

# Narcisista disfarçado e Prazer do Povo

## Estruturas de um padrão de co-dependência em evolução

por

Harald Kautz

### 1. Introdução

O que a psicologia clínica tem de bom é que se baseia em grandes quantidades de dados. Os dados podem ser estruturados. Os elementos repetitivos podem ser filtrados e descritos como essenciais. Estes elementos essenciais podem ser nomeados e colocados em relações causais. Desta forma, a psicologia clínica mapeou distúrbios de personalidade e decidiu onde colocar a sua terminologia para definir as "formas puras" do que é realmente uma realidade nebulosa, apenas para suavizar novamente os conceitos, assumindo que existem espectros entre os estados com níveis intermédios das formas puras definidas. Em termos de previsibilidade, este sistema funciona bem. Com um dado diagnóstico, é fácil prever o que mais está a correr mal nestes personagens desesperados e as formas como outras pessoas são arrastadas para a sua miséria. Os arquétipos bem conhecidos aplicam-se com muita precisão aqui, e nada mudou desde que C.G. Jung os descobriu.

Neste ensaio vamos analisar a co-dependência entre narcisistas encobertos e pessoas que gostam de ver se a análise estrutural e algumas percepções subjectivas anedóticas de processos de cura conseguidos individualmente podem enriquecer os modelos utilizados na psicologia clínica.

Actualmente, a desordem de personalidade narcísica é considerada incurável. Particularmente na última parte deste estudo, quero mostrar que isto pode estar errado, que existe razão para ter esperança.

Mas este ensaio não se dirige apenas a terapeutas, ou a pacientes que queiram compreender a sua própria patologia clínica. O narcisismo e as acções dos co-dependentes que servem esta forma de personalidade é um problema sistémico. As relações entre chefe e subordinado, político e cidadão, oficial e soldado apresentam frequentemente características que podem ser descritas e compreendidas utilizando o modelo puramente clínico de co-dependência de narcisistas e pessoas agradáveis. O esquema arquetípico desta forma de relacionamento é pelo menos tão dominantemente eficaz entre as pessoas como o mito do amor romântico é entre os adolescentes pubescentes.

Visto desta perspectiva, poder-se-ia dizer: se conseguirmos curar a forma mais extrema, a co-dependência entre narcisista e pessoas agradáveis descrita na prática clínica, então todas as formas menos severas ligadas a esta planta também podem ir para a cura. Esta esperança segue o princípio do "centésimo macaco", que afirma que quando 100 indivíduos de uma espécie adquiriram uma nova habilidade, ela torna-se disponível para todo o colectivo como um comportamento instintivo sem troca directa de experiências. Mesmo que este mito tenha sido desmascarado em partes, e não haja provas para o número 100, nem para uma propagação instantânea não local de novos comportamentos nos documentos originais, o poder inspirador dos arquétipos não pode ser negado.

Assim, se sentir que é afectado na sua vida pelo complexo descrito abaixo, seja do lado do narcisista, seja do lado do povo agradavelmente, gostaria de o convidar de todo o coração a tornar-se um destes primeiros 100 macacos.

## 2. A perspectiva da psicologia clínica

Na psicologia clínica existem duas perspectivas completamente diferentes sobre o narcisismo:

1. A simples compreensão da condição narcisista descreve-a como um padrão de comportamento tóxico, enquanto às pessoas que sofrem deste comportamento é dito que se mantenham a salvo dele. As vítimas não são incluídas nem no diagnóstico nem no tratamento.
2. num entendimento mais holístico, os psicólogos reconhecem que as vítimas de narcisistas também exibem comportamentos arquetípicos. Enquanto que outras pessoas que não exibem este tipo de comportamento arquetípico nunca cairiam vítimas de um narcisista. Neste artigo vou referir-me exclusivamente à compreensão avançada da desordem, levando a típica "vítima" à auto-responsabilidade e encarando estas relações como co-dependências voluntárias.

Para ilustrar as descobertas da psicologia clínica, inventarei um caso concebido para mostrar a maioria dos arquétipos e padrões de comportamento descritos na abordagem clínica.

Os atributos arquetípicos do narcisista serão ousados, os atributos arquetípicos do co-dependente - agradabilizante será em itálico, os detalhes aleatórios não serão realçados.

John é um cientista altamente dotado e subestimado que se dá a muito trabalho para conseguir que os seus trabalhos científicos sejam publicados. Ele é um perfeccionista. A sua pesquisa parece bastante promissora. Os problemas que enfrentou durante a sua carreira são que foi intimidado na universidade porque os seus professores tinham medo de ser marginalizados pelas suas qualidades; estudantes com quem teoricamente poderia ter cooperado também se sentiam inferiores ao seu lado e por isso não gostavam de partilhar projectos. Talvez as coisas tivessem sido diferentes se houvesse aplicações práticas da sua investigação, mas é bastante auto-referencial na sua abordagem teórica, coerente em si mesma, mas não tanto relacionada com o trabalho de outros. Vê-a simplesmente como revolucionária.

A Cynthia trabalha numa editora. Ela vive para o seu trabalho, e muitas vezes para o trabalho dos outros, o que ela faz voluntariamente quando os turnos se tornam mais longos e os colegas têm de ir para casa para cuidar das suas famílias. Como ela está sobrecarregada com todos os problemas de todas estas pessoas, não há muita energia nem tempo suficiente para cuidar de si própria e da sua casa, o que regularmente desce ao caos. Mas o caos à sua volta não importa, porque mesmo quando está em casa, ela está ocupada - na sua mente - a ajudar os outros. Ela trabalha o dobro dos seus colegas, mas quando se trata da sua promoção, a empresa prefere mantê-la no papel de trabalhadora, o que está bem com ela, porque no fundo ela não quer ser exposta como a encarregada de tomar decisões. Ela nunca irá dirigir outros e poderá ser responsabilizada pelos seus fracassos.

Algo clica com John e Cynthia. Eles encontram a compreensão mútua no "drama da criança dotada", pois ambos são altamente dotados mas não reconhecidos em conformidade. Cynthia está fascinada pela agudeza da mente de John e pela sua autodisciplina no trabalho, John está fascinado pela forte posição e influência que Cynthia tem na sua companhia, mesmo sem ocupar uma posição superior de gestão, apenas pelo facto de a qualidade do seu trabalho e o seu espírito brilharem. Eles clicam desde o primeiro dia, passando toda a primeira noite na sua varanda a discutir o mundo. É demasiado tarde para ela ir para casa, por isso ela aceita o sofá para a primeira noite, o lado esquerdo da sua cama para a segunda, e quando na terceira noite ele diz que acha que faria bem a ambos ter sexo, ela sente-se atraída por ele, uma vez que ele a banhou com elogios nos dias anteriores.

O seu sexo é bastante acrobático, sexualmente satisfatório. A Cynthia leva algum tempo a perceber que algo está errado, que o acto carece de intimidade. Mas ele a esmaga com os seus elogios, as flores e mais sexo, satisfazendo as suas próprias necessidades hipersexuais. Para além da relação em rápido desenvolvimento, e do facto de ele se mudar para a casa ao lado após 3 semanas, começam a delinear como Cynthia poderia impulsionar a sua carreira científica, lançando o seu trabalho na editora para a qual ela trabalha.

Depois dos dois apartamentos estarem ligados por uma nova porta, a maior parte da vida tem lugar do seu lado. No entanto, não é ela e a sua vida que se misturam, ele convida-a para uma cópia exacta do apartamento onde já tinha vivido antes.

John e Cynthia estão bastante felizes há cerca de um ano. O seu trabalho revela-se um bestseller, publicado pela editora para quem ela trabalha.

Depois as coisas começam lentamente a tornar-se tóxicas.

John fica chateado por Cynthia... ser católica. Ele diz que nunca teria namorado com ela se tivesse sabido mais cedo.

John começa a não gostar dos colegas da Cynthia porque todos eles estão fixados nos negócios e no dinheiro e não conseguem realmente apreciar o conteúdo do seu livro. Quando eles vêm visitá-los, ele fica mal-humorado; quando ela lhes faz uma visita, ele diz-lhe para não a fazer perder tempo com estes malucos.

Outra coisa estranha acontece: John diz que nunca quis estar com alguém que tenha uma carreira numa estrutura empresarial, e que nunca se teriam tornado um casal se ele tivesse sabido mais cedo o que esse trabalho significava para ela.

