

# MANIPULADORES

A VIOLÊNCIA SILENCIOSA PRATICADA PELO NARCISISTA PERVERSO

PROJETO

*Calíandra*



KELLY ARFUX

Várias mulheres vivem em **situações de abuso emocional em relações tóxicas com abusadores**. Por falta de informação, a vítima só percebe que foi manipulada, enganada, traída ou lesada patrimonialmente quando entra na fase do descarte e é abandonada.

Esses abusadores, são mestres em persuasão e manipulação, o que torna difícil identificar o abuso e compreender quem é a pessoa que está ao seu lado.

Esta cartilha foi criada para ajudar você a reconhecer se está convivendo com uma pessoa abusiva, tóxica e manipuladora.

Para isso, vamos ser claros e objetivos, citando algumas características e **ferramentas** utilizadas para praticar abuso emocional. O conhecimento sobre este tipo de violência pode te libertar da situação de abuso e ajudar a restaurar sua identidade e propósito.

## CHEGOU A DOLOROSA HORA DE TIRAR A VENDA DOS SEUS OLHOS...

Leia atentamente as características de um abusador emocional e veja se você, de fato, **pode estar convivendo com alguém que tem esse perfil**.



# QUEM É NARCISISTA PERVERSO?

É uma pessoa que se insere de forma manipuladora nas mais variadas e íntimas relações, sejam familiares, afetivas, de amizade ou de trabalho. São pessoas tóxicas cujas ações podem, com certeza, adoecer e abalar a vida de suas vítimas.

---



# AS 4 FACES DE UM NARCISISTA

## DENTRO DE CASA:

Crítico, exigente, mal humorado, distante, frio, indiferente.

## FORA DE CASA:

Simpático, atencioso, prestativo, sedutor, alegre e amigo.

## COM PESSOAS QUE ELE NÃO TEM INTERESSE:

grosseiro, frio, indiferente e sem paciência.

## COM PESSOAS QUE ELE TEM INTERESSE:

Simpático, sedutor e bajulador, principalmente com pessoas ricas e poderosas.

# 4 COISAS QUE UM NARCISITA NÃO SENTE

O narcisista não consegue sentir **amor genuíno**, **alegria sincera**, **compaixão** pelo próximo ou **gratidão** pelo que as pessoas já fizeram por ele.



# 6 PRINCIPAIS TÉCNICAS DE MANIPULAÇÃO NARCISISTA

## VOCÊ JÁ PASSOU POR ISSO?

**Projeção:** o narcisista vê defeitos em todos e fala mal do outro, acusando as pessoas das coisas que ele próprio faz. Se ele trai, acusa o outro de trair; se mente, acusa o outro de mentir. Ele manipula e distorce os fatos para transferir o mal que existe nele para o outro.

**Transferência de culpa:** narcisistas jamais assumem a responsabilidade pelo que fazem de errado. Eles colocam a culpa na pessoa mais próxima, justificando qualquer atitude errada como consequência da ação do outro. “...Só fiz isso porque você me fez agir assim.”

**Campanha difamatória:** quando a vítima não tem mais nada a oferecer e ele quer descartá-la, o narcisista inventa boatos que denigrem a imagem da vítima e os espalha no meio em que convivem, colocando em descrédito sua sanidade mental e equilíbrio emocional. O famoso “fulana é louca...”. Isso também pode ocorrer contra qualquer pessoa que atrapalhe seus planos; ele dispara mentiras para fazer com que os outros se voltem contra a vítima em questão.

**Oposição sistemática:** tudo o que você opinar ou decidir, ele será do contra, fazendo uma oposição constante às escolhas da vítima. Com isso, ele faz a vítima se sentir confusa, e com o tempo, ela vai perdendo a percepção da realidade, das coisas que gosta e da capacidade de fazer escolhas. Aos poucos, sua identidade vai se apagando, e a vítima se torna cada vez mais apenas uma extensão do narcisista.

**Morder e assoprar (agressão dissimulada):** o narcisista te elogia e logo em seguida faz uma crítica, ou desaprova algo em você e logo depois se justifica. É como “dar um tapinha e depois fazer um carinho” — um jogo mental perturbador que confunde, humilha e rebaixa a vítima, deixando-a transtornada e incapaz de perceber a verdadeira intenção do abusador, que sempre sai ileso nesse tipo de situação.

