

Dr. Anderson Contaifer

7 sinais  
de que você  
vive com um  
*Narcisista*

---

# ÍNDICE

|                                                                                     |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Apresentação</b>                                                                 | <b>3</b>  |
| <b>Introdução</b>                                                                   | <b>4</b>  |
| <b>O que é o transtorno de personalidade narcisista</b>                             | <b>6</b>  |
| <b>Como é um relacionamento com um narcisista</b>                                   | <b>8</b>  |
| <b>Sinal 1: A atenção precisa estar sempre nele</b>                                 | <b>10</b> |
| <b>Sinal 2: Você sente que está sempre errado</b>                                   | <b>12</b> |
| <b>Sinal 3: Ele (a) nunca assume a responsabilidade por nada</b>                    | <b>13</b> |
| <b>Sinal 4: Críticas constantes</b>                                                 | <b>14</b> |
| <b>Sinal 5: Ele (a) usa Gaslighting como forma de manipulação</b>                   | <b>15</b> |
| <b>Sinal 6: Ele (a) é controlador e ciumento</b>                                    | <b>16</b> |
| <b>Sinal 7: Ele (a) usa a violência física ou emocional como forma de controle</b>  | <b>17</b> |
| <b>Como sair de um relacionamento abusivo com um narcisista</b>                     | <b>19</b> |
| <b>Reconstrução e recuperação da autoestima</b>                                     | <b>21</b> |
| <b>Consequências negativas de permanecer em um relacionamento com um narcisista</b> | <b>23</b> |
| <b>Conclusão</b>                                                                    | <b>26</b> |



# APRESENTAÇÃO

Olá, meu nome é Anderson Contaifer, eu sou médico com registro profissional no CRM-SC 24484 e título de especialista em Clínica Médica, RQE 18790.

Ao longo da minha trajetória, construí uma atuação pautada no compromisso com a saúde integral, buscando compreender o ser humano para além dos sintomas isolados.

Nas redes sociais, direciono meu trabalho para ajudar vítimas de relacionamentos abusivos a compreenderem e superarem os efeitos do trauma no corpo e na mente, por meio de conteúdos educativos, acessíveis e fundamentados.

Meu objetivo é traduzir conhecimentos técnicos de forma clara, oferecendo informação de qualidade, consciência e orientação para quem precisa reconstruir a própria vida com mais segurança, autonomia e entendimento sobre si.

Espero que esse ebook possa ser útil para você.





# INTRODUÇÃO

Relacionamentos são uma parte fundamental da vida humana. Quando construídos com base no amor, no respeito e na reciprocidade, podem ser uma fonte de felicidade e bem-estar.

No entanto, quando um dos parceiros é um narcisista e o relacionamento é abusivo, o resultado será completamente diferente.

Um relacionamento abusivo com um narcisista tende a ser devastador e ter efeitos negativos em todas as áreas da vida da vítima – na maioria das vezes, por um longo período de tempo.

Este ebook foi escrito para ajudar as pessoas a identificarem se estão em um relacionamento como esse e, mais importante, a tomar medidas para sair dele.

Ao longo deste livro, discutiremos os sinais mais comuns de uma relação abusiva com um narcisista e o impacto que ele pode ter na saúde mental, física e emocional da vítima.

Além disso, discutiremos por que é importante reconhecer e sair de um relacionamento como esse.

Isso inclui os desafios que as pessoas podem enfrentar ao tentar abandoná-lo e as consequências negativas que podem resultar de permanecer em um.

Por fim, apresentaremos algumas dicas e estratégias para ajudar as vítimas a se libertarem de um narcisista e recuperar sua autoestima e independência emocional.

Acredito que este livro será um recurso útil e informativo para qualquer pessoa que esteja atualmente vivenciando um relacionamento abusivo com um narcisista ou que tenha saído recentemente de um.

E espero que ele possa ser uma fonte de esperança e apoio para os leitores.