Cynthia identifica-se muito com os seus colegas e a desvalorização expressa por John dói como se fosse dirigida contra si própria. A única saída é distanciar-se dos seus colegas, como ele pediu. Assim como deixou de assistir à missa dominical transmitida do Vaticano e se distanciou dos seus pais. Quando é "ela ou ele?" a decisão é fácil, porque é claro que está do lado do seu amor. Mas ao mesmo tempo, o seu sentido deste aspecto ausente da intimidade na sua relação torna-se mais forte, e ela percebe que esbarrar aleatoriamente com o aprendiz na fotocopiadora é mais íntimo do que ter sexo com John. Apenas íntimo. Não sexual. Como se houvesse um campo, uma tensão entre os seus corpos que não está lá com John. Ela guarda isto para si própria porque não quer ferir os seus sentimentos.

Mas um dia John começa a fazer comentários questionando a sua auto-confiança na cama, porque é que ela continua a mover-se e a falar como se fosse a rapariga mais sexy da cidade, e que ele já teve melhor sexo na sua vida. E que ele poderia satisfazê-la oralmente se ela se barbeasse, mas não com o cabelo entre os seus dentes. Ela come estes pejorativos dentro de si algumas vezes, mas não consegue evitar, está magoada e a raiva aumenta, e um dia conta a John o seu encontro com o aprendiz na fotocopiadora, explicando com raiva que sente mais intimidade com um colega de trabalho aleatório do que com ele.

Esse é o dia em que as coisas mudam. "Então fá-lo com a merda do seu aprendiz", grita John. Em resposta, John retira-se do sexo, agindo como se ela o tivesse traído. Primeiro, ele simplesmente não tem vontade de fazer sexo, depois passa-se porque ela rola durante o sono e o acorda, depois são as cuecas que ela se esquece de pôr na roupa suja, os pratos que não são lavados correctamente depois do pequeno-almoço, as manchas de gordura que turvam o reflexo da luz na superfície do fogão depois da limpeza. A sua imperfeição deixa-o louco, a sua desatenção, que a sua mente está sempre noutra lugar. Depois pede-lhe que volte para o seu próprio apartamento porque ela precisa da sua confusão à sua volta como um espelho para compreender o quão doente ela está. "Não ajuda se tentar manter a minha ordem", diz ele, "tem de encontrar a sua".

Ela tenta fazer tudo bem para evitar as suas birras. E, claro, porque há sempre algo no que ele diz. Mas ela não consegue satisfazer as suas exigências. O apartamento dela ainda está uma confusão, e ele nunca passa lá tempo nenhum, não se sente confortável lá. Ela tenta compensar com uma cozinha elaborada à noite, mas chega frequentemente atrasada, e se o jantar não estiver pronto antes das 20 horas, ele apenas come algo para si próprio em paz, para "não sofrer uma noite sem dormir por comer demasiado tarde", como ele diz. Cozinhar parece ser a última expressão possível do seu amor.

A raiva de John costuma descarregar nas horas da manhã, as mesmas horas em que Cynthia está emocionalmente aberta e mais vulnerável. Se não há nada de sensato para reclamar, ou é algo do passado que está a ser reavivado ou algo que ele esperava que ela tivesse feito mas não fez.

A única coisa que parece estar a funcionar é a colaboração em relação aos seus livros. A sua posição na empresa depende agora inteiramente de ele ser o autor mais vendido, o seu sucesso depende de ela conseguir que a empresa publique o seu último trabalho com a melhor qualidade possível. E o mundo precisa de saber sobre as suas equações! Um dia, os

problemas mais graves da humanidade serão resolvidos com estas equações, e não há - absolutamente nenhuma maneira de arriscar destruir o que construíram em conjunto. Esta bolha de acção partilhada torna-se como uma criança amada, em torno da qual tudo gira. John e Cynthia isolam-se. Quando ela tenta encontrar colegas em privado, ele fica com ciúmes. Ele está completamente preocupado com a sua pesquisa e nunca sai. Faz birras de manhã, desvaloriza-a pelas mesmas qualidades que tanto amou no primeiro ano, e diz-lhe como ela está desarrumada e doente. Diz-lhe que a editora está a explorar a sua desordem bipolar para espremer o último pedaço de força vital desta fase maníaca sem fim a que ela chama a sua vida. Isto está a ter o seu preço. Ela sente-se miserável de facto, precisa de ajuda, precisa de cura. No trabalho parece agora deprimida, já não é a fonte borbulhante de força que costumava ser.

As pessoas no trabalho começam a suspeitar que a sua relação é tóxica. Mas esta mensagem não chega até ela. Há muito que ela se separou dos seus colegas, os seus pensamentos já não têm qualquer valor, ao contrário da missão que ela tem na promoção do trabalho de John. Há agora um nome para o seu problema, é a sua desordem bipolar, e agora não há outra forma senão resolver este problema. Sempre que quase se torna demasiado para ela, John oferece-lhe uma palhinha. Assim: "Se conseguir curar-se da sua desordem bipolar, dar-lhe-ei as boas-vindas de volta à minha cama". E ele é de facto bom em ajudá-la com a sua condição. Dedicado, profissional. Ela está a melhorar. Ele foi tão espantoso em ajudá-la a curar-se a si própria. Ela está a ganhar a guerra contra a sua condição clínica, conseguiu equilibrar a sua força. No dia em que o seu psicólogo, que tem acompanhado o seu progresso, termina o seu tratamento, ela esgueira-se para a casa de banho e depila os pêlos púbicos como uma surpresa para John. Faz comichão, mas ela veste a sua nudez como um presente. "Porque fez a barba, não me interessa", foi a sua resposta quando abriu o roupão, e "sim, parece menos bipolar, mas quanto ao sexo, o meu coração continua a dizer não". Da próxima vez que as coisas se tornarem críticas, ele aborda o tema do casamento. Ela encomenda anéis, só para descobrir mais tarde que ele cancelou a encomenda nas suas costas porque nunca se casaria com ela no seu estado actual, e comprar anéis de graça seria um desperdício de dinheiro que nenhum deles poderia pagar na altura, uma vez que ela está empregada numa posição inferior e não ganha assim tanto dinheiro.

Um dia, a Cynthia já não consegue explicar as coisas. Ela foi apanhada numa relação tóxica e tem de a enfrentar. Chegou a altura de confrontar John sobre o seu comportamento. Sempre que ela tenta explicar como se sente, ele explode numa salada de palavras tão complexa e cross-topic que ela simplesmente não consegue seguir, apenas para ser confrontada no final com uma pergunta que lhe exige uma resposta que ou admite a derrota ou mente. Outros dias, ela pensa que fez valer o seu ponto de vista, porque ele finalmente baixou a sua voz no final das suas discussões, apenas para descobrir que as coisas de que ele a acusa em voz baixa soam exactamente como aquilo que ele deveria realmente reconhecer e dizer a si próprio.

Ela deixa de o desejar, e relaciona isto com a sua luta diária, tentando lidar com a sua própria hipersexualidade insatisfeita, sendo finalmente bem sucedida.

E piora. Ele provoca-a com pejorativos durante dias, até que ela se arrebatada, se passa, apenas para que ele a acuse de o atacar no momento seguinte, arrastando as suas acusações e afirmando que ela é uma perpetradora e ele é a vítima durante dias. Ou diz-lhe que ela será despedida depois de ele retirar os seus livros, e que será forçada a fazê-lo porque ela - na verdade - não valoriza o seu trabalho. E mesmo assim, ela ainda consegue culpar-se a si própria, porque havia alguma verdade nisso, ela estava totalmente

concentrada na divulgação do seu trabalho, esquecendo-se de valorizar nas suas conversas diárias privadas.

Cynthia começa a pensar numa separação. Quando ela a menciona, a situação agrava-se. John empurra-a fisicamente, uma e outra vez, gritando "bate-me, bate-me, tu odeias-me de qualquer maneira"! Ela afasta-se, sem palavras. Pouco depois, ele diz-lhe o quanto a ama, se ela quer realmente desistir de tudo, e o quão importante é a sua missão para o mundo. Quando ela não reage, ele retira-se, ofendido e inseguro. O silêncio segue-se durante dias, e depois uma aproximação renovada. Os pensamentos de separação parecem ter mudado alguma coisa. Falam um com o outro de forma familiar. John pede-lhe que passe a noite com ele, mas só de dizer isto excita-o tanto que ele "a quer imediatamente". Cynthia consegue confiar nele, para ela é o fim de um período de seca de três anos. Passam dois dias num frenesim de amor, está dorido lá em baixo, ele pede algum tempo para curar, o que significa que ela só vem cá mais uma vez à noite para dizer boa noite. Por nenhuma razão aparente, a conversa transforma-se em crítica mordaz da sua parte. John diz que as pessoas da editora se apoiam nele, e isso só pode ser porque a Cynthia fala mal dele. Cynthia lembra-se exactamente do contrário, que sempre o defendeu e assegurou aos seus colegas que os seus problemas domésticos que de facto lhe deixaram alguma dor visível na cara estavam a caminho de serem curados. Ele corta-a, e quando ela fica mais alto, ele tenta calá-la com a mão na boca. Desta vez, o processo termina com auto-controlo, a raiva, de resto bem controlada, rompe-se e ela intercepta-lhe a mão, arranca-lhe o pulso e leva-o energeticamente a uma distância física.

