag NC, Turkkan E, Kacar A, Dag H. Children's only profession: Playing with toys. *North Clin Istanbul*. 2021 Aug 20;8(4):414-420. doi: 10.14744/nci.2020.48243. PMID: 34585080; PMCID: PMC8430366.
53. Dorahy, M., Middleton, W., Seager, L., Williams, M. & Chambers, R. Child Abuse and Neglect in Complex Dissociative Disorder, Abuse-Related Chronic PTSD and Mixed Psychiatric Samples. *J. Trauma & Dissociation* 17, <https://doi.org/10.1080/15299732.2015.1077916> (2015).
54. Ehrlich R. Winnicott's Idea OF The False Self: Theory as Autobiography. *J Am Psychoanal Assoc*. 2021 Feb;69(1):75-108. doi: 10.1177/00030651211001461. PMID: 33845629.
55. Felitti VJ, Anda RF, Nordenberg D, et al. Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults. *The*

- Adverse Childhood Experiences (ACE) study. *Am J Prev Med.* 1998;14(4):245-258.
56. Fenster, R. J., Lebois, L. A. M., Ressler, K. J. & Suh, J. Brain circuit dysfunction in post-traumatic stress disorder: from mouse to man. *Nat. Rev. Neurosci.* 19, 535–551, <https://doi.org/10.1038/s41583-018-0039-7> (2018). Number: 9
Publisher: Nature Publishing Group.
 57. Fingerman, K.L.; Pitzer, L.; Lefkowitz, E.S.; Birditt, K.S.; Mroczek, D. Ambivalent relationship qualities between adults and their parents: Implications for the well-being of both parties. *J. Gerontol. Ser. B Psychol. Sci. Soc. Sci.* 2008, 63, 362–371. [CrossRef] [PubMed]
 58. Gilligan, M.; Sutor, J.J.; Nam, S.; Routh, B.; Rurka, M.; Con, G. Family networks and psychological well-being in midlife. *Soc. Sci.* 2017, 6, 94. [CrossRef]
 59. Goldman J, Salus MK, Wolcott D, et al. A coordinated response to child abuse and neglect: the foundation for practice. U.S. Department of Health and Human Services; 2003. Accessed December 2, 2021. <https://www.childwelfare.gov/pubpdfs/foundation.pdf>
 60. Greenburgh A, Raihani NJ. Paranoia and conspiracy thinking. *Curr Opin Psychol.* 2022 Oct;47:101362. doi: 10.1016/j.copsyc.2022.101362. Epub 2022 May 28. PMID: 35767934.
 61. Gunderson JG, Mcglashan TH, Dyck IR, Stout RL, Ph D, Bender DS, et al. Functional impairment in patients with schizotypal, borderline, avoidant, or obsessive-compulsive personality disorder. *Am J Psychiatry.* 2002;159:276–83.
 62. Hasin DS, Stinson FS, Ogburn E, Grant BF. Prevalence, correlates, disability, and comorbidity of DSM-IV alcohol abuse and dependence in the United States. *Arch gen psychiatry.* 2007;64(7):830–42.
 63. Health NCC for M, Unit RC of PR and T. Borderline personality disorder : The nice guideline on treatment and management. British Library Cataloguing-in-Publication Data; 2009. p. 433–44.
 64. Heidegger, Martin. *Ser e tempo*, 10ª edição, Editora Vozes, 2015.
 65. Jemal M, Tessema W, Agenagnew L. Cluster B personality disorders and its associated factors among psychiatric outpatients in Southwest Ethiopia: institutional-based cross-sectional study. *BMC Psychiatry.* 2022 Jul 26;22(1):500. doi: 10.1186/s12888-022-04143-3. PMID: 35883168; PMCID: PMC9315846.

