

Jogos Narcisistas em Terapia: Como Identificar e Abordar

Pacientes com Transtorno da Personalidade Narcisista (TPN) podem adotar vários comportamentos ou "jogos" nas primeiras sessões de terapia como forma de manter controle e evitar vulnerabilidade. Abaixo estão alguns dos jogos comuns que pacientes narcisistas podem jogar, juntamente com estratégias baseadas na literatura para abordá-los

Me. Tiago Canuto





Jogo do Fascínio ou Encantamento

1

Descrição

O paciente **tenta impressionar o terapeuta** com suas realizações, inteligência ou charme. Ele pode falar extensivamente sobre seu sucesso ou status, buscando ser admirado e valorizado.

2

Estratégia

O terapeuta pode reconhecer os talentos ou realizações do paciente, mas **sem exagerar** na validação. Isso ajuda a manter um equilíbrio, evitando alimentar a grandiosidade.

Gradualmente, o terapeuta pode redirecionar o foco para áreas mais vulneráveis do paciente, incentivando discussões sobre aspectos menos glamorosos de sua vida ou sobre sentimentos de insegurança e medo de falhar.

Jogo da Degradação ou Desvalorização

Descrição

O paciente pode **tentar desvalorizar** ou criticar o terapeuta, questionando suas habilidades ou conhecimentos. Isso serve para manter uma sensação de superioridade e para testar a força do terapeuta.

Estratégia

É crucial que o terapeuta **não reaja** defensivamente. Demonstrar calma e confiança pode ajudar a dissipar a necessidade do paciente de desvalorizar o terapeuta.

O terapeuta pode usar uma abordagem de **confrontação empática**, apontando que a desvalorização pode ser um padrão de comportamento defensivo e explorando o que o paciente sente ao tentar desvalorizar os outros.



Jogo do Distanciamento ou Retraimento Emocional

Descrição

O paciente mantém uma **postura distante**, evita falar sobre sentimentos e mantém a conversa em um nível superficial ou intelectual. Isso ajuda a evitar a exposição de vulnerabilidades.

Estratégia

Desenvolver uma **relação terapêutica segura e de confiança, onde o paciente sinta que** pode ser vulnerável sem ser julgado ou rejeitado.

Utilizar perguntas abertas que incentivem o paciente a falar sobre suas experiências emocionais, tentando conectar eventos atuais com sentimentos internos.



Jogo do Pedido de Tratamento Especial

1

Descrição

O paciente pode **exigir um tratamento especial**, como sessões extras, flexibilidade de horário ou um nível de atenção que vá além do habitual. Isso reflete a crença narcisista de merecimento especial.

2

Estratégia

Definir desde o início limites e regras claras para o processo terapêutico, explicando que a terapia segue princípios éticos e estruturais para o benefício do paciente.

Explorar com o paciente suas expectativas e sentimentos em relação ao tratamento especial, ajudando-o a perceber como isso pode estar relacionado à dinâmica narcisista.



Jogo da Evasão e Mentira

1

Descrição

O paciente pode fornecer **informações incompletas, distorcer fatos ou mentir** para manter uma imagem idealizada e proteger-se de críticas.

2

Estratégia

Criar um **ambiente de não julgamento**, onde o paciente se sinta seguro para ser honesto e discutir suas dificuldades sem medo de desaprovação.

Quando forem **identificadas inconsistências**, o terapeuta pode **apontá-las de forma neutra e curiosa**, encorajando o paciente a refletir sobre elas.



Jogo do Controle



Descrição

O paciente **tenta controlar a direção da terapia**, por exemplo, mudando de assunto, fazendo perguntas ao terapeuta, ou recusando-se a responder a perguntas. Isso serve para evitar a exploração de áreas vulneráveis.



Estratégia

O terapeuta pode **permitir alguma flexibilidade** para que o paciente sinta uma sensação de controle, ao mesmo tempo em que gentilmente direciona a conversa para tópicos relevantes.