**Fita métrica ilimitada:** não importa o que ou quanto você faça pelo narcisista, ele sempre vai exigir mais. Ele nunca expressará gratidão pelo seu esforço e sempre comparará seus resultados com os de outras pessoas. O grau de exigência de um narcisista sempre vai aumentar, e você nunca conseguirá satisfazê-lo. Perto dele, você se sente incapaz, insuficiente e incompetente.



**É MUITA  
MALDADE,  
NÃO É?**

# 7 FORMAS DE ABUSO PSICOLÓGICO UTILIZADAS POR NARCISISTAS

1 - Fazer ameaças e constranger você em público com piadinhas ou acusações.

2 - Manipular você para fazer o que ele quer (como vender uma propriedade, por exemplo).

3 - Sutilmente, ele fará comentários para jogar você contra amigos e familiares, com o objetivo de te isolar socialmente.

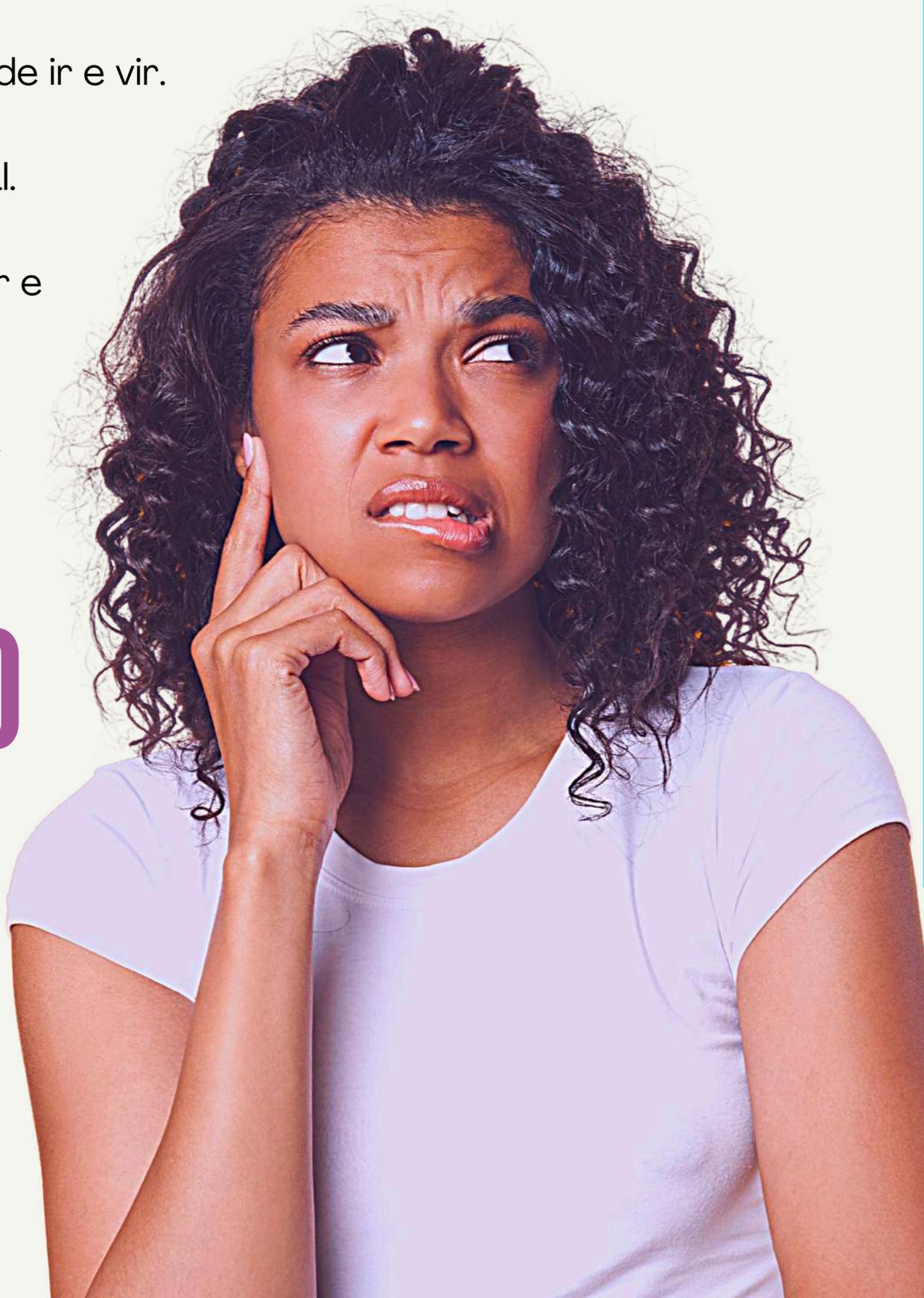
4 - Limitação do direito de ir e vir.