# O QUE É O TRANSTORNO DE PERSONALIDADE NARCISISTA?

O transtorno de personalidade narcisista é caracterizado por um padrão invasivo de grandiosidade, necessidade de admiração e falta de empatia.

De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), existem nove critérios para o diagnóstico do transtorno de personalidade narcisista, sendo que uma pessoa deve apresentar pelo menos cinco desses critérios para ser diagnosticada.

Esses critérios incluem:

- 1- Ter um senso grandioso de auto importância;
- 2- Acreditar ser “especial” e “único” e só pode ser compreendido por, ou deve associar-se a outras pessoas (ou instituições) especiais ou de alto status;
- 3- Ter fantasias de poder, sucesso, beleza ou amor ideal;
- 4- Buscar constantemente admiração e elogios;
- 5- Ter um senso de direito (ou seja, expectativas irracionais de tratamento especialmente favorável ou cumprimento automático de suas expectativas);
- 6- Não demonstrar empatia pelos outros – não está disposto a reconhecer ou se identificar com os sentimentos e necessidades dos outros;



7- Explorar os outros para obter benefícios pessoais

8- Ser invejoso ou acreditar que os outros têm inveja dele

9- Demonstrar comportamentos ou atitudes arrogantes e orgulhosos repetidamente

Apesar de muitas pessoas narcisistas aparentarem ter uma autoestima elevada, isso é frequentemente uma defesa para camuflar medos e inseguranças interiores.

Na verdade, pessoas narcisistas tendem a lidar mal com sentimentos como culpa e vergonha, e muitas vezes transferem esses sentimentos para os outros.

Isso pode resultar em comportamentos abusivos e manipulativos em seus relacionamentos pessoais e profissionais.

É importante destacar que nem todos os comportamentos narcisistas são necessariamente um sinal de transtorno de personalidade narcisista.

É necessário analisar a presença de múltiplos comportamentos e o impacto deles na vida do indivíduo para fazer um diagnóstico adequado.

Além disso, muitas pessoas com transtorno de personalidade narcisista não buscam ajuda, o que pode tornar ainda mais difícil diagnosticar e tratar essa condição.

# COMO É O RELACIONAMENTO COM UM NARCISISTA?

Um relacionamento abusivo com um narcisista pode apresentar uma forma insidiosa e destrutiva de abuso emocional que tende a ter consequências graves na vida de quem o vivencia.

Essa forma de relacionamento é baseada em um desequilíbrio de poder, onde o narcisista busca controlar e dominar seu parceiro através de manipulação, chantagem emocional e abuso verbal, físico e sexual.

Uma pessoa diagnosticada com transtorno de personalidade narcisista possui uma personalidade egocêntrica e arrogante que busca constantemente a admiração e o reconhecimento dos outros. Essa característica pode ser mascarada por uma aparência de confiança e carisma, mas esconde uma profunda insegurança e vulnerabilidade.

É importante reconhecer que um relacionamento abusivo com um narcisista pode assumir muitas formas, desde um parceiro que constantemente coloca sua própria felicidade acima da sua, até um parceiro que usa a violência física e emocional para controlá-lo.

Apesar dos aparentes comportamentos abusivos, as vítimas podem se sentir presas a essa pessoa por diversos motivos: desde uma dependência emocional, a carência afetiva, os efeitos do Gaslighting e, em casos mais graves, uma ligação traumática com o abusador.



A partir dos próximos capítulos, apresentarei 7 sinais de que você pode estar num relacionamento com um narcisista.

# SINAL 1: A ATENÇÃO PRECISA ESTAR SEMPRE NELE

Este sinal pode ser observado quando o narcisista faz tudo para chamar a atenção para si, para que a pessoa se sinta obrigada a dar-lhe toda a sua atenção.

O narcisista frequentemente fala sobre si mesmo, suas realizações e seus problemas, sem realmente se importar com o que a outra pessoa tem a dizer, minimizando ou ignorando completamente seus sentimentos.

