



Como lidar com pessoas narcisistas sem se afogar

Narcisismo não é só biscoitar nas redes sociais. Pessoas narcisistas são sedutoras, manipuladoras, arrogantes e potencialmente tóxicas. Entenda como relacionar-se com elas de maneira saudável

SUAS EMOÇÕES / REPORTAGEM

Como lidar com pessoas narcisistas sem se afogar

POR: ESTELA AGUIAR
ILUSTRAÇÃO: GABRIELA TORNAI
12.05.2022
4 MINUTOS

Narcisismo não é só biscoitar nas redes sociais. Pessoas narcisistas são sedutoras, manipuladoras, arrogantes e potencialmente tóxicas. Entenda como relacionar-se com elas de maneira saudável

NARCISISMO REDE DE APOIO TERAPIA

Da mitologia grega ao que explica Freud, o termo “narcisismo” é conhecido neste mundão não é de hoje. Mas o que pouca gente sabe é que isso não tem necessariamente a ver com se amar no espelho ou tirar muitas selfies. A questão vai um pouco além.

No *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais*, da Associação Americana de Psiquiatria, o comportamento é classificado como “transtorno de personalidade narcisista”, mas recentemente há um debate entre os profissionais da psicologia quanto à utilização do termo “transtorno” para essa condição. Segundo as psicólogas Palloma Izidoro e Débora Guerreiro, do espaço Canto Baobá, a palavra usada na classificação traz um estigma para quem é narcisista, então a maioria prefere evitar. “É para não rotular a pessoa e entender o sujeito em sua individualidade”, explica Débora.



O jogo vira quando a auto-preservação passa do limite e vira o mundo sobre si próprio

Já Palloma ressalta que todos nós temos um pouco de narcisismo, que logo dá as caras na primeira infância. “Freud diz que, quando crianças, pensamos que somos o mundo dos nossos pais e que ter um nível de narcisismo até dado momento é auto-preservação.” O jogo vira quando, já adultos, a auto-preservação passa do limite e vira o mundo sobre si próprio, sem empatia com o outro e um alto poder de manipulação.

De acordo com Freud, os narcisistas são pessoas com grande apreciação por si mesmas. A primeira impressão pode ser de uma pessoa segura, bem resolvida e charmosa. No entanto, características como a arrogância, ego inflado e a falta de empatia com os sentimentos alheios fazem parte do pacote, além de uma grande necessidade de ser amado e apreciado pelo outro constantemente. Isso faz com que o indivíduo se torne extremamente manipulador e competitivo, colocando para baixo quem está ao seu redor. Ou seja, é quase inevitável que suas relações se tornem tóxicas e, com o tempo, se deteriorem. Todos saem perdendo.

- + **Veja também:** [A pele pede socorro: sinais físicos de que o estresse está gritando](#)
- + **Veja também:** [Terapia não é coisa de louco. E nem de rico](#)

Mesmo que o diagnóstico seja papel de psicólogos e psiquiatras, pode ser que você identifique essas características em alguém próximo. Se você sente que foi seduzido pelo canto da sereia, mas que agora está sendo afogado, calma: há alguns caminhos para lidar com isso.

Cautela e limites

Antes de tudo, é importante avaliar que tipo de relação é essa, se é um familiar, um amigo, qual o grau de convivência com essa pessoa e qual nível de importância dela dentro da sua vida. “O principal é se perguntar se aquela relação faz sentido para você e se vale a pena continuar próximo”, explica Palloma. De toda forma, é preciso ser sincero consigo mesmo sem forçar a barra. “Impor limites é importante para entender o que é seu e o que também é do outro, e até que ponto algo é aceitável para você”, recomenda.

“Estimular é um passo importante para que a pessoa busque ajuda”

Mesmo que seja alguém muito importante na sua vida, pode ser que seja necessário se afastar para o seu próprio bem. “Pense em um distanciamento emocional seguro e se pergunte se você consegue se preservar”, orienta Débora.

Como todo ser humano, narcisistas têm vulnerabilidades, a diferença é que sua estratégia é sempre escondê-las. A maneira de lidarem com sua insegurança é disfarçar, para que ninguém perceba sua fraqueza. Enganam a si mesmos e aos outros, colocando a culpa de seus fracassos, muitas vezes, em você. Portanto, cuidado ao reagir, pois essa pessoa também não tolera críticas.

- + **Veja também:** [Eu me vejo em você: a importância da representatividade preta na terapia](#)
- + **Veja também:** [Ser o que você quiser não significa renegar a família](#)

Então, vale sugerir tratamento? A princípio, sim. O acompanhamento psicológico tende a fazer toda a diferença na forma como ela se relaciona com os outros, o que será positivo para todos. “Porém, é natural que ele ou ela relute em ir para terapia por conta do seu senso de superioridade e de autossuficiência, mas o empurrãozinho pode ajudar”, destaca Débora. “Estimular é um passo importante para que a pessoa busque ajuda.”

Também faz toda a diferença estar rodeado de gente que conhece e entende essa relação que você tem com o narcisista e que possa te acolher quando o ego dele se sobressair. É uma forma de estar em um espaço de segurança. “É preciso também se beneficiar da rede de apoio que se tem fora, estar em contato com outras pessoas”, recomenda Palloma.

VEJA TAMBÉM



SUAS EMOÇÕES
Terapia não é coisa de louco. E nem de rico
6 MINUTOS

LEIA MAIS



SUAS EMOÇÕES
Um ano sem Paulo Gustavo: “Não foi só um amigo que morreu, foi um símbolo da comédia”
3 MINUTOS

LEIA MAIS



SUAS EMOÇÕES
Bateria Social: A expressão do momento conta seus segredos
2 MINUTOS

LEIA MAIS