

NARCISISMO E RELAÇÕES ABUSIVAS

Francisco Masan

Psicólogo Clínico CRP 03/12012

NARCISISMO E RELAÇÕES ABUSIVAS

FRANCISCO MASAN – Psicólogo Clínico CRP03/12012
71 3497.5354 | 71 99698.5354

Narcisismo e relações Abusivas

O narcisismo e as relações abusivas estão em alta no debate atual.

Estudos recentes apontam que **1 em cada 10 pessoas pode ter algum traço narcisista marcante em seus relacionamentos**, aumentando o risco de comportamentos abusivos.

Necessidade do aumento da conscientização e a importância de identificar esses comportamentos para promover relações saudáveis.

Estatísticas

Mulheres

Violência Física:

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) e de diversas pesquisas nacionais indicam que **aproximadamente 30% das mulheres já experienciaram, ao longo da vida, algum episódio de violência física por parte de um parceiro íntimo.** (média global)

Violência Psicológica:

A violência psicológica, que engloba comportamentos como humilhação, isolamento, críticas constantes e manipulação (incluindo o denominado “gaslighting”), é

FRANCISCO MASAN – Psicólogo Clínico CRP03/12012

71 3497.5354 | 71 99698.5354

frequentemente relatada em **percentuais semelhantes ou até superiores aos da violência física.**

Estudos apontam que entre 30% a 40% das mulheres já sofreram algum tipo de abuso psicológico em relacionamentos íntimos. Em determinadas pesquisas, a prevalência de violência psicológica pode ser ainda maior, pois seus sinais muitas vezes são menos reconhecidos ou denunciados do que os da violência física.

Homens

Violência Física:

Embora os **relatos sejam significativamente menos frequentes** entre os homens – em parte devido à subnotificação e a barreiras culturais para o reconhecimento e a denúncia desse tipo de abuso –, alguns estudos indicam que aproximadamente **5% a 10% dos homens relataram ter sofrido violência física por parceiros íntimos.**

Violência Psicológica:

Quanto à violência psicológica, pesquisas sugerem que os homens podem enfrentar taxas um pouco mais elevadas do que as de violência física, mas ainda inferiores às relatadas por mulheres. **Estima-se que entre 10% a 20% dos homens já tenham passado por abusos psicológicos em relacionamentos íntimos.**

Aqui também, a subnotificação pode ser um fator relevante, pois muitos homens podem não se identificar com a experiência ou buscar ajuda por questões de masculinidade e estigma social.

Considerações Importantes

Contexto Cultural e Regional:

As estatísticas podem variar significativamente conforme o país e a região, uma vez que fatores culturais, legais e sociais influenciam tanto a ocorrência quanto a denúncia dos abusos.

Subnotificação:

Tanto entre mulheres quanto entre homens, há uma significativa margem de subnotificação. Muitas vítimas – independentemente do gênero – podem ter dificuldades em denunciar ou reconhecer os sinais de abuso, o que tende a resultar em números oficiais menores do que os sugeridos pelas pesquisas qualitativas e os estudos de campo.

Tipos de Abuso e Impacto:

A violência psicológica, apesar de suas consequências profundas para a saúde mental e emocional, muitas vezes é menos visível e ganha menos ênfase nas estatísticas oficiais. No entanto, no longo prazo, o abuso

psicológico pode causar danos tão graves quanto os da violência física.

1. Definição do Transtorno de Personalidade Narcisista

O que é o Transtorno de Personalidade Narcisista (TPN):

O TPN é um transtorno mental caracterizado por um padrão persistente de grandiosidade, necessidade de admiração e falta de empatia.

O transtorno se manifesta por comportamentos que podem incluir a exaltação do eu, a exploração de relações interpessoais e a dificuldade em reconhecer os sentimentos dos outros.

Critérios diagnósticos segundo o DSM-5-TR:

- Sentimento exagerado de importância;
- Fantasias de sucesso ilimitado;
- Necessidade de admiração constante;
- Relações interpessoais exploratórias.

Diferença entre um comportamento narcisista adaptativo e o comportamento patológico relacionado ao TPN.

Comportamento Narcisista Adaptativo

Esse comportamento refere-se a traços que, em doses moderadas, podem favorecer a autoconfiança e a realização pessoal. Exemplos comuns incluem:

Exemplo A – Autoconfiança no Ambiente Profissional:

Uma pessoa que se reconhece por suas habilidades e assume responsabilidades no trabalho sem diminuir os demais. Por exemplo, um gerente que confia em sua capacidade de liderança, valoriza seus sucessos e inspira a equipe, mas também sabe ouvir críticas construtivas e considera o ponto de vista dos colaboradores.