Eles podem parecer incapazes de ter empatia e não reconhecer a importância de oferecer apoio emocional à outra pessoa.

Eles podem interromper o outro durante uma conversa para mudar o assunto para algo relacionado a eles.

Isso traz um desequilíbrio na relação, onde o parceiro (a) se sente desvalorizado e sem suporte emocional, levando a sentimentos de solidão e isolamento.

Além disso, o narcisista pode esperar que a outra pessoa esteja sempre disponível para eles, e podem ficar irritados ou agir de maneira fria e distante se ela não está atendendo às suas necessidades.



Essa dinâmica pode se tornar ainda mais extremada quando o narcisista percebe que está perdendo a atenção do parceiro, e então passar a usar de algumas manipulações, como jogar com as emoções da outra pessoa para manter o controle sobre a relação.

É importante destacar que em qualquer relação saudável e equilibrada, ambas as partes devem se sentir ouvidas e respeitadas.

Quando um dos parceiros monopoliza constantemente a atenção do outro, isso pode ser um sinal de que o relacionamento não é saudável.

# SINAL 2: VOCÊ SENTE QUE ESTÁ SEMPRE ERRADO

Este sinal pode ser observado quando a outra pessoa em um relacionamento se sente constantemente errada ou culpada, mesmo quando não há motivo para isso.

O narcisista pode fazer comentários negativos sobre as escolhas da pessoa, diminuir suas conquistas ou até mesmo culpá-la por problemas que não têm relação com ela.

Eles podem usar o controle emocional para fazer com que a pessoa se sinta mal consigo mesma, minando sua autoconfiança e autoestima.

Ou eles podem fazer com que a pessoa se sinta culpada por não estar sempre disponível para eles ou por não atender às suas expectativas irrealistas.

Essas táticas de manipulação tendem a fazer com que a pessoa se sinta constantemente ansiosa e insegura, levando a questionar sua própria sanidade.

Em um relacionamento saudável, ambos os parceiros devem se sentir respeitados e valorizados.

Se uma das pessoas se sentir constantemente errada ou culpada numa relação, isso pode ser um sinal de que o relacionamento não é saudável.

# SINAL 3: ELE (A) NUNCA ASSUME A RESPONSABILIDADE POR NADA

Um dos sinais mais claros de um relacionamento com um narcisista é a falta de responsabilidade.

O narcisista nunca assume a culpa por nada, mesmo quando é claramente responsável pelos problemas do relacionamento. Em vez disso, eles culpam o parceiro ou outras circunstâncias fora do controle deles.

Além disso, o narcisista muitas vezes tenta mudar a realidade ou manipular os fatos para que eles pareçam menos culpados. Eles podem mudar a história dos eventos para se tornar a vítima da situação ou tentar fazer com que o parceiro se sinta responsável por algo que não fez.

Essa dinâmica pode ser extremamente prejudicial para a pessoa que está envolvida com o narcisista, pois ela pode sentir-se constantemente desrespeitada, frustrada e negligenciada.

Isso pode levar a uma série de problemas emocionais, incluindo baixa autoestima e depressão.

Em um relacionamento saudável e equilibrado, ambas as partes devem estar dispostas a assumir a responsabilidade por suas ações e trabalhar juntas para resolver os problemas. No entanto, quando um dos parceiros nunca assume a responsabilidade, isso pode levar a um relacionamento tóxico e insustentável.



# SINAL 4: CRÍTICAS CONSTANTES

Uma das táticas mais comuns dos narcisistas é a de degradar a outra pessoa, frequentemente por meio de críticas constantes e desvalorizações.

O narcisista pode criticar a aparência, as habilidades e as decisões de alguém, frequentemente usando palavras depreciativas e negativas.

Essas críticas constantes podem levar à diminuição da autoestima da pessoa, tornando-a mais suscetível ao controle e manipulação por parte dele.