5 - Alienação patrimonial.

6 - Gaslighting: distorcer e omitir fatos para que a vítima duvide da sua percepção da realidade.

7 - Vigilância constante.

**COMO NÃO  
PERCEBI  
ISSO  
ANTES?**



# O JOGO DO NARCISISTA

## O NARCISISTA E SEU CICLO DE ABUSO COM A VÍTIMA

1 - Ele erra com você.

2 - Você fica brava e questiona.

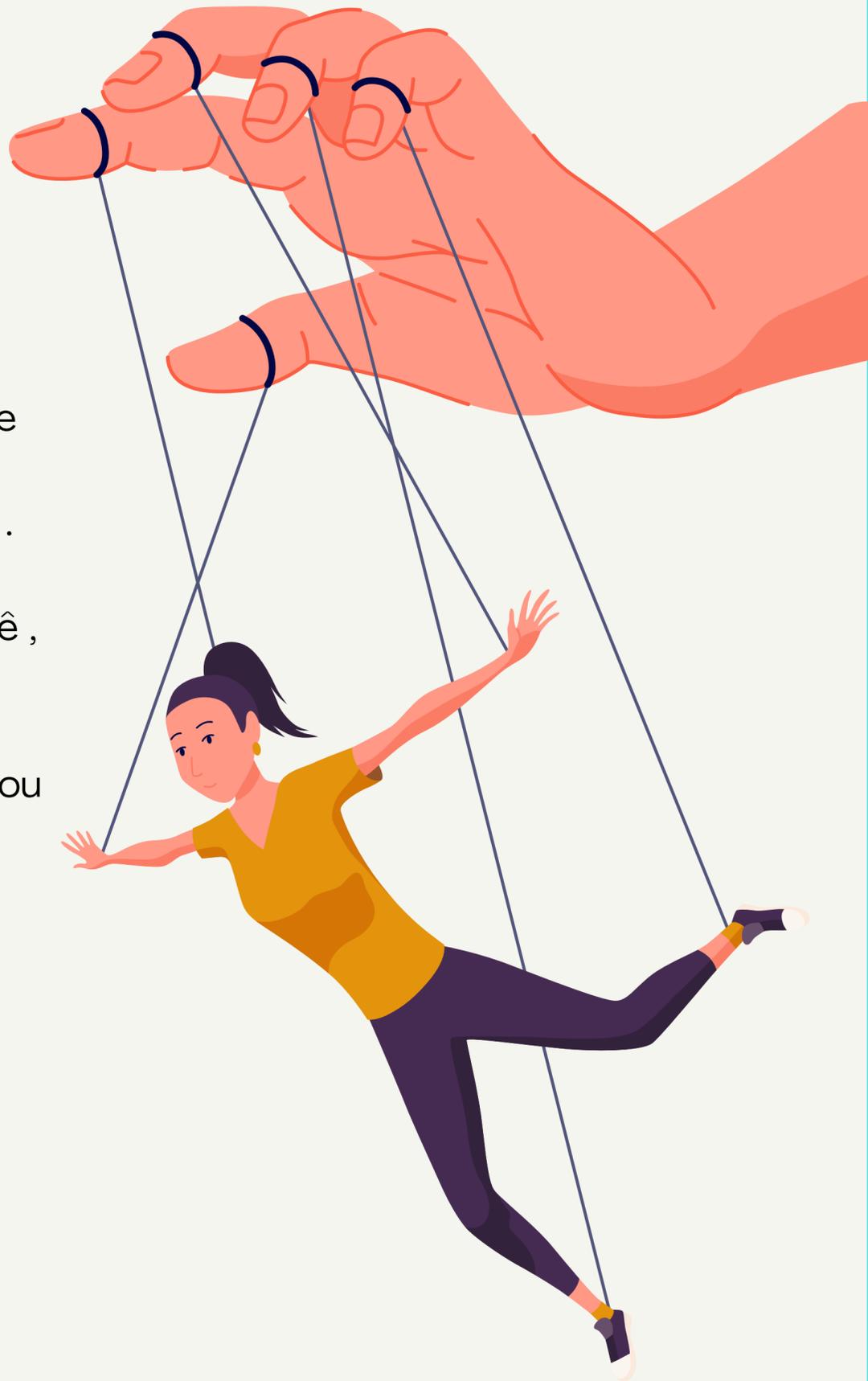
3- Ele fica irritado e explode para te deixar com medo , ainda justifica que você "tirou ele do sério". Ele tira o foco dele e põe em você .