"Olha, vêes os hematomas no meu braço?" pergunta-lhe ele, magoado. Naquela noite, eles separam-se numa discussão.

Na manhã seguinte ela é recebida com silêncio e olhares distantes pelos seus colegas. Receberam e-mails de John nos quais ele revela que está a ser abusado fisicamente pela sua mulher, e anexou fotografias dos hematomas no braço como prova. Qualquer outra pessoa há muito que se teria separado dela. Para sublinhar o que foi dito e demonstrado, ele também menciona as suas relações anteriores: Todos os seus ex-parceiros a odiariam até hoje e seria importante para ela reconhecer o agressor dentro dela e trazê-lo para a cura.

Trata-se do ponto em que a relação se rompe. O narcisista normalmente encontra uma nova "vítima" muito rapidamente, as pessoas normalmente levam mais tempo a recuperar e a reunir a coragem para começar uma nova aventura. Fontes profissionais dizem que leva uma média de três anos. Mas eventualmente, a maioria dos casais simplesmente entra noutro ciclo do mesmo pesadelo com novos parceiros. Da forma como contei a história, parece não haver solução, não haver cura, não haver esperança.

## 2.1 A abordagem diagnóstica em psicologia clínica

A maioria dos jornais diz que o narcisismo não é realmente curável. Tudo o que eles fazem é catalogar comportamentos típicos.

### 1. Uma elevada sensibilidade à crítica

Toda a personalidade dos narcisistas encobertos é construída em torno do seu incrivelmente elevado sentido de si próprios. São incrivelmente sensíveis a qualquer pessoa que questione ou desmoroque essa construção, e podem reagir de uma forma volátil à crítica ou a qualquer forma de feedback.

### 2. Sentimentos de inadequação

Os narcisistas encobertos tendem a oscilar entre delírios de grandeza e preocupações que não correspondem à imagem de si próprios que têm na cabeça. Estão obcecados com o seu sucesso e incrivelmente sensibilizados por se certificarem de que são sempre as melhores e mais belas versões de si próprios. Isto pode torná-las hipócritas de si mesmas e fomentar sentimentos extremos de inadequação.

### 3. Tendência para se abaterem

Como resultado da insegurança acima descrita, os narcisistas encobertos podem colocar-se no chão com bastante regularidade. São particularmente aptos a fazê-lo quando estão em torno de um público hospitaleiro que reconfirmará os seus elevados sentimentos de si próprios.

### 4. Uma tendência para guardar rancores

Os narcisistas são o centro dos seus próprios mundos auto-importantes. Como resultado, tendem a levar as transgressões percebidas incrivelmente a peito e a agarrar-se a sentimentos negativos. Podem agir sobre estes rancores com agressões passivas para fazer os outros "pagarem" pelo que fizeram.

### 5. Agressão passiva

Falando de agressão passiva, os narcisistas encobertos muitas vezes não são claros quanto ao seu desejo de controlar e dominar os outros. Em vez de serem tradicionalmente agressivos como aqueles que demonstram comportamento psicopático, tendem a ser agressivos passivos - comentários mordazes, mexericos e pequenos "bastidores" tendem a ser comuns.

### 6. Inveja

Os narcisistas devem ser os melhores em todas as esferas da vida. Se não o são, são incrivelmente desconfortáveis. A sua inveja está profundamente enraizada e pode por vezes resultar em comportamentos externos, como comentários ardentes ou comportamentos agressivos passivos.

### 7. Empatia" egoísta ou tentativas de ligação

Os narcisistas lutam com a empatia - a menos que essa empatia sirva os seus objectivos finais. Podem fazer tentativas coxo de se apresentarem como companheiros de equipa de apoio ou ombro a chorar quando é politicamente inteligente fazê-lo, ou usar o seu carisma ao nível da superfície para apelar aos outros a fim de construir influência e avançar.

### 8. A "humildade" auto-servida

Os narcisistas são do tipo de humilde-rapaz. Podem ser auto-representantes para receber elogios ou para assegurar oportunidades para si próprios - tudo faz parte do seu jeito de ser amável e relatável para obter uma vantagem na competição.

### 9. Tímido ou comportamento retraído

Ao contrário dos narcisistas tradicionais, os narcisistas encobertos tendem a ser retraídos ou um pouco tímidos. Têm uma frágil sensação de si próprios que se preocupam em apresentar ou potencialmente fracturar na esfera pública, pelo que podem manter uma distância, fugir a eventos sociais e manter as interações a um nível reduzido e superficial.

### 10. Pensamentos grandiosos

Os narcisistas sentem-se especiais e a um nível acima do membro geral da população. São o tipo de pessoas que sabem que "nasceram para a grandeza" ou que "atingem os seus objectivos por todos os meios necessários". Podem expressar sentimentos de que são "especiais" e "não se podem relacionar" com os outros.

### 11. Procrastinação ou falta de consideração

Os narcisistas estão tão seguros das suas capacidades e talentos que podem procrastinar ou não ter consideração pelas tarefas, pensando que serão capazes de verificar sem esforço

essa caixa numa altura que os satisfaça - não importa quão curto seja o prazo. Um narcisista encoberto pode ser bom a arranjar desculpas para a sua falta de atenção ou tendência para completar as coisas cinco minutos antes do seu vencimento, mas seja avisado: Eles pensam que muitas tarefas não são dignas das suas capacidades.

#### 12. Auto-importância passiva

Os narcisistas encobertos podem fazer comentários subtis sobre a sua extrema importância para a sua tarefa, equipa ou empresa. Podem acreditar que uma tarefa nunca poderia ser concluída sem a sua experiência ou que estão a segurar uma equipa nas suas costas. Podem dizê-lo a brincar ou com intensa seriedade, mas de qualquer forma, é uma expressão do seu sentido narcisista de si próprios.

#### 13. Exagero sobre as suas capacidades ou impacto

Os narcisistas têm ilusões de grandeza. Podem ocasionalmente exagerar nos seus próprios talentos, capacidades ou impactos de uma forma que não se alinha com a realidade de uma situação. Isto é verdadeiramente o que eles sentem: Num outro plano, a partir da realidade.

#### 14. Iluminação a gás ou comportamento manipulador

Os narcisistas precisam de se sentir superiores às pessoas que os rodeiam e precisam de se sentir bem sucedidos. Como resultado, não têm qualquer dificuldade em manipular amigos, familiares e colegas de trabalho para alcançar os seus fins. Os narcisistas são do tipo de mentir ou de pôr a luz do gás (convencê-los de que estão doentes e precisam de ajuda) outros para rir, para manipular outros com algumas das táticas listadas acima, ou para atirar até relações bem estabelecidas para debaixo do autocarro para conseguirem o seu caminho.

#### 15. Dificuldade de ser flexível ou de sair do guião

Tal como os narcisistas têm uma visão perfeita de si próprios na sua cabeça, também têm visões rigorosas das situações e dos seus resultados esperados. São perfeccionistas que têm a certeza de que tudo vai acontecer como pensado, porque eles próprios, os actores, são perfeitos. Como resultado, os narcisistas lutam para improvisar ou para se adaptarem a situações em mudança. Tendem a ser rígidos e ficam ansiosos quando os planos mudam - de algo tão pequeno como uma conversa que vai na direcção errada para planos de viagem que mudam.

De outras fontes, gostaria de acrescentar:

#### 16. Direito

Os narcisistas encobertos são simplesmente demasiado bons para empregos para os quais se sentem sobrequalificados. Em tudo o que está abaixo do seu nível, eles deixam-se servir por aqueles que os rodeiam com uma naturalidade completa.