Eles podem tentar convencer a pessoa de que suas críticas são bem-intencionadas e que estão tentando ajudá-la a melhorar, mas na verdade, o objetivo é mantê-la em um estado constante de insegurança e incerteza.

Em alguns casos, o narcisista pode até mesmo tentar desfigurar a identidade da pessoa, a induzindo a acreditar que ela não é boa o suficiente e que precisa mudar quem é para ser aceita.

Se você se sente constantemente criticado e diminuído, pode ser um sinal de que o relacionamento não é saudável.

Fique atento aos demais sinais, pois você pode estar sendo manipulado por um narcisista.

# SINAL 5: ELE (A) USA GASLIGHTING COMO FORMA DE MANIPULAÇÃO

O gaslighting é uma forma insidiosa de abuso emocional que é frequentemente usada pelos narcisistas como uma forma de manipulação.

Esse sinal pode ser observado quando o parceiro(a) tenta fazer você duvidar de sua própria memória, percepção e sanidade.

Por exemplo:

Eles podem negar eventos que você sabe que aconteceram ou mudar o que foi dito durante uma conversa; tentar convencê-lo de que você é louco, está imaginando coisas ou simplesmente não se lembra corretamente das coisas; tentar se eximir de responsabilidades ou justificar seus comportamentos abusivos.

E o mais comum: os narcisistas tendem a usar o gaslighting para distorcer a realidade e fazer você sentir que está sempre errado ou culpado por coisas que não fez.

O objetivo é fazer com que você comece a questionar a sua própria sanidade e, assim, torná-lo mais dependente e vulnerável.



# SINAL 6: ELE (A) É CONTROLADOR E CIUMENTO

O comportamento controlador e ciumento pode ser um sinal de que o seu parceiro ou parceira é um narcisista.

O narcisista pode querer controlar suas atividades e relacionamentos, restringindo seu acesso a amigos, familiares e hobbies.

Eles podem se tornar ciumentos de forma excessiva e de modo até possessivo, mesmo em situações em que não há motivo para isso.

Além disso, o narcisista pode manipular o outro para que ela sinta que precisa da aprovação dele ou dela em todas as decisões importantes.

Eles podem usar sua influência para fazer essa pessoa se sentir dependente emocionalmente, a fim de mantê-la sob controle.

É importante ressaltar que, em um relacionamento saudável, é normal que haja um certo nível de ciúmes e preocupação com a outra pessoa.

No entanto, quando esses sentimentos se tornam excessivos e controladores, isso pode indicar um problema subjacente na relação, pois a pessoa parceira tende a se sentir aprisionada e sem liberdade para tomar decisões.



# SINAL 7: ELE (A) USA DE VIOLÊNCIA FÍSICA OU EMOCIONAL COMO FORMA DE CONTROLE

Este sinal é o mais grave e potencialmente perigoso.

O uso da violência física ou emocional é uma forma extrema de controle e manipulação utilizada por alguns narcisistas em relacionamentos abusivos.

A violência física pode incluir empurrões, tapas, socos, estrangulamentos, e qualquer outra forma de agressão física.

A violência emocional, por outro lado, pode incluir ameaças, intimidação, humilhação pública, isolamento social, chantagem emocional, e outros comportamentos que causam danos psicológicos ou emocionais na vítima.

É importante destacar que nenhum tipo de violência ou abuso deve ser tolerado em um relacionamento saudável e equilibrado.

Se você está enfrentando este sinal, é importante procurar ajuda imediatamente.

Existem organizações e profissionais especializados em ajudar pessoas que estão em situações de violência doméstica ou emocional, e que podem ajudá-lo a encontrar uma maneira segura de sair da relação.



Se você estiver em uma situação de emergência, não hesite em ligar para a polícia ou para serviços de emergência em sua região.