Firmar acordos claros sobre os objetivos da terapia e **revisá-los regularmente** para garantir que o foco terapêutico esteja sendo mantido.



Compreendendo a Dinâmica Narcisista

É fundamental que o terapeuta compreenda a dinâmica por trás desses jogos narcisistas. O objetivo não é simplesmente "ganhar" o jogo, mas sim criar um espaço seguro para o paciente explorar suas vulnerabilidades e desenvolver mecanismos de enfrentamento mais saudáveis.



Abordagem Terapêutica

A abordagem terapêutica para pacientes com TPN deve ser individualizada e adaptada às necessidades específicas de cada paciente. O terapeuta deve ter em mente que a mudança é um processo gradual e que o paciente pode resistir a enfrentar suas vulnerabilidades. A paciência, a empatia e a consistência são essenciais para o sucesso da terapia.

Linha do Tempo Psicoeducativa para Entender o Modo Autoengrandecedor

A criação de uma linha do tempo psicoeducativa na Terapia do Esquema é uma técnica poderosa para ajudar pacientes a compreenderem as origens e a manutenção de seus modos disfuncionais, como o modo autoengrandecedor. Essa abordagem ajuda o paciente a conectar experiências passadas com comportamentos e sentimentos atuais, promovendo insights e possibilitando a mudança. A seguir, está um guia passo a passo para desenvolver uma linha do tempo psicoeducativa focada no modo autoengrandecedor.

ME. Tiago Canuto





Passo 1: Introdução e Preparação

1 Objetivo

Introduzir a ideia da linha do tempo ao paciente, explicando como essa ferramenta pode ajudar a explorar e compreender os padrões de comportamento e sentimentos.

2 Explique a Racionalidade

Comece explicando ao paciente o que é uma linha do tempo psicoeducativa e como ela será usada para explorar os modos de esquemas. Enfatize que isso ajudará a entender como certos comportamentos foram desenvolvidos e mantidos ao longo do tempo.

3 Concordância do Paciente

Certifique-se de que o paciente esteja confortável e disposto a participar do processo. Discuta o processo. Discuta como isso faz parte de uma abordagem colaborativa e como ele terá controle sobre o que deseja compartilhar.

Passo 2: Mapeando Experiências Significativas da Infância e Adolescência

1

Exploração das Primeiras Memórias

Pergunte ao paciente sobre suas primeiras lembranças significativas, tanto positivas quanto negativas, que ele acredita terem moldado sua visão de si mesmo e dos outros.

2

Identificação de Figuras Parentais e Cuidadores

Discuta o papel dos pais, cuidadores ou outras figuras de autoridade. Pergunte sobre as expectativas impostas a ele, como eles reagem às suas realizações e falhas, e como falhas, e como expressavam afeto ou desapontamento.

3

Experiências de Abandono ou Rejeição

Explore se o paciente experimentou sentimentos de abandono, negligência ou rejeição, e rejeição, e como ele aprendeu a lidar com essas emoções. Pergunte se ele acredita que a busca por autoimportância e grandiosidade foi uma forma de lidar com sentimentos de inadequação ou de garantir atenção e aceitação.

4

Situações de Comparação e Competição



Passo 3: Conectando Experiências de Vida Adulta

Relacionamentos Interpessoais

Pergunte sobre os relacionamentos atuais do paciente. Como ele percebe sua posição nesses relacionamentos? Ele se sente superior, busca ser admirado, ou frequentemente desvaloriza os outros?

Vida Profissional e Acadêmica

Discuta o desempenho profissional e acadêmico do paciente. Pergunte se há uma necessidade constante de ser reconhecido e admirado, e se ele se sente desvalorizado quando não é o centro das atenções.

Reações a Críticas

Explore como o paciente reage a críticas ou feedbacks negativos. Ele tende a se defender exageradamente, se sentir humilhado, ou a desvalorizar quem o criticou?