E em termos de típicos truques retóricos e padrões de comportamento

#### 17. Fingimento futuro

Quando um narcisista encoberto sente que está a perder o controlo de uma situação de comunicação, gosta de pedir emprestado do futuro, e lança no equilíbrio emocional uma promessa ou esperança que deve ser cumprida no futuro pela sua contraparte. Quando chega o momento de cumprir as promessas feitas, ele simplesmente muda o quadro de referência e troca a velha esperança por uma nova promessa.

#### 18. Bombardeamento do amor

Nas fases iniciais das relações, os narcisistas encobertos tendem a regar os seus homólogos com elogios, presentes e declarações de amor, exaltando as suas qualidades acima das



massas. De certa forma, isto reflecte a sua própria necessidade de reconhecimento: eles mostram do que se trata a sua relação. É como um investimento num futuro onde querem ver a mesma qualidade reflectida de volta.

#### 19. Loucura

Quando o narcisista dissimulado sente que está a perder o controlo de uma situação de comunicação, pode dizer coisas que se destinam apenas a perturbar a sua contraparte, a colocá-la mentalmente contra si própria, ou simplesmente a confundi-la. O nível mais alto desta tática é chamado de "salada de palavras" .

#### 20. Mudança de culpas

Especialmente quando se trata de chamar um narcisista para algo que eles fizeram mal, ou que foi doloroso para os outros, eles não o aceitarão facilmente. Encontrarão sempre uma forma de reformular a narrativa, de que a culpa é da sua vítima, e se tal não for possível, introduzirão um tópico secundário onde isso seja possível.

De facto, existe uma abordagem clínica de curar o narcisismo encoberto na sua raiz. A única abordagem promissora vem de Richard Grannon . Ele afirma que a razão do comportamento narcisista encoberto é a destruição total do ego durante a infância do narcisista, colocando-o num estado de identificação com um devaneio. Se o ambiente for demasiado tóxico e não houver um padrão sensato de recompensas e castigos com um espaço que permita escolhas livres para formar um ego funcional, a criança abusada fica presa numa identificação total com o seu superego, enquanto o ego em si não se desenvolve de todo. Com estas crianças não há diálogo interior, não há negociação entre o que elas querem fazer e o que devem fazer. Só há uma coisa a fazer, o que está certo, o que quer que seja. Esta identificação com o superego é o que as torna tão críticas, o que as leva a viver esta vida perfeita, sustentada por uma autodisciplina total. É por isso que tudo se trata de controlo, não de criatividade. Esta estrutura é identificada por Grannon como uma forma de PTSD e tratada em conformidade. Contudo, isto é apenas um hipotético sucesso, porque primeiro o narcisista tem de reconhecer que algo está errado, o que quase nunca acontece. Por conseguinte, a maioria das abordagens clínicas concentra-se em ajudar o co-dependente a lidar com o narcisista, quer no âmbito de uma relação em curso, quer na saída.

Elas recomendam :

1. Determine com que tipo está a lidar. Os narcisistas vulneráveis não se sentem particularmente bem consigo próprios no seu coração. Ao contrário dos narcisistas grandiosos, eles estão menos "lá fora" com as suas emoções, e por isso pode não se aperceber quando o estão a prejudicar ou a atrapalhar o seu caminho. Se está a tentar colocar pessoas na sua família ou na sua equipa de trabalho para melhor utilizar, o grandioso narcisista pode ser o seu melhor aliado, desde que consiga colocar essa pessoa a bordo com os objectivos gerais do seu grupo.
2. Reconheça o seu aborrecimento. Como já foi referido, os narcisistas podem ser antagónicos e ficar debaixo da sua pele. Se está a tentar fazer algo, e uma pessoa está sempre a interromper ou a tentar iluminar a si própria, reconhecer de onde vem a sua frustração pode ajudar a dar-lhe a força de que precisa para lhe pôr um fim.
3. Aprecie de onde vem o comportamento. Os narcisistas vulneráveis precisam de se fazer sentir melhor sobre si próprios, e é por isso que podem tornar-se sorrateiros e subcotados. Eles podem questionar a sua autoridade apenas para criar maldade. Uma vez reconhecido que eles vêm de um lugar de insegurança, pode dar-lhes apenas garantias suficientes para os fazer assentar e concentrar-se no que precisa de ser feito. Demasiadas

certezas e irá alimentar as suas chamas egocêntricas, mas a quantidade certa permitirá que se acalmem e se dediquem à tarefa em mãos.

4. Avalie o contexto. O narcisismo não é um traço de personalidade tudo-ou-nada. Algumas situações podem suscitar mais inseguranças de uma pessoa do que outras. Digamos que uma mulher foi recusada por uma promoção que ela queria muito, e agora deve continuar a trabalhar com a pessoa que obteve o emprego. A sua insegurança só irá piorar com o tempo, levando-a a tornar-se defensivamente narcisista, vingativa, e vingativa. Se conhece uma pessoa como esta, é importante lembrar que a situação ajudou a criar o monstro com o qual deve agora interagir.

5. Mantenha uma perspectiva positiva. Se estiver a lidar com narcisistas que têm prazer em ver os outros sofrer, então ver a dor que eles causam apenas os levará a um contra-comportamento mais agressivo. Não pareça desolado, mesmo que se sinta incomodado, e eventualmente esse comportamento irá diminuir de frequência. Além disso, tendo em mente as dicas anteriores, poderá ajudar a aliviar a situação para que as coisas melhorem de facto.

6. Não se deixe descarrilar. É fácil perder o seu próprio sentido de propósito ou objectivos quando um narcisista tenta tomar o centro das atenções. Não precisa de atender a tudo o que essa pessoa diz ou faz, por muito que ele ou ela clame pela sua atenção. Encontre o equilíbrio entre avançar na direcção que deseja prosseguir e aliviar as ansiedades e inseguranças do narcisista vulnerável. Se for um narcisista grandioso, talvez queira reconhecer os seus sentimentos, mas depois seguir em frente de qualquer maneira.

7. Mantenha o seu sentido de humor. Chamar bluff a um narcisista pode significar que ignora a pessoa, mas também pode significar que se encontra com aquele bluff com uma gargalhada pelo menos de vez em quando. Sem ser cruel, pode apontar a inaptidão do comportamento egocêntrico da pessoa com um sorriso ou uma piada. Isto seria particularmente apropriado para o tipo grandioso de narcisista, que provavelmente o achará divertido e possivelmente instrutivo.

8. Reconhecer que a pessoa pode precisar de ajuda. Porque alguns narcisistas têm verdadeiramente baixa auto-estima e sentimentos profundos de inadequação, é importante reconhecer quando podem beneficiar de intervenção profissional. Apesar da crença de que a personalidade é imutável, a investigação em psicoterapia mostra que as pessoas podem mudar mesmo os comportamentos de longa data. Reforçar a auto-estima do indivíduo pode não ser algo que se possa enfrentar sozinho, mas é algo em que se pode trabalhar com ajuda externa.

Quando se trata de classificar o típico co-dependente, a psicologia clínica colocaria Cynthia algures no extremo inferior do espectro do autismo, apenas suficientemente alto para se perder em mundos conceptuais desligados da realidade actual e da corrente dominante, mas não demasiado acima desse espectro porque ela ainda é capaz de lidar com a interacção social. Ela seria definitivamente diagnosticada como bipolar, sendo a sua hipersexualidade parte dessa condição. Um nível cronicamente baixo de serotonina poderia ser citado como a razão da sua condição, explicando tanto a posição no espectro do autismo como o diorder bipolar, incluindo a sua hipersexualidade.

Entretanto, o termo "people pleaser" tornou-se estabelecido como uma desordem de personalidade por direito próprio, com a sua própria lista de verificação de sintomas :

1. Finge concordar com todos, mesmo que não concorde com eles.

Geralmente, ouvir educadamente as opiniões dos outros, mesmo se discordarmos delas, é simplesmente uma boa etiqueta social. No entanto, quando essa escuta educada se desvia para fingir concordar com a opinião de alguém, mesmo quando realmente discorda dela, isso é um sinal de que se está a envolver num comportamento agradável para as pessoas que o leva a pôr de lado os seus próprios pensamentos e sentimentos, em seu prejuízo pessoal.

2. Sente-se responsável pela felicidade dos outros.

Embora seja importante reconhecer que o seu próprio comportamento afecta a felicidade dos outros, acreditar que você pessoalmente tem o poder de fazer outra pessoa feliz é problemático. As pessoas-gradáveis muitas vezes lutam para reconhecer este facto e, portanto, agem com base na crença errada de que podem fazer os outros felizes através das suas próprias acções.