66. Jeon S. Aging Mother-Adult Daughter Differentiation, Psychological Well-Being, and Parental Status. *Healthcare (Basel)*. 2023 Jun 27;11(13):1865. doi: 10.3390/healthcare11131865. PMID: 37444699; PMCID: PMC10340642.
67. Jeon, S. The Structural Relationship among Parent-Child Differentiation, Marital Stability, and Psychological Well-Being: Focusing on Eco-Boomer Married Daughters. *J. Korea Contents Assoc.* 2022, 22, 253–263.
68. Kairys SW, Johnson CF; Committee on Child Abuse and Neglect. The psychological maltreatment of children—technical report. *Pediatrics*. 2002;109(4):e68.
69. Kate, M.-A. Step 1: Instructions for clients MID-60 Multidimensional Inventory of Dissociation 60-item version (2020).
70. Kernberg, O. (1976). *Object-relations theory and clinical psychoanalysis*. New York: Jason Aronson, Inc.
71. Klein, M. (1946). Notes on some schizoid mechanisms. In J. Mitchell (Ed.), *The selected Melanie Klein* (pp. 177–179) New York: The Free Press (1987).
72. Kluft, R. P. *Childhood Antecedents of Multiple Personality* (American Psychiatric Pub, 1985). Google-Books-ID: AplwBTXWr44C.
73. Koltko-Rivera ME. Rediscovering the later version of Maslow’s hierarchy of needs: Self-transcendence and opportunities for theory, research, and unification. *Rev Gen Psychol* 2006; 10(4): 302–317
74. Krause-Utz, A., Frost, R., Winter, D. & Elzinga, B. M. Dissociation and Alterations in Brain Function and Structure: Implications for Borderline Personality Disorder. *Curr. Psychiatry Reports* 19, <https://doi.org/10.1007/s11920-017-0757-y> (2017).
75. Kubler-Ross, Elizabeth. *Sobre a morte e o morrer*. 8ª edição – Editora WMF Martins Fontes, 1998, Rio de Janeiro
76. Lanius, R. A. et al. A Review of the Neurobiological Basis of Trauma-Related Dissociation and Its Relation to Cannabinoid- and Opioid-Mediated Stress Response: a Transdiagnostic. Translational Approach. *Curr. Psychiatry Reports* 20, 118. <https://doi.org/10.1007/s11920-018-0983-y> (2018).
77. Lanius, R. A. et al. Emotion modulation in PTSD: Clinical and neurobiological evidence for a dissociative subtype. *Am. J. Psychiatry* 167, 640–647. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2009.09081168> (2010).

78. Lebois, L. A. M. et al. Deconstructing dissociation: a triple network model of traumarelated dissociation and its subtypes. *Neuropsychopharmacology* 47, 2261–2270. <https://doi.org/10.1038/s41386-022-01468-1> (2022).
79. Lenzenweger MF, Lane MC, Loranger AW, Kessler RC. DSM-IV personality disorders in the national comorbidity survey replication. *Biol Psychiatry*. 2008;62(6):553–64.
80. Lynn, S. J. et al. Dissociation and Dissociative Disorders Reconsidered: Beyond Sociocognitive and Trauma Models Toward a Transtheoretical Framework. *Annu. Rev. Clin. Psychol.* 18, 259–289. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-102424> (2022).
81. Lyssenko, L. et al. Dissociation in Psychiatric Disorders: A Meta-Analysis of Studies Using the Dissociative Experiences Scale. *Am. J. Psychiatry* 175, 37–46. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2017.17010025> (2018).
82. Maercker, A., Brewin, C. R., Bryant, R. A., Cloitre, M., van Ommeren, M., Jones, L. M., ... Reed, G. M. (2013). Diagnosis and classification of disorders specifically associated with stress: Proposals for ICD-11. *World Psychiatry*, 12, 198–206. <http://dx.doi.org/10.1002/wps.20057>.
83. Maercker, A., Cloitre, M., Bachem, R., Schlumpf, Y.R., Khoury, B., Hitchcock, C., Bohus, M., 2022. Complex post-traumatic stress disorder. *Lancet* 400 (10345), 60–72. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)00821-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)00821-2). Maercker, A., Schützwohl, M., 1998. Erfassung von psychischen Belastungsfolgen: die impact of event Skala-revidierte Version. *Diagnostica* 44, 130–141.
84. Mahler MS, Pine F, Bergman A. The psychological birth of the human infant: symbiosis and individuation. New York: Basic Books; 1975.
85. Malancharuvil JM. Projection, introjection, and projective identification: a reformulation. *Am J Psychoanal.* 2004 Dec;64(4):375-82. doi: 10.1007/s11231-004-4325-y. PMID: 15577283.
86. Moon DS, Bahn GH. The Concept of Synchronization in the Process of Separation-Individuation Between a Parent and an Adolescent. *Soa Chongsonyon Chongsin Uihak.* 2022 Apr 1;33(2):41-47. doi: 10.5765/jkacap.220003. PMID: 35418798; PMCID: PMC8984205.
87. Moon, D.S.; Bahn, G.H. The Concept of Synchronization in the Process of Separation-Individuation between a Parent and an Adolescent. *Psychoanalysis* 2016, 27, 35–41. [CrossRef]