4 - Você sente medo da reação dele e não quer continuar a discussão, ainda se questiona se não exagerou , se não deveria ter ficado quieta sem reclamar .

5 - Após ele transferir a culpa para você , você pede desculpas e finge não se lembrar mais do erro temendo que ele pare de falar com você ou que te traia ou te abandone.

6 - Ele nunca mais toca no assunto sobre o erro dele, porque mais uma vez ele venceu a discussão.

7 - Ele te pune com silêncio para você aprender a nunca mais questionar as atitudes erradas dele.



# 3 EMOCÕES QUE UM NARCISISTA SENTE

## INVEJA

Inveja de todos que possuam algo que ele não tem, o que pode incluir objetos físicos ou sentimentos como alegria genuína, amor, generosidade e empatia. Esses são sentimentos que ele não consegue desfrutar de fato, apenas finge sentir. Sua intenção é destruir tudo aquilo que não pode ser ou ter.

## RAIVA

Eles sentem raiva de todos e do mundo, embora possam não demonstrar. Isso ocorre devido aos traumas que vivenciaram na infância.

## EMPOLGAÇÃO

Essa emoção só ocorre na fase da conquista, quando têm um alvo ou objetivo. Depois que alcançam o que querem, aquilo se torna tedioso. Eles não valorizam pessoas; pessoas são apenas meios para atingirem suas metas e se tornam descartáveis quando não podem mais ser usadas.

**LUTE ATÉ CONSEGUIR  
TIRAR O NARCISISTA  
DA SUA VIDA DE VEZ!**



# O QUE O NARCISISTA DESTROÍ EM VOCÊ?

Em decorrência de todas as ferramentas de manipulação usadas ao longo do tempo pelo narcisista, e também pelas respostas emocionais provocadas intencionalmente, as vítimas têm sua identidade, alegria de viver, fé, esperança e saúde física destruídas. Quando essas vítimas são descartadas, elas podem passar anos sem conseguir se reconectar consigo mesmas, com sua casa, com seus filhos e com a sociedade. É como se o tempo parasse no ano do abandono, e elas se sentissem perdidas, em um vazio emocional e sem perspectiva de recomeço.



## QUAIS CARACTERÍSTICAS ATRAEM UM NARCISISTA?

Baixa autoestima, carência, excesso de empatia, necessidade de agradar, dificuldade em dizer não, excesso de tolerância, síndrome da salvadora, dinheiro ou outro benefício que ele possa sugar de você.

**O NARCISISTA VEM  
PARA ROUBAR  
TUDO DE BOM QUE  
VOCÊ TEM...  
SEJA MAIS  
ESPERTA QUE ELE!**

# DESCUBRA AS 6 MÁSCARAS DE UM NARCISISTA

1 - Finge ser um príncipe encantado no início, atendendo a todas as suas expectativas e necessidades.

2 - Se mostra generoso e atencioso no começo da relação.

3 - Falsa religiosidade para esconder a perversidade do seu coração.

4 - Se faz de vítima, fingindo ser frágil para despertar a salvadora que existe em você.

5 - Se faz de herói, afastando você das outras pessoas sob o pretexto de proteção (falsa proteção com o objetivo de alienar a vítima).

6 - Finge ser rico (roupas caras, carro de luxo), mas faz negócios de origem duvidosa e geralmente não paga as pessoas. Se mostra autoconfiante e bem resolvido para manipular a percepção das pessoas sobre ele.

**NARCISISTAS ESTÃO POR  
TODA PARTE, MENTINDO,  
ROUBANDO, ENGANANDO E  
MANIPULANDO...**



# AS 3 FASES DE UM RELACIONAMENTO COM UM NARCISISTA PERVERSO

## IDEALIZAÇÃO

É a fase do love bombing (bombardeio de amor). A pessoa te coloca em um pedestal, diz que você é a melhor companheira, a profissional mais competente, o amigo mais verdadeiro...

## DESVALORIZAÇÃO

O narcisista começa a implicar por qualquer coisa: seu corpo, as roupas que você usa, a forma como você faz as coisas, sua personalidade. A pessoa vai te isolar do mundo, destruir sua autoestima e chega a esconder seus itens e te acusar de irresponsável. Eles vão fazer você sentir que está enlouquecendo e que sua versão da realidade não é confiável.