3. Está sempre a pedir desculpa.

Obviamente, deve pedir desculpa quando realmente precisa de o fazer por cometer um erro, ferir os sentimentos dos outros, ou quando de outra forma se justifique. No entanto, se se vir a desculpar excessivamente quando não se justifica, as suas desculpas frequentes podem indicar que é um peão do povo.

4. Dizer não é um exercício raro, e extremamente difícil.

Ser útil - seja na sua vida pessoal ou profissional - é valioso e apreciado. No entanto, levá-lo longe demais ao dizer sim a tudo e qualquer coisa que os outros pedem corre o risco de se sobrecarregar a si próprio (e comprometer a sua capacidade de seguir em frente) e é um sinal claro de que é um agradador de pessoas.

5. Morfaz-se para reflectir as pessoas à sua volta.

Embora o velho adágio de que somos a média das cinco pessoas com quem passamos mais tempo possa ser verdade, encontrar-se a si próprio constantemente a amadurecer para corresponder aos comportamentos, personalidades e expectativas dos outros pode ser um sinal de que você é um apazível para as pessoas. Por exemplo, um estudo de 2012 na Case Western Reserve University descobriu que as pessoas agradáveis comerão mais se pensarem que isso fará outras pessoas felizes.

6. O seu amor-próprio está ligado aos elogios dos outros.

Apesar de ser natural que se deliciem com os elogios, os apazíveis vão um passo mais longe e dependem da validação externa para se sentirem bem consigo próprios. Se se vir a confiar na validação dos outros para se sentir bem consigo próprio, pode ser um prazer para as pessoas.

7. És excessivamente evitador de conflitos.

Felizmente, poucas pessoas procuram activamente começar lutas apenas por causa disso. No entanto, as pessoas agradam um passo em frente, indo a extremos para evitar conflitos a todo o custo. Isto pode comprometer a sua capacidade de defender as coisas, as questões e as pessoas que lhes interessam. Se demonstrar este comportamento, é provável que seja uma pessoa que agrada às pessoas.

8. Tem dificuldade em dar a si próprio o crédito que merece.

Embora a humildade seja uma virtude, ir longe demais ao recusar-se a receber o crédito que merece pelo seu próprio trabalho árduo é um problema. Se sofre com isto, é provável que seja um povo a agradar.

9. Lutas para te valorizares a ti próprio tanto como valorizas os outros.

Embora uma consideração saudável pelo bem-estar dos outros seja importante, é também importante valorizar-se a si próprio. Isto significa levar o tempo necessário para reiniciar e recarregar, perseguir os seus próprios interesses, atender às suas próprias necessidades e,

em geral, cuidar do seu próprio bem-estar. Se fazer estas coisas é uma luta constante para si, pode ser um prazer para as pessoas.

10. Torna-se emocionalmente dependente e/ou co-dependente nas relações e amizades. Embora seja natural e saudável confiar no apoio dos nossos amigos e parceiros românticos, dar um passo demasiado longe e tornar-se dependente dos outros para cuidar das suas necessidades emocionais não é saudável. Envolver-se neste tipo de comportamento é mais um sinal de que poderá ser um prazer para as pessoas.

## 2.2 Análise estrutural dentro da terminologia da psicologia clínica

Um padrão pode ser lido a partir dos dados fornecidos. Isto aplica-se tanto ao narcisista encapotado como ao povo agradado. Ao construir o seguinte esquema, perguntaremos como "soma de controlo" se os dois distúrbios de personalidade se misturam suavemente como padrões de co-dependência.

Em primeiro lugar, consideremos a educação do narcisista. Segundo Grannon, a pressão da desvalorização na casa dos pais é tão grande que nenhum ego saudável se pode desenvolver. Em vez disso, o superego assume a função do ego. O que também sabemos sobre o desenvolvimento da personalidade é que cada pessoa, como personalidade primária, internaliza o padrão de comportamento que adaptou na infância como estratégia de sobrevivência e, como personalidade secundária, pode adoptar cópias dos padrões de comportamento dos seus cuidadores. O principal papel aprendido do narcisista é o de agradar ao povo, pois a criança maltratada não tem outra escolha senão satisfazer da melhor forma possível as necessidades dos seus torturadores. Ele também carregará dentro de si o potencial para um perpetrador que aprendeu com os seus cuidadores através da observação. No narcisista maligno, esta estrutura é conscientemente aplicada. Os narcisistas encobertos tomaram frequentemente a decisão de nunca se tornarem como os seus pais, e por isso são incapazes de reconhecer os impulsos malignos como seus; estes impulsos não podem ser reconciliados com os elevados padrões que estabelecem para si próprios. Isto leva a uma estrutura de personalidade muito clara:

Covert Narcissist = People Pleaser + criança vulnerável + ~~Perpetrador~~ + superego + ego.

Esta estrutura tem uma capacidade limitada para o diálogo interno. Não há equilíbrio entre as questões "o que é que eu quero" e "o que é que está certo". Se houver um diálogo interno, é a auto-dúvida inflamada pelo contraste entre o superego e o perpetrador reprimido, que só pode ser satisfeito quando as pessoas agradam e fazem algo de bom, ou o perpetrador se ventila como um revolucionário contra uma autoridade malévola no exterior.

Nos encontros com estranhos, a distância prevalece no início; as pessoas instruídas agradam desempenhar um papel de servo nas fases iniciais das relações. Estas fases são descritas como bombardeamentos amorosos.

Na ausência de um diálogo interior, o superego encontra-se numa posição de controlo absoluto. Se este controlo se relaciona com a própria vida, vemos um elevado grau de autodisciplina, mas externamente o superego mostra-se na vontade de julgar e condenar, e se outros não fazem "a coisa certa", mostra-se no narcisista querendo controlá-los para a

sua própria protecção ou para um bem superior. Os outros assumem aqui o papel do ego perdido.

Este último conduz a uma contradição interna. O exercício do controlo está no mesmo comprimento de onda que o perpetrador experimentado na infância. Se este controlo acontecer de forma consensual com uma "vítima", isto não é um problema, que pode amadurecer em qualidades de liderança valiosas ou em práticas sadomasoquistas. No entanto, para manter o controlo total, as pessoas devem ser subconscientemente manipuladas onde não se submetem voluntariamente. Esta estrutura - entre liderança consciente e manipulação subconsciente - encontra expressão numa forma em que se pode distinguir claramente entre um núcleo de conteúdo, e uma estrutura estrutural. O núcleo de conteúdo irá sempre satisfazer as exigências e os altos valores do superego. A estrutura estrutural, por outro lado, apenas serve o objectivo de manter as relações interpessoais num estado controlável, e uma vez que esta manipulação implica perpetração, e isto só pode ser forjado no subconsciente, pode ser que os métodos com os quais o narcisista controla as suas relações sejam diametralmente opostos às suas próprias exigências morais, sem que ele próprio seja capaz de reconhecer isto. Se ele mudar entre o People Pleaser e o superego se dividir em níveis conscientes e inconscientes, podemos estar a lidar com uma divisão de personalidade suficientemente profunda para lidar tanto com aparentes contradições interiores como com uma perda parcial da memória das coisas feitas na perspectiva das diferentes personalidades.

O esquema das pessoas co-dependentes, por outro lado, parece ser assim:

People Pleaser = Pessoas Pleaser/vulnerável criança + ~~Perpetrador~~ + superego + ego.

Muitas vezes a única diferença entre as biografias é que as pessoas agradáveis tinham um lugar para onde fugir na infância para formar um ego, este pode ser um lugar real ou um quadro humano de referência, talvez com os avós, ou um lugar interior como o que está disponível para as pessoas do espectro do autismo quando se retiram para os seus mundos interiores.

Na justaposição, vemos que a única diferença é o ego formado ou não formado.

Narcisista encapotado = Pessoas Agradável/criança vulnerável + ~~Perpetrador~~ + superego + ego

People Pleaser = Pessoas Agradável/criança vulnerável + ~~Perpetrador~~ + superego + ego

Desta estrutura o narcisista retira a sua superioridade moral, a sua pretensão de controlo. Numa relação com um povo, ele pode estar livre do medo porque não tem de temer qualquer perpetrador, ao mesmo tempo que pode projectar o seu próprio perpetrador reprimido no People Pleaser porque este último traz dentro de si um perpetrador reprimido. Se necessário, este perpetrador pode ser activado proactivamente, o que reforça o sentimento de superioridade moral, confirma o seu próprio papel de vítima e restabelece a legitimidade moral para o controlo.