Passo 4: Funcionalidade do Modo Autoengrandecedor

Benefícios Percebidos

Discuta com o paciente como o comportamento autoengrandecedor pode ter servido como servido como uma forma de proteger sua autoestima ou garantir aprovação e aceitação. Pergunte como esses comportamentos ajudaram a evitar sentimentos de vulnerabilidade ou inferioridade.

Consequências Negativas

Ajude o paciente a identificar como o modo autoengrandecedor impacta negativamente seus negativamente seus relacionamentos e sua saúde mental. Discuta as dificuldades em formar em formar conexões genuínas e os sentimentos de solidão ou vazio que podem surgir.



Passo 5: Reavaliando Crenças e Desenvolvendo o Adulto Saudável

1

Desafiando Crenças Desadaptativas

Use os eventos mapeados na linha do tempo para identificar crenças centrais desadaptativas, como “Eu preciso ser o melhor para ser valorizado” ou “Se eu mostrar minhas falhas, serei rejeitado”.

2

Desenvolvendo o Adulto Saudável

Discuta como o adulto saudável pode lidar de forma diferente com os sentimentos de sentimentos de insegurança e necessidade de admiração. Encoraje a prática de comportamentos que promovam a autenticidade e a conexão emocional, ao invés da busca por superioridade.





Passo 6: Revisão e Reflexão Contínua



Revisão Periódica

Durante o curso da terapia, revise a linha do tempo com o paciente para reforçar os insights e avaliar o progresso.



Ajustes e Atualizações

Permita que o paciente atualize a linha do tempo com novas percepções ou eventos que ocorrem durante a terapia. Isso mantém o processo dinâmico e relevante.



Benefícios da Linha do Tempo Psicoeducativa

1 Autoconhecimento

A linha do tempo ajuda o paciente a se conectar com suas experiências passadas e a entender e a entender como elas moldaram sua personalidade e seus padrões de comportamento.

2 Compreensão do Modo Autoengrandecedor

Ao mapear as origens e a manutenção do modo autoengrandecedor, o paciente pode desenvolver uma compreensão mais profunda de suas motivações e comportamentos.

3 Empoderamento

A linha do tempo fornece ao paciente ferramentas para desafiar crenças desadaptativas e desenvolver estratégias para lidar com o modo autoengrandecedor de forma mais saudável.



Conclusão

A linha do tempo psicoeducativa é uma ferramenta valiosa na Terapia do Esquema, ajudando pacientes a entenderem as origens e a manutenção de seus modos disfuncionais. Ao conectar experiências passadas com comportamentos e sentimentos atuais, o paciente pode desenvolver insights e promover mudanças significativas em sua vida.

Transtorno de Personalidade Narcisista (TPN) e Motivação para a Terapia

O Transtorno de Personalidade Narcisista (TPN) é um padrão de comportamento caracterizado por um senso grandioso de autoimportância, necessidade de admiração e falta de empatia. Indivíduos com TPN podem ter dificuldades em manter relacionamentos saudáveis e lidar com críticas. A motivação para a terapia é crucial para o sucesso do tratamento, pois exige que o paciente reconheça a necessidade de mudança e esteja disposto a se esforçar para isso.

Me. Tiago Canuto



Estabelecer uma Aliança Terapêutica Terapêutica Forte e de Confiança

Validação e Empatia

Demonstrar empatia genuína e validação pode ajudar a diminuir a resistência do paciente. Mostre ao paciente que você compreende os sentimentos de frustração e grandiosidade do paciente, reconhecendo suas experiências e dificuldades. Isso pode ajudar a criar um espaço seguro onde o paciente se sinta aceito e menos julgado.

Construir uma Aliança de Colaboração

Posicionar-se como um colaborador ao invés de um crítico ou autoridade. Inclua o paciente na definição dos objetivos terapêuticos, discutindo como a terapia pode ajudá-lo a alcançar metas que são importantes para ele, como melhorar relacionamentos ou aumentar o sucesso profissional.