Exemplo B – Celebração de Conquistas Pessoais:

Alguém que comemora suas realizações acadêmicas ou pessoais de maneira saudável, utilizando essas vitórias para motivar-se a alcançar metas maiores. Essa pessoa sente orgulho de suas conquistas, mas não precisa menosprezar os outros para se sentir superior.

Exemplo C – Busca por Reconhecimento sem Prejudicar Relações:

Uma pessoa que gosta de receber elogios e reconhecimento por suas contribuições em projetos criativos ou esportivos, mas mantém relações baseadas

na cooperação e no respeito mútuo. Mesmo se sentindo bem com sua imagem, ela é capaz de reconhecer os méritos dos colegas e demonstrar empatia.

Esses comportamentos são parte natural de uma boa autoestima e podem se tornar adaptativos em contextos sociais e profissionais, contribuindo para a motivação e a liderança sem causar danos ao ambiente ao redor.

2. Comportamento Patológico relacionado ao TPN

Em contraste, o comportamento patológico observado no TPN é marcado por traços exagerados que interferem no funcionamento emocional e social da pessoa. Exemplos incluem:

Exemplo A – Excesso de Autovalorização e Desprezo pelos Outros:

Um indivíduo com TPN pode demonstrar uma autoimagem inflada ao ponto de desconsiderar ou desvalorizar a contribuição dos colegas. Por exemplo, um líder que insiste que somente sua ideia é válida e que a opinião dos outros é irrelevante, mesmo em situações onde a colaboração seria fundamental para o sucesso do projeto.

Exemplo B – Reação Desproporcional a Críticas:

Enquanto alguém com traços adaptativos pode aceitar críticas construtivas, uma pessoa com TPN reage de forma exagerada. Imagine um profissional que, ao receber qualquer feedback negativo, reage com raiva intensa, desqualifica a crítica e, posteriormente, tenta minar ou desacreditar a fonte dessa crítica de forma pessoal e agressiva.

Exemplo C – Manipulação Emocional e Falta de Empatia:

Um comportamento patológico se evidencia na manipulação emocional.

Por exemplo, um parceiro que emprega técnicas de gaslighting – distorcendo a realidade para fazer a outra pessoa duvidar de suas próprias percepções – agindo de forma a manter controle absoluto sobre o relacionamento. Esse comportamento não tem espaço para o reconhecimento do ponto de vista do outro, pois sempre busca reafirmar a própria superioridade.

2.1 Fases do Relacionamento com Pessoas Narcisistas

Fase de idealização

No início, o narcisista pode parecer encantador, atencioso e carismático, criando uma conexão intensa.

Expressões do cotidiano: "No começo, a pessoa parece estar sempre disponível, oferecendo elogios excessivos e demonstrando um interesse que pode parecer único."

Evolução para a desvalorização:

Após a fase de idealização inicia-se a desvalorização. O narcisista **passa a criticar e minimizar as qualidades do parceiro.**

Essa fase muitas vezes é **seguida por episódios de manipulação emocional**, criando um ciclo de instabilidade.

A escalada para relacionamentos abusivos:

O padrão pode evoluir para comportamentos abusivos, com manipulação e controle emocional.

Os sinais de abuso podem não ser óbvios inicialmente, mas clareiam com o tempo conforme os episódios se repetem e a rotina emocional se torna tóxica.

Exemplos de comportamento abusivo:

Imagine uma situação na qual, após um período de intensa conexão e admiração, o parceiro narcisista começa a controlar as amizades, decisões e até a forma de se vestir do outro, utilizando críticas constantes e chantagens emocionais.

3. Exemplos e Depoimentos

Exemplo 1: Isolamento Gradual

João, que inicialmente foi tratado com extremo cuidado e elogios por sua parceira, passou a notar que todas as suas decisões eram questionadas e que, progressivamente, ele foi incentivado a cortar laços com amigos e familiares. Essa tática visava fazer com que João se tornasse emocionalmente dependente, perdendo o suporte necessário para identificar a situação abusiva.

Depoimento Ilustrativo:

"No começo, parecia que eu tinha encontrado a pessoa perfeita. Ele me fazia sentir única, mas, com o tempo, as críticas se intensificaram e, sem perceber, eu fui me afastando das pessoas que me amavam. A sensação de confusão era constante, como se eu não pudesse confiar nem na minha própria memória."

– Depoimento anônimo de uma vítima.

Exemplo 2: Gaslighting e Manipulação

Maria, uma profissional bem-sucedida, começou a duvidar de suas capacidades após repetidas declarações de seu parceiro sobre sua "incompetência". Mesmo quando Maria apresentava evidências do seu sucesso, o parceiro reinterpreta os fatos, fazendo com que ela questionasse sua própria sanidade e habilidades.