Vejamos primeiro a primeira fase da relação, a que a psicologia clínica chama a fase de "bomba-de-amor".

Se adoptarmos uma abordagem mais holística, a primeira coisa que notamos é que John e Cynthia espelham-se um ao outro. À excepção da falta de ego nos narcisistas, eles têm a mesma composição estrutural, uma socialização tóxica semelhante, a mesma falta de amor-próprio, auto-estima e auto-confiança.

A Cynthia só se sente valiosa quando é necessária. Um turno normal não é suficiente para que ela se sinta realizada, tem de ser um turno duplo. Quando há uma oportunidade de se identificar com algo ainda maior, como o trabalho de John, ela também ganha auto-estima com isso, o que lhe dá um significado extra à vida. Este processo de identificação com o conceito de outra pessoa também a liberta da responsabilidade e não há risco de fracasso pessoal, o que se adequa à sua falta de auto-confiança. Se no entanto ela for desvalorizada, não se surpreende porque já sofreu desvalorizações antes e aprendeu a lidar com elas. Quando lhe é dada a opção de lutar, fugir, congelar ou bajular, a sua reacção é bajular, identificar-se com o perpetrador, satisfazer as suas exigências a fim de deixar de ser o seu alvo.

John sente-se digno quando está sozinho com o seu trabalho, mas não ousa apresentá-lo de uma forma que permita um julgamento final, externo e independente. Ele não está suficientemente confiante para se expor a essa prova. É por isso que ele adora trabalhar com a Cynthia. Ela confirma as suas qualidades internamente, tal como ele confirmou as dela na fase inicial do bombardeamento amoroso, para lhe mostrar do que se trata a sua relação: reconhecimento mútuo. Mais tarde, ela apresenta as suas ideias ao mundo, corre o risco de fracassar, leva os golpes quando encontra resistência. Estas são as qualidades de taker de um ego. Certo, há um pequeno problema, ela também fica com os louros se ele for bem sucedido, mas isso pode ser resolvido mais tarde. Ele quer a validação, mas definitivamente não deve ser o centro das atenções.

John assume a responsabilidade pelo conteúdo. Cynthia assume a responsabilidade pela apresentação.

Inicialmente há uma troca equilibrada de validação mútua, e como casal são muito mais eficazes do que como dois indivíduos separados, mas a longo prazo os dois experimentam uma falta de validação em ambos os lados da sua troca interna. Portanto, ambos perdem a sua auto-estima, e os elogios previamente trocados murcham ou transformam-se em desvalorização. Este sentimento é mútuo, com apenas João a expressar esta negatividade, que para ele nada mais é do que a projecção do diálogo entre superego e ego. Cynthia guarda estes pensamentos para si própria, porque o seu superego impede o ego de se expressar de uma forma depreciativa e dolorosa. Isto constrói um reservatório de raiva reprimida. Quando duas pessoas se deparam com este tipo de falta emocional, muitas coisas falham: gratidão, afecto, tudo o que tem a ver com dar.

Olhando para a sexualidade, poder-se-ia pensar que Cynthia sofre simplesmente de uma deficiência de serotonina decorrente da sua condição médica. Vista holisticamente, isto pode ao mesmo tempo ser visto como uma expressão da deficiência que se desenvolveu emocionalmente.

Quando o amor-bomba, John emprega inicialmente uma versão de bajulação que é muito difícil de ver através dela. No fundo, ele ainda sofre tanto com o abuso infantil que todos os aspectos da intimidade são tratados por uma personalidade que nasce da sua traumatização sexual e exhibe os padrões de comportamento muito adquiridos que se revelaram correctos porque lhe permitiram sobreviver à sua infância. Quando faz amor com a Cynthia, apenas faz tudo bem, como se espera dele, com o seu perfeccionismo inato. A memória do desgosto

que experimentou na sua infância, quando foi abusado, permanece subconsciente. No subconsciente, o auto-abuso do povo agrada-lhe o desprezo do narcisista acumula ainda mais desgosto, que finalmente quer ser expresso de alguma forma.

Quando Cynthia reflecte esta desvalorização de volta aberta e honestamente ao admitir que lhe falta intimidade, a barreira do subconsciente rompe-se por completo e a relação entra na sua segunda fase.

Como vemos, o que é percebido na superfície como um surto de fealdade é, de facto, um processo de cura. Para assegurar este processo, o *modus vivendi* que mantém a relação unida passa do bombardeamento amoroso para a ligação traumática.

O abusador subconsciente em João deve manter a relação contra o seu próprio desgosto com a proximidade, e isto só pode ser feito através da ligação por trauma. Cynthia tem de se sentir indigna para que ela se culpe a si própria, para que ele a possa rejeitar, mas ao mesmo tempo manter a crença de que isto é feito por amor. As explosões de raiva, a desvalorização, a iluminação com gás são os meios para este fim. Tudo isto acontece subconscientemente, o superego de John consiste em elevados padrões morais, e a baixeza não está no seu repertório.

### 2.3 Auto-observação e experiência anedótica da natureza do superego

A psicologia clínica considera-se como uma ciência empírica, e como tal exclui a experiência subjectiva como uma fonte de conhecimento. Por vezes, contudo, parece útil romper com este paradigma científico, não porque a experiência subjectiva seja probatória num sentido científico, mas apenas como inspiração para encorajar a investigação empírica a fazer perguntas e recolher dados que, em última análise, conduzam a uma expansão construtiva dos modelos da ciência. Isto acarreta o risco de um raciocínio circular. Há que ter consciência disto.

Antes de partilhar a minha experiência subjectiva, gostaria, portanto, de definir brevemente o meu horizonte de experiência. Eu próprio emergi no espectro autista na minha infância como Asperger, e nos meus 20 e poucos anos como bipolar. Relativamente à Síndrome de Aspergers, nos meus 30 anos aprendi a distinguir os meus próprios sentimentos dos sentimentos empáticos de outros, o que agora me permite ler as pessoas subjectivamente. No que diz respeito ao prazer das pessoas, consegui relativizar a predominância subconsciente do *fawning* como padrão de resolução de conflitos em situações não conflituosas, ou seja aprendi a escolher conscientemente outros padrões de resolução de conflitos, curei e integrei em mim a criança ferida, dissolvi uma personalidade destrutiva que estabilizou as co-dependências por medo e com baixeza, dissolvi a questão da auto-estima, através da qual o processo de cura se manifestou fisicamente através de uma inflamação do baço com uma ruptura subliminar, e integrei o perpetrador bloqueado com o seu reservatório de raiva na consciência. Quando agora partilho a minha percepção da dinâmica psíquica, ela está na minha estimativa a partir da perspectiva de uma co-dependência curada.

Para mim, o superego parece ser o registo de uma biblioteca de plantas de padrões de comportamento. Estas plantas são arquétipos na sua estrutura, mas completamente sem

valor. Em vez de serem afectadas pelas avaliações, limitam-se a regular a capacidade de sensação de si próprias, e portanto também a capacidade de empatia, ou seja, se eu fizer uso de um plano em que infligirei dor aos outros, então este plano bloqueia simultaneamente a minha sensação de dor e a minha empatia pela dor. É por isso que os gatos podem torturar ratos para aprenderem a caçar e os canibais podem grelhar humanos vivos. No decurso da infância, a biblioteca original de plantas é indexada pela experiência do ambiente vivo. Reconheço as plantas vividas pelos meus cuidadores, atribuindo-lhes um papel predominante. E eu avalio as plantas. Esta avaliação pode ter diferentes causas: de dentro do ego, posso indexar positivamente as plantas que correspondem à minha expressão criativa, ou evitar a repetição de experiências negativas. Isto também pode funcionar além fronteiras: se eu quiser evitar experiências de sofrimento por empatia, as minhas razões são altruístas. Assim, na minha infância, conquisto um repertório de personalidades activas ao respirar a minha vida em projectos que não têm vida por si próprios. Mas também posso, por instinto de sobrevivência, indexar positivamente e animar aqueles projectos que simplesmente garantem a minha sobrevivência, com os quais me safo independentemente de serem destrutivos para os outros. Como ser humano, sinto-me aqui como um ser criador que pega numa planta morta e a traz à vida. Uma vez que isto aconteceu, transformei um projecto numa personalidade, e a minha personalidade tem doravante uma vida própria, auto-consciência e também um instinto independente de autopreservação.