88. Murphy RJ. Depersonalization/Derealization Disorder and Neural Correlates of Trauma-related Pathology: A Critical Review. *Innov Clin Neurosci*. 2023 Jan-Mar;20(1-3):53-59. PMID: 37122581; PMCID: PMC10132272.
89. National Center for Injury Prevention and Control. Preventing adverse childhood experiences (ACEs): leveraging the best available evidence. Centers for Disease Control and Prevention; 2019. Accessed December 2, 2021. <https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/preventingACES.pdf>
90. Nijenhuis, E. R. S., Vanderlinden, J. & Spinhoven, P. Animal defensive reactions as a model for trauma-induced dissociative reactions. *J. Trauma. Stress*. 11, 243–260, <https://doi.org/10.1023/A:1024447003022> (1998). [_eprint: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/https://doi.org/10.1023/A%3A1024447003022](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/https://doi.org/10.1023/A%3A1024447003022).
91. Oldham JM, Gabbard GO, Solof P, Spiegel D, Stone M, Phillips KA, et al. Treatment of Patients With borderline personality disorder. *APA Pract Guidel*. 2005;107:1–82.
92. Pagotto, L.F., Mendlowicz, M.V., Coutinho, E.S.F., Figueira, I., Luz, M.P., Araujo, A.X., Berger, W., 2015. The impact of posttraumatic symptoms and comorbid mental disorders on the health-related quality of life in treatment-seeking PTSD patients. *Compr. Psych* 58, 68–73. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2015.01.002>.
93. Putnam, F. W. Child Development and Dissociation. *Child Adolesc. Psychiatr. Clin. North Am*. 5, 285–302. [https://doi.org/10.1016/S1056-4993\(18\)30367-5](https://doi.org/10.1016/S1056-4993(18)30367-5) (1996).
94. Rafiq, S., Campodonico, C. & Varese, F. The relationship between childhood adversities and dissociation in severe mental illness: a meta-analytic review. *Acta Psychiatr. Scand*. 138, 509–525, <https://doi.org/10.1111/acps.12969> (2018). [_eprint: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/https://doi.org/10.1111/acps.12969](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/https://doi.org/10.1111/acps.12969).
95. Randy K, Ward M. Assessment and management of personality disorders. *Am Fam Physician*. 2004;70(8):1505–12.
96. Ravi A, Little V. Providing trauma-informed care. *Am Fam Physician*. 2017;95(10):655-657. Accessed December 2, 2021. <https://www.aafp.org/afp/2017/0515/p655.html>

97. Reinders, A. A. et al. Opposite brain emotion-regulation patterns in identity states of dissociative identity disorder: A PET study and neurobiological model. *Psychiatry Res. Neuroimaging* 223, 236–243. <https://doi.org/10.1016/j.psychresns.2014.05.005> (2014).
98. Reinders, A. A. T. S. & Veltman, D. J. Dissociative identity disorder: out of the shadows at last?. *The Br. J. Psychiatry* 219, 413–414. <https://doi.org/10.1192/bjp.2020.168> (2021).
99. Reinders, A. A. T. S., Willemsen, A. T. M., Vos, H. P. J., Boer, J. A. d. & Nijenhuis, E. R. S. Fact or Factitious? A Psychobiological Study of Authentic and Simulated Dissociative Identity States. *PLOS ONE* 7, e39279, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0039279> (2012). Publisher: Public Library of Science.
100. Roydeva, M. I. & Reinders, A. A. Biomarkers of Pathological Dissociation: A Systematic Review. *Neurosci. & Biobehav. Rev.* 123, 120–202. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.11.019> (2021).
101. Santana GL, Coelho BM, Wang Y, Porto D, Filho C, Viana MC, et al. The epidemiology of personality disorders in the Sao Paulo megacity general population. *PLoS/one.* 2018;13(4):1–20. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0195581> (Available from).
102. Schimmenti, A. Dissociative experiences and dissociative minds: Exploring a nomological network of dissociative functioning. *J. Trauma & Dissociation* 17, 338–361, <https://doi.org/10.1080/15299732.2015.1108948> (2016). Publisher: Routledge [_eprint: https://doi.org/10.1080/15299732.2015.1108948](https://doi.org/10.1080/15299732.2015.1108948).
103. Shea MT, Pagano ME, Morey LC, Stout RL. Associations in the course of personality disorders and axis I disorders over time. *J Abnorm Psychol.* 2004;113(4):499–508.
104. Shoib S, Amanda TW, Menon V, Ransing R, Kar SK, Ojeahere MI, Halabi SE, Saleem SM. Is Maslow's Hierarchy of Needs Applicable During the COVID-19 Pandemic? *Indian J Psychol Med.* 2022 Jan;44(1):98-100. doi: 10.1177/02537176211060435. Epub 2022 Jan 18. PMID: 35509646; PMCID: PMC9022925.