## DESCARTE

O narcisista pode te trair , romper com você ( descartar ) ou ficar enfurecida por algum limite que você imponha. Quando o relacionamento chega ao fim, pode ocorrer de não ser por completo, porque haverá tentativas de retorno pelo narcisista com intenção de manter a vítima sobre seu poder, manipulação e controle.

**NARCISISTAS ESTÃO POR TODA PARTE, MENTINDO, ROUBANDO, ENGANANDO, MANIPULANDO...**



# DIAGNÓSTICO DO TRANSTORNO DE PERSONALIDADE NARCISISTA

Os sinais e sintomas do transtorno de personalidade narcisista variam de acordo com a sua gravidade.

**É importante ressaltar que o diagnóstico deve ser feito por um profissional habilitado.**

Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais (DSM-5) da Associação Americana de Psiquiatria, listamos abaixo alguns sinais e sintomas do transtorno de personalidade narcisista :

- Falta de empatia.
- Grandiosidade.
- Se acham especiais.
- Exigem privilégios.
- São invejosos e acreditam que todos sentem inveja deles;
- Não têm limites. Sonham com possibilidades ilimitadas de poder, sucesso e conquistas.
- Querem aplausos.
- Exploram os outros.
- São arrogantes.

O diagnóstico costuma ser realizado pelo psiquiatra durante uma entrevista com o paciente (anamnese). O especialista verifica se a pessoa preenche pelo menos cinco dos critérios definidos acima pelo DSM-5. Em geral, os comportamentos acontecem em diferentes contextos.

**O DIAGNÓSTICO DE TRANSTORNO  
DE PERSONALIDADE NARCISISTA  
NÃO EXIME A RESPONSABILIDADE  
DO AUTOR DA VIOLÊNCIA EM  
NENHUMA ESFERA.**



**MPMT**Ministério Público  
DO ESTADO DE MATO GROSSO

## ESPAÇO CALIANDRA

O Núcleo de Enfrentamento à Violência Doméstica e Familiar contra a Mulher do Ministério Público de Mato Grosso conta com um serviço especializado de atenção às mulheres chamado de Espaço Caliandra.

O “Espaço Caliandra” presta serviço especializado de atenção às mulheres cisgênero e transgênero em situação de violência. O atendimento contempla as vítimas diretas de violência doméstica, familiar e outras violências contra o gênero feminino, bem como seus familiares e pessoas economicamente dependentes.

Este espaço é um local de acolhimento, onde ofertamos um atendimento multidisciplinar à vítima de violência doméstica, aos seus familiares e àquelas pessoas que dependem economicamente dessa mulher. Preparado com muito cuidado e zelo, o espaço conta com profissionais qualificados, inclusive para o serviço de assessoria jurídica, buscando garantir à vítima o direito à informação sobre o processo dela, a fase em que se encontra e o que vai acontecer depois.

**Endereço:** Sede das Promotorias de Justiça de Cuiabá, situada na Avenida Desembargador Milton Figueiredo Ferreira Mendes, s/nº, Setor D, Centro Político e Administrativo, Cuiabá/MT (ao lado do Fórum de Cuiabá).

**Horário de funcionamento:** 12h às 18h

**Telefone (ligação e WhatsApp):** 3611-0651

### CURIOSIDADE

A Caliandra é conhecida como a Flor do Cerrado brasileiro. “Portanto, é uma flor aqui do nosso estado, que tem uma característica muito peculiar, a capacidade de florescer em condições adversas. E isso nos faz lembrar muito as vítimas de violência doméstica, que são resilientes”, afirma a Promotora de Justiça Dra. Gileade Souza Maia.

## PROJETO

# *Caliandra*

## AGRADECIMENTO

Com muita honra, cumprimento o Ministério Público de Mato Grosso pela iniciativa do Projeto Caliandra, cujos olhos voltam-se para a mulher que sofre violência de gênero e busca meios para fortalecê-la e retirá-la do contexto de violência. Agradeço também pelo apoio na divulgação desse conteúdo, como ferramenta de prevenção ao abuso emocional.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Mendonça, kurt.

Guia de sobrevivência para vítimas de Narcisistas Malignos.  
2019. Editora Casa do escritor

**kelly Arfux**

PROJETO

# *Caliandra*



**kelly Arfux**