O próprio superego, no entanto, permanece um registo sem vida, meramente informativo de uma biblioteca inanimada, à qual atribuí um sistema de avaliação com base na minha experiência, segundo o qual posso agir, e depois comporto-me moralmente. Mas também posso ignorar o superego, caso em que me comporto de forma egoísta.

As situações stressantes, por outro lado, exigem um comportamento reflexivo, e todo o comportamento reflexivo que é controlado no cérebro reptiliano é baseado no acesso a personalidades. A decisão sobre quais as personalidades a que se tem acesso tem uma hierarquia fixa. Em choque, para mim, toda a minha vida - até há pouco tempo - a ordem tem sido cerrada, congelada, voada, lutada, e o acesso das personalidades é fixado a esta ordem.

Não tenho bem a certeza, mas sinto que além destas coisas existe um verdadeiro eu que estava totalmente presente na criança original, como a centelha divina dentro de nós, por assim dizer. Este verdadeiro eu deixou em mim uma impressão que poderia ser chamada de meu carácter. Contudo, o verdadeiro eu então desapareceu temporariamente no fundo devido aos traumas que eu tinha experimentado, mas mais tarde fui capaz de o descobrir novamente através da meditação, auto-consciencialização e auto-cura. Depois disto ter tido sucesso, fui capaz de dissolver as personalidades adquiridas através da percepção e da tomada de decisões.

#### 2.4 A percepção subjectiva do papel da iniciação

Durante a infância, o ego da criança desenvolve-se no jogo, ou seja, numa espécie de mundo de sonho. Neste estado irreal, a vida dos adultos é simulada, e como um compromisso entre ambiente e carácter, é criado um repertório de personalidades a partir das plantas



disponíveis, que acabam por orientar as acções da criança. É apenas na iniciação que o ego é libertado, torna-se o núcleo de tomada de decisões da consciência diária. Esta iniciação é algo que ainda faz parte da tradição em todas as culturas tribais e rudimentarmente nas religiões do mundo. A iniciação é iniciada por uma sensação chocante de ficar sozinho, de estar à mercê dos outros ou por experimentar o medo da morte. Na sociedade industrial moderna, desde a abolição do serviço militar obrigatório, já não existe tal ritual. Para as mulheres, a iniciação ocorre naturalmente o mais tardar com o nascimento do seu primeiro filho.

A iniciação é como o nascimento do ego, que emerge do mundo do jogo, de um espaço estruturalmente relacionado com a qualidade conceptual do superego, e depois deste nascimento ancora-se no plexo solar para ali se fundir com vontade e raiva como um potencial agressivo, que permite ao adulto moldar a sua vida de forma livre e autónoma e, se necessário, conquistar agressivamente o espaço de que necessita para a expressão criativa do seu eu.

Posso dizer pessoalmente que a minha iniciação de infância falhou. Sinto que isto se deveu em parte aos meus traços autistas que me mantiveram numa percepção onde não podia haver uma separação real. Saí de casa aos 17 anos, nem sequer contactei os meus pais por telefone durante quase um ano, mas sempre os tive dentro de mim, as suas vozes na minha cabeça. A minha iniciação só aconteceu recentemente depois de ter sido confrontado com uma experiência extremamente traumática de "ser expulso" num encontro com um cliente a nível empático. Esta experiência de empatia levou a uma inflamação do meu baço, e durante a fase de cura do baço, teve lugar a conversão da minha consciência no estado iniciado. Esta afirmação provém da minha auto-percepção.

Na minha percepção subjectiva de narcisistas encobertos, falta o ego. Algo parece ter corrido mal com a iniciação também aqui. Tenho a sensação de que, no caso do narcisista, a iniciação teve lugar numa altura em que um ego viável ainda não se tinha formado. Assim ocorre um natimorto, ou seja, a consciência não se pode identificar com o ego nascido, porque não parece ser viável. Em tal situação, a biologia humana parece activar um programa de emergência, e activa o Projecto Narcisista. Este projecto assume o principal ponto de identificação da consciência do dia, e visa substituir o ego perdido, o que é feito ao tentar encontrá-lo novamente no espelho do mundo. Toda a vida parece extasiada, como um sonho, um jogo, ou então em permanente estado de choque, o que assegura que o narcisista, ele próprio um projecto de personalidade, respira a sua vida para os outros projectos positivamente indexados como um empréstimo permanente ou em estado de flutuação. Na visualização remota, esta imagem aparece como se o núcleo de personalidade narcisista inconsciente transportasse as outras personalidades positivamente indexadas como uma armadura. Esta estrutura é autónoma, uma vez que não permite o diálogo interno e, portanto, nenhum rediscernimento. Isto não significa que a cura não seja possível. O curandeiro interno é uma das plantas disponíveis no colectivo que pode ser positivamente indexada e activada, e isto permite ao narcisista encoberto trabalhar durante a sua infância traumática, libertar bloqueios emocionais, reavaliar plantas destrutivas no sentido da terapia comportamental e excluí-las do seu repertório comportamental. O que não tenho sido capaz de observar até agora, porém, é a revisão da estrutura básica, e portanto a reanimação, reintegração ou recriação do ego destruído, o que se deve provavelmente ao

facto de as estruturas da personalidade estarem sempre também equipadas com instintos de autopreservação, e só poderem ser dissolvidas a partir da perspectiva do Verdadeiro Eu.

A minha experiência subjectiva com "perdas da alma" é que os aspectos, divisões e perdas da alma nunca podem ser destruídos, mas podem ser encontrados por decisão do Eu Verdadeiro, e também podem ser reintegrados por decisão na estrutura da consciência diária.

A natureza onírica da consciência narcisista traz consigo mais algumas peculiaridades. A consciência está dividida em dois níveis, o nível perceptual, que tem lugar no agora, e o nível conceptual, que é mais intemporal. Através da identificação com o superego, a vida tem lugar mais a nível conceptual, o que pode muito bem desbloquear capacidades extraordinárias, tais como a percepção de plantas como estruturas reais e vivas, o que significa que estas pessoas podem funcionar espiritualmente a nível conceptual e colectivo, e ter uma percepção muito mais clara da beingness a este nível conceptual do que as pessoas que passaram por uma iniciação saudável. Esta interpretação dignifica a "loucura" como um programa especial da natureza, que serve para levar a cabo uma correcção do curso do colectivo quando esta correcção não pode ser realizada a partir do instinto.

Quando a relação termina e o narcisista é atirado de volta para um espaço sem espelho, o medo da sua infância ressurge e ele tem uma oportunidade única de o ultrapassar, deixá-lo ir e encontrar novamente o seu ego perdido. Basta-lhe a compreensão da sua condição, a sua vontade de se libertar do controlo. Isto parece viável se a criança vulnerável tiver sido curada ao longo do caminho. E tem sido considerado útil se o narcisista tiver trabalhado sistematicamente na cura da sua auto-consciência, auto-valorização, auto-confiança e amor-próprio. Não é surpreendente que o "trabalho de espelho" tenha provado ser um método terapêutico aqui.

## 2.5 A emergência de uma personalidade com cara de Janus

Uma análise dos padrões de comportamento das figuras de apego da primeira infância de pessoas que exibem distúrbios de personalidade mostrou que o narcisismo está associado a figuras de apego que são muito polares no comportamento, tais como uma mãe amorosa e um pai violento, enquanto que as personalidades limítrofes vêm geralmente de um fundo onde todas as figuras de apego são imprevisíveis no seu comportamento, amando num momento, punindo no momento seguinte. Portanto, os narcisistas podem ter duas personalidades adquiridas diferentes, cada uma coerente em si mesma, mas absolutamente contraditória quando justaposta. A personalidade limítrofe carece desta coerência parcial, são capazes de dizer "amem-me" e afastar o seu parceiro no mesmo momento.

A vida que é vivida como uma reverberação entre um cuidador solidário e um não solidário dá a compreensão de dois modelos externos: o perpetrador e o salvador. Estas duas personalidades observadas oferecem uma alternativa ao papel de vítima dominante em que a criança é empurrada devido à violência doméstica e/ou ao abuso emocional sofrido. Ao mesmo tempo, estas personalidades adquiridas estão estreitamente associadas ao super ego, porque na tentativa de fugir da vitimização, oferecem as respostas à pergunta "o que devo fazer?", ou seja, adoptar o seu comportamento do perpetrador e salvador observado.