A segurança e o bem-estar devem sempre ser a prioridade máxima.

# COMO SAIR DE UM RELACIONAMENTO ABUSIVO COM UM NARCISISTA?

Sair de um relacionamento abusivo com um narcisista pode ser um processo difícil e doloroso, mas é essencial para recuperar a sua saúde mental e emocional.

Aqui estão algumas instruções gerais que podem ajudá-lo a dar os primeiros passos para sair de um relacionamento abusivo com um narcisista:

**1- Reconheça a natureza abusiva do relacionamento:** É importante que você se conscientize de que está em um relacionamento abusivo e que seu parceiro (a) é um narcisista.

Muitas vezes, as vítimas de abuso narcisista são manipuladas para acreditar que são as culpadas pelos problemas no relacionamento.

Reconhecer que você está em um relacionamento abusivo é o primeiro passo para recuperar sua autonomia.

**2- Busque ajuda e apoio:** É importante ter um sistema de apoio confiável para ajudá-lo a sair do relacionamento abusivo.

Isso pode incluir amigos, familiares, terapeutas ou grupos de apoio. Não tenha medo de pedir ajuda, pois o apoio pode ser fundamental no processo de recuperação.



**3– Planeje sua saída:** A saída do relacionamento abusivo requer planejamento cuidadoso.

Pense em como você sairá do relacionamento e certifique-se de ter um lugar seguro para ficar e recursos financeiros suficientes para cuidar de si mesmo(a) e, se necessário, de seus filhos.

# RECUPERAÇÃO E RECONSTRUÇÃO DA AUTOESTIMA

Compreender que você passou por um relacionamento abusivo com um narcisista é apenas o primeiro passo para a recuperação e reconstrução da autoestima. A seguir, estão algumas sugestões gerais para ajudar você a se recuperar:

**1- Procure ajuda profissional:** Buscar aconselhamento ou terapia pode ser uma parte importante do processo de recuperação.

Um profissional capacitado pode ajudar a identificar padrões de comportamento tóxicos e fornecer as ferramentas necessárias para lidar com o trauma.

**2- Cuide de si mesmo:** Reserve um tempo para cuidar de si mesmo. Isso pode incluir atividades como exercício físico, meditação, ioga, ou simplesmente ler um livro ou assistir a um filme.

Fazer coisas que lhe dão prazer pode ajudar a aumentar sua autoestima.

**3- Conecte-se com outras pessoas:** É importante ter um sistema de apoio forte durante o processo de recuperação.

Converse com amigos e familiares de confiança, participe de grupos de apoio ou encontre um mentor que possa lhe dar orientação e suporte.

**4- Pratique a auto-aceitação:** Aceite-se como você é e trabalhe para desenvolver amor-próprio e compaixão por si mesmo.

Reconheça seus pontos fortes e celebre suas realizações, mesmo as pequenas.

**5- Estabeleça limites saudáveis – com todos:** Defina limites claros com as pessoas em sua vida, incluindo amigos e familiares, para garantir que seus limites pessoais sejam respeitados e mantidos.

**6- Aprenda a dizer "não":** aprender a dizer "não" é uma habilidade importante para desenvolver, especialmente depois de passar por um relacionamento abusivo.

Não se sinta culpado por estabelecer limites e dizer "não" quando necessário.

**7- Reconheça os sinais de alerta:** Conheça os sinais de alerta de relacionamentos abusivos e fique atento às novas relações que você vier a desenvolver.

Seja cuidadoso ao escolher um parceiro e não hesite em se afastar se houver bandeiras vermelhas.

A recuperação da autoestima pode ser um processo difícil e demorado, mas é possível. Com o tempo e o esforço, você pode reconstruir sua identidade e aprender a se amar novamente.



# CONSEQUÊNCIAS NEGATIVAS DE PERMANECER EM UM RELACIONAMENTO COM UM NARCISISTA

Continuar em um relacionamento abusivo com um narcisista pode ter consequências graves e duradouras para a saúde mental, física e emocional da pessoa envolvida.