105. Sierra, M. & Berrios, G. E. Depersonalization: neurobiological perspectives. *Biol. Psychiatry* 44, 898–908. [https://doi.org/10.1016/S0006-3223\(98\)00015-8](https://doi.org/10.1016/S0006-3223(98)00015-8) (1998).
106. Spiegel D, Lewis-Fernández R, Lanius R, Vermetten E, Simeon D, Friedman M. Dissociative disorders in DSM-5. *Annu Rev Clin Psychol.* 2013;9:299-326. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-050212-185531. Epub 2013 Feb 1. PMID: 23394228.
107. Spiegel, D. Multiple personality as a post-traumatic stress disorder. *The Psychiatr. clinics North Am.* 7, 101–110. [https://doi.org/10.1016/s0193-953x\(18\)30783-4](https://doi.org/10.1016/s0193-953x(18)30783-4) (1984).
108. Sutor, J.J.; Gilligan, M.; Peng, S.; Jung, J.H.; Pillemer, K. Role of perceived maternal favoritism and disfavoritism in adult children’s psychological well-being. *J. Gerontol. Ser. B Psychol. Sci. Soc. Sci.* 2017, 72, 1054–1066. [CrossRef] [PubMed]
109. Sutor, J.J.; Gilligan, M.; Peng, S.; Jung, J.H.; Pillemer, K. Role of perceived maternal favoritism and disfavoritism in adult children’s psychological well-being. *J. Gerontol. Ser. B Psychol. Sci. Soc. Sci.* 2017, 72, 1054–1066. [CrossRef] [PubMed]
110. Suniega EA, Krenek L, Stewart G. Child Abuse: Approach and Management. *Am Fam Physician.* 2022 May 1;105(5):521-528. PMID: 35559624.
111. Thomas L. Gaslight and gaslighting. *Lancet Psychiatry.* 2018 Feb;5(2):117-118. doi: 10.1016/S2215-0366(18)30024-5. PMID: 29413137.
112. Thomas-Antérion C. Dissociative amnesia: Disproportionate retrograde amnesia, stressful experiences and neurological circumstances. *Rev Neurol (Paris).* 2017 Jul-Aug;173(7-8):516-520. doi: 10.1016/j.neurol.2017.07.007. Epub 2017 Aug 30. PMID: 28860028.
113. Vermetten, E., Dorahy, M. J. & Spiegel, D. *Traumatic Dissociation: Neurobiology and Treatment* (American Psychiatric Pub, 2007). Google-Books-ID: F3GJCJQYf9pIC.
114. Vissia, E. M. et al. Dissociative identity state-dependent working memory in dissociative identity disorder: a controlled functional magnetic resonance imaging study. *BJPsych Open* 8, e82. <https://doi.org/10.1192/bjo.2022.22> (2022).

115. von Schröder C, Nkrumah RO, Demirakca T, Ende G, Schmahl C. Dissociative experiences alter resting state functional connectivity after childhood abuse. *Sci Rep.* 2025 Feb 3;15(1):4095. doi: 10.1038/s41598-024-79023-9. PMID: 39900654; PMCID: PMC11790932.
116. Vonderlin, R. et al. Dissociation in victims of childhood abuse or neglect: a meta-analytic review. *Psychol. Medicine* 48, 2467– 2476. <https://doi.org/10.1017/S0033291718000740> (2018).
117. Wiggins A, Bunin JL. Confabulation. 2023 Aug 28. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2025 Jan–. PMID: 30725646.
118. WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Mental Disorders*. 2022.
119. Zhang T, Chow A, Wang L, Dai Y, Xiao Z. Role of childhood traumatic experience in personality disorders in China. *Compr Psychiatry*. 2012;53(6):829–36. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2011.10.004> (Available from).
120. Zheng Y, Severino F, Hui L, Wu H, Wang J, Zhang T. Co-morbidity of DSMIV dersonality disorder in major depressive disorder among psychiatric outpatients in China. *Front psychiatry*. 2019;10:1–9.
121. Zimmerman M, Rothschild L, Ph D. The prevalence of DSM-IV personality disorders in psychiatric outpatients. *Am J psychiatry*. 2005;162(10):1911–8.

Apêndice

O gato