Isto acontece inconscientemente - conscientemente o ego auto-identifica-se como a vítima. Esta auto-identificação da vítima é uma consequência natural da realização da habitual interacção desagradável e não voluntária que ela sofreu.

Esta percepção é subjectiva, proveniente da soma da minha experiência pessoal. Não tenho a certeza até que ponto esta ideia pode ser generalizada. Mas a redefinição do modelo freudiano de ...

ego = personalidade primária  
super ego = personalidades adoptadas

... pode ser pensado de novo, principalmente porque se integra melhor com a compreensão básica da dramaturgia - a seguir aos principais tipos de vítimas, perpetradores e salvadores.

Ao entrar em detalhes em casos individuais, descobrirá que este modelo também é muito aberto à integração de circunstâncias individuais, que variam naturalmente de cliente para cliente, porque se torna possível integrar a experiência pessoal da infância na formação de personalidades relacionadas com o triângulo dramático, compreender a sua função básica baseada no arquétipo, bem como características individuais, localizar as suas origens traumáticas e iniciar a cura com a abordagem dos eventos traumáticos originais.

O eu vulnerável, ou seja, a consciência diária pré-narcisista original, pode deslizar para trás e para a frente entre duas polaridades:

- uma em que a vida é entendida como uma flutuação entre personalidades primárias e adquiridas (i.e. ego e super-ego), e
- uma em que a vida é entendida como uma luta entre um prestador de cuidados de apoio e um não prestador de cuidados de apoio como dois modelos a seguir opostos.

Quando o papel de vítima parece ser continuamente uma posição que não sobreviverá ao dia, a identificação desliza para um estado de oscilação entre um cuidador solidário e um cuidador não solidário apenas, e o eu/ego vulnerável, é excluído dessa consciência do dia. Como resultado desta aniquilação total do ego, encontramos tanto o narcisista maligno como o narcisista grandioso. Se o eu vulnerável ainda estiver acessível, vemos um narcisista disfarçado ou vulnerável.

Uma vez que os modelos da infância, que estão integrados como as personalidades dominantes tratadas pelo super-ego, são contraditórios, só se podem dividir em camadas conscientes e subconscientes. Foi deste visual que surgiu a associação ao mito de Janus.

Este é o momento em que o narcisista se pode perder completamente em si mesmo. A luta interior entre o papel de salvador e de perpetrador é confundida com a vida. Pode não haver mais ou muito pouco acesso ao ego, e o conflito interno entre os modelos do papel de cuidador só pode ser processado através da projecção da parte subconsciente da cabeça de Janus sobre as pessoas no ambiente. A última opção dada é a deslocação entre os dois papéis de cuidador, no caso do narcisista vulnerável entre a desvalorização e a bomba amorosa, com o lado oposto da Janus-Face escondido no subconsciente, sendo percebido apenas na projecção, desde que a parte activa mostre a sua cabeça. O ego e a memória

emocional original da vitimização é apagada pela obsessão com a percepção do eu por parte dos outros. No narcisismo encoberto só vemos a aniquilação total do ego se as situações de conflito activarem um comportamento reflexivo, que depois é tratado pelas personalidades disponíveis. No meio, vemos de facto vislumbres do eu vulnerável.

Esta perspectiva está a utilizar uma definição um pouco diferente do termo personalidade do que a que se encontra na literatura psicológica profunda de L. Aqui a personalidade é definida como um padrão de comportamento reflexivo internalizado, evoluindo de um trauma inicial, que ganhou autoconsciência. Isto faz-nos pensar que faz parte do "eu". É por isso que a ideia de remover personalidades ainda não foi considerada por muitos. A maioria dos terapeutas preferem o controlo da personalidade, aplicando terapias comportamentais. No entanto, depois de dezenas de mudanças bem sucedidas de personalidade dentro de mim, e como muitos observaram dentro de outros em cooperação com esses clientes, posso afirmar por experiência que quando uma personalidade é removida, as únicas coisas que realmente desaparecem são:

- o trauma inicial, que precisa de ser tratado;
- o carácter reflexivo do comportamento.

Nem as memórias nem as capacidades são removidas da consciência do cliente, tudo o que muda quando uma personalidade é removida é que o cliente ganha a possibilidade de tomar uma decisão consciente sobre como reagir a um determinado gatilho, em vez de reagir com um reflexo incontrolável.

## 2.6 Implicações de rever a co-dependência contra o pano de fundo da teoria do jogo

Indicámos que alguns dos padrões de comportamento das pessoas que agradam podem ter origem numa iniciação mal sucedida, ou seja, os clientes podem ser apanhados numa percepção do mundo semelhante à percepção que uma criança tem quando imita a realidade enquanto joga um jogo. Com o narcisista, podemos ter uma iniciação, mas um nado-morto. Em ambos os casos, a ideia pode ser sustentada, de que os adultos sem uma iniciação bem sucedida serão facilmente atraídos para o vício do jogo durante a sua vida adulta. Isto pode acontecer simplesmente porque qualquer coisa que se pareça com um jogo, está a dar-lhes uma falsa sensação de segurança, enquanto tudo o que se pareça com a vida real é assustador.

A vida real é vivida na auto-responsabilidade. Um espaço na realidade é reclamado ou conquistado com o propósito de expressão criativa do eu.

Ao contrário disto...

...jogar um jogo é participar numa actividade destinada a criar um estado de coisas específico, utilizando apenas meios permitidos por regras específicas, em que os meios permitidos pelas regras são de âmbito mais limitado do que seriam na ausência das regras, e em que a única razão para aceitar tal limitação é tornar possível tal actividade .

É desta forma que as crianças evitam enfrentar as consequências dos seus actos enquanto desfrutam da sua experiência de aprendizagem, formando a sua personalidade.

Olhando para a sociedade moderna, vemos duas estruturas que cumprem a definição de um jogo, e que na realidade cobrem uma parte assustadora da nossa vida quotidiana. É o dinheiro e a hierarquia.

O dinheiro oferece uma falsa sensação de segurança e controlo, enquanto que, como jogo, nos priva tanto da segurança como do controlo. O jogo do dinheiro é altamente viciante. Basta tentar tirar a droga aos toxicod dependentes. A segurança é oferecida com a promessa de poder comprar tudo o que possamos precisar para o dinheiro, enquanto que os sistemas monetários ao mesmo tempo criam cada vez mais escassez simplesmente por monetizarem cada vez mais aspectos da vida. O controlo é oferecido pela promessa de sermos capazes de comprar tudo o que precisamos a qualquer pessoa por dinheiro, enquanto perdemos o controlo sobre as nossas vidas ao sermos forçados a ganhar o dinheiro de que precisamos exactamente para este fim. Subsequentemente, o dinheiro tira-nos a auto-responsabilidade.

A hierarquia oferece uma falsa sensação de segurança e controlo, enquanto que, como jogo, nos priva tanto da segurança como do controlo. A segurança é oferecida com a promessa de ser apoiada, desde que se sacrifique a auto-responsabilidade, tornando-se parte de uma hierarquia. O controlo é oferecido para ser aplicado aos que se encontram abaixo nos líderes empresariais ou militares, enquanto que tem de obedecer aos que se encontram acima. Subsequentemente, despoja-nos completamente da auto-responsabilidade, porque todo o controlo reside na pedra de toque da pirâmide hierárquica. E quanto à segurança, pergunte aos milhões que acabaram por ficar desempregados.

Os dois jogos estão interligados, e são geridos pelos mesmos mestres. Estes mestres têm, por acaso, um carácter bastante narcisista. E nós, escravos, corremos para lhes agradecer.

Isto agora não é nada que possa ser provado cientificamente, ou é sentido, ou não é sentido: qualquer pessoa que seja iniciada na idade adulta, sentir-se-á limitada na sua expressão criativa natural ao servir as necessidades do sistema monetário, e nunca será voluntário a participar numa hierarquia, simplesmente porque a perda total de controlo não é nada que um adulto deseje. Estou ciente de que há muitas pessoas com boas intenções por aí, que tentam fazer a coisa certa dentro das hierarquias, ou tentam mudar as coisas para uma melhor, iniciando economias azuis ou verdes ou qualquer outra cor. Não pretendo desvalorizar os seus esforços, pretendo apenas salientar a limitação do seu alcance. Talvez seja altura de colocar isto numa afirmação positiva: a cura completa deste complexo irá mudar o planeta para um lugar onde as crianças possam crescer e brincar em segurança, nascido de adultos que são todas fontes criativas de produtividade, que partilham livremente o que os seus espíritos criativos têm para oferecer com o mundo.