Mesmo que a pessoa esteja ciente das manipulações e abusos do parceiro, ela pode hesitar em sair da relação por diversos motivos, como medo, dependência emocional ou falta de recursos financeiros.

No entanto, é importante entender que permanecer em um relacionamento abusivo pode levar a um declínio gradual da autoestima e da autoconfiança, além de potencialmente resultar em transtornos emocionais como ansiedade, depressão e transtorno de estresse pós-traumático (TEPT).

A pessoa pode se sentir presa em um ciclo de abuso e manipulação, onde o narcisista alterna entre momentos de carinho e atenção e episódios de raiva e agressividade, gerando um estado constante de estresse e ansiedade, além de desgaste emocional.

Outra consequência é que isso pode afetar negativamente as relações familiares, sociais e profissionais da pessoa envolvida.

Ela pode se afastar de amigos e familiares, se tornar isolada e até mesmo perder o emprego devido ao estresse e à falta de concentração.

Portanto, é crucial que a pessoa reconheça os sinais de um relacionamento abusivo com um narcisista e tome medidas para sair dessa situação o mais rápido possível, afastando-se ao menos emocionalmente, **quando não é possível que se afaste também fisicamente.**

E o que isso significa?

O distanciamento emocional é uma estratégia útil para pessoas que não conseguem se afastar fisicamente do abusador, mas desejam proteger sua saúde emocional e psicológica.

Algumas técnicas que podem ser úteis incluem:

**1- Praticar a autoconsciência:** É importante prestar atenção aos próprios sentimentos e emoções ao interagir com o narcisista.

Isso inclui reconhecer quando se sente chateado, com raiva, frustrado ou triste. Compreender os próprios sentimentos pode ajudar a evitar que sejam intensificados pelas palavras ou comportamentos do narcisista.

**2- Estabelecer limites claros:** Os limites devem ser específicos e realistas, como, por exemplo: decidir não responder a mensagens ou ligações fora do horário de trabalho, evitar certos tópicos de conversa ou limitar o tempo de interação com a pessoa.

**3- Não se envolver em discussões inúteis:** Muitas vezes, o narcisista pode tentar provocar discussões inúteis, apenas para alimentar seu próprio ego ou exercer controle sobre a outra pessoa.

É importante não se envolver nessas discussões e aprender a deixá-las para trás, pois ao entrar no seu jogo você nunca sairá ganhando.

**4- Focar em si mesmo:** Por fim, é importante lembrar que o foco deve estar em si mesmo e não no narcisista.

Praticar atividades que aumentem a autoestima e a confiança, como exercícios físicos, meditação, hobbies e terapia, pode ajudar a criar uma sensação de controle e bem-estar emocional.

Não é errado ou egoísta cuidar de si mesmo (a), como a pessoa narcisista quer fazê-lo acreditar.



# CONCLUSÃO

A jornada para se recuperar de um relacionamento abusivo com um narcisista pode ser longa e desafiadora, mas é possível superar essa experiência traumática.

Ao reconhecer os sinais de abuso e tomar medidas para se afastar do abusador, você já deu o primeiro passo em direção à sua recuperação.

Lembre-se de que a cura não acontece da noite para o dia e que é normal sentir-se perdido ou desanimado ao longo do caminho. No entanto, não desista.

Existem muitas ferramentas e recursos disponíveis para ajudá-lo a se recuperar e reconstruir sua autoestima.

**Por fim, saiba que você não está sozinho nessa jornada.**

Existem muitas pessoas que já passaram pelo mesmo que você e que encontraram a força e a coragem para se recuperar.

Acredite em si mesmo, cuide de sua saúde mental e emocional e busque ajuda sempre que precisar.

**Lembre-se de que a esperança e a cura são possíveis, e que você merece uma vida plena e feliz.**