Depoimento Ilustrativo:

"A pessoa em quem eu mais confiava transformou cada comentário, cada crítica, em uma prova de que eu nunca era boa o suficiente. Cheguei a duvidar da minha própria realidade e sentia que, a cada dia, me perdia um pouco mais."

– Depoimento anônimo.

3.1. Identificação de padrões:

- Isolamento social do parceiro;
- Manipulação emocional e culpabilização;
- Uso do silêncio ou agressividade como forma de punição.

Esses padrões não são exclusivos, mas frequentemente ocorrem e podem ser sinais precoces de um relacionamento abusivo.

3.2. Sinais de Alerta e Identificação

Sinais comportamentais para observar:

- Críticas excessivas e controle disfarçado de cuidado.
- Sentimento constante de desvalorização e insegurança.
- Mudanças de humor repentinas e comportamento imprevisível.

- Dificuldade em manter relações saudáveis e respeitosas.

Importante a busca por opiniões externas, como a consulta a amigos ou profissionais, em momentos de dúvida.

A importância de confiar nos próprios sentimentos e buscar suporte, pois o reconhecimento dos sinais pode prevenir danos emocionais graves.

3.3. Impactos Psicológicos

- **Baixa autoestima:**

A sucessiva desvalorização mina a confiança da vítima em suas próprias capacidades.

- **Ansiedade e Depressão:**

O ambiente de constante crítica e instabilidade emocional pode levar ao desenvolvimento de quadros ansiosos e depressivos.

- **Dissociação e Confusão Mental:**

Estratégias como o gaslighting deterioram a confiança da vítima em sua própria percepção, causando confusão e estado de dissociação.

4. Elementos para a Libertação de uma Relação Abusiva

Reconhecer o abuso é apenas o primeiro passo. Diversos elementos e estratégias podem auxiliar uma pessoa a se libertar de uma relação abusiva:

4.1 Conscientização e Educação

Informação como Ferramenta:

Entender o que é o abuso e como ele se manifesta é crucial. Livros, artigos, vídeos e palestras sobre o tema podem ajudar a pessoa a identificar os sinais e a dinâmica do relacionamento.

4.2. Busca de Apoio

Rede de Apoio:

Manter contato com familiares, amigos e pessoas de confiança que possam oferecer suporte emocional e prático. Muitas vezes, pessoas próximas conseguem perceber os sinais de abuso mesmo quando a vítima está imersa na situação.

Grupos de Apoio:

Participar de grupos de apoio presenciais ou virtuais onde outras pessoas compartilham experiências

similares pode oferecer suporte emocional e perspectivas de superação.

Aconselhamento Profissional:

Psicoterapia individual ou em grupo com profissionais especializados em violência doméstica, abuso emocional e trauma pode ajudar a vítima a processar suas experiências e desenvolver estratégias para a ruptura com o abuso.

5. Planos de Segurança e Ações Práticas

Elaboração de um Plano de Saída:

Preparar um conjunto de ações práticas para quando chegar o momento de deixar o relacionamento. Isso pode incluir identificar um local seguro, guardar documentos importantes e planejar como comunicar a saída para pessoas de confiança.

Acesso a Serviços Especializados:

Buscar ajuda em organizações governamentais ou não governamentais que ofereçam apoio jurídico, psicológico e social para vítimas de abuso. Esses serviços podem auxiliar na obtenção de medidas protetivas, denúncias e no encaminhamento para abrigos seguros, se necessário.

Contato com Autoridades:

Em situações de risco iminente, é fundamental acionar serviços de emergência e registrar boletins de ocorrência. A segurança da vítima deve ser a prioridade.

6. Fortalecimento da Autoestima e Autonomia

Resgate do Autoconhecimento:

Investir em atividades que promovam **a redescoberta dos próprios interesses e habilidades**. Cursos, hobbies e trabalhos que tragam realização pessoal podem contribuir para o empoderamento.

Exercícios Psicológicos e Físicos:

Práticas como a meditação, a terapia e a prática regular de exercícios físicos podem reduzir a ansiedade e fortalecer a autoconfiança, auxiliando na recuperação do equilíbrio emocional.

Reestruturação de Diálogos Internos:

Técnicas terapêuticas que ajudem a vítima a identificar e reestruturar pensamentos negativos podem ser essenciais para reconstruir a autoestima e a percepção de valor próprio.

Fontes de apoio:

Grupos de apoio e espaços terapêuticos que oferecem suporte emocional.

Buscar orientação jurídica, quando necessário, para proteger a integridade física e emocional.

Se você ou alguém que você conhece estiver em situação de risco, procure ajuda especializada o quanto antes.

Espero que esse conteúdo possa ter colaborado para sua informação, crescimento e proteção. Caso conheça pessoas que precisem deste tipo de informação passe adiante.

Francisco Masan
Psicólogo Clínico – CRP03/12012