Utilizar a Abordagem Motivacional

1 Explorar Ambivalências

Use a Entrevista Motivacional para explorar as ambivalências do paciente em relação à mudança. Pergunte como os comportamentos atuais (como a necessidade de admiração e reconhecimento) beneficiam ou prejudicam o paciente. Esta técnica ajuda a aumentar a consciência das consequências negativas de manter o status quo.

2 Ampliar Discrepâncias

Ajude o paciente a reconhecer a discrepância entre sua autoimagem idealizada e as experiências reais de vida. Discuta como comportamentos narcisistas podem estar impedindo o paciente de atingir seus objetivos pessoais ou profissionais.

Focar em Ganhos Pessoais e Benefícios Concretos

Resultados Tangíveis

Os pacientes com TPN frequentemente respondem a incentivos tangíveis e a recompensas. Mostre como a mudança pode levar a benefícios específicos, como melhores oportunidades de carreira, maior respeito dos pares, ou relacionamentos mais satisfatórios.

Reforço Positivo

Reforce positivamente até pequenas mudanças de comportamento. Reconheça e valorize o esforço do paciente, mesmo que ele seja pequeno. O reforço positivo pode aumentar a probabilidade de o paciente repetir o comportamento desejado.



Conceituação Psicoeducativa

1

Educação Sobre o Transtorno

Forneça informações claras e objetivas sobre o TPN, explicando como os traços narcisistas impactam a vida do paciente. Use um tom não-julgador para discutir como padrões narcisistas se formam e como eles podem ser modificados.

2

Técnicas de Psicoeducação com Metáforas

Use metáforas que ilustrem o impacto dos comportamentos narcisistas de forma indireta e não confrontadora. Por exemplo, compare o narcisismo com o uso de uma máscara: ela protege, mas também isola e impede conexões genuínas.

Desenvolvimento de Consciência e Reflexão

1

Diálogo Interno e Autorreflexão

Encoraje o paciente a se envolver em práticas de autorreflexão, como manter um diário onde ele possa anotar pensamentos, sentimentos e situações que despertam sua grandiosidade ou sua insegurança. Esta prática pode aumentar a autopercepção.

2

Atividades de Mindfulness

Introduza práticas de mindfulness que ajudem o paciente a se tornar mais consciente de seus pensamentos e emoções em tempo real. O mindfulness pode ajudar a reduzir reações impulsivas e promover uma maior autoconsciência.





Conexão Emocional e Reconhecimento das Necessidades de Validação

Reconhecer a Criança Vulnerável

Na Terapia do Esquema, trabalhar para acessar e validar a "criança vulnerável" que frequentemente está escondida sob a fachada narcisista. Mostrar ao paciente que seus sentimentos de vulnerabilidade são normais e não uma fraqueza pode incentivar a abertura emocional.

Discussão Sobre Validação Autêntica

Ensine ao paciente a diferença entre validação genuína e validação superficial. Explique como a busca por admiração pode ser uma forma de preencher um vazio emocional, mas que a conexão autêntica com os outros oferece uma validação mais profunda e satisfatória.

Estabelecimento de Limites e Estrutura



Clareza e Consistência

Estabeleça limites claros no início da terapia para definir expectativas e comportamentos aceitáveis. Pacientes com TPN podem testar limites; portanto, ser consistente em reforçar limites respeitosos ajuda a manter uma estrutura terapêutica saudável.



Modelo de Cadeiras para Diálogo de Modos

Utilize técnicas como o "Modelo de Cadeiras" para ajudar o paciente a visualizar e dialogar com seus diferentes modos internos (modo autoengrandecedor, modo criança vulnerável, etc.). Isso pode aumentar a consciência do impacto de cada modo em suas relações e escolhas.





Envolvimento Familiar ou Social

1

Integração de Feedback de Outros

Quando apropriado, e com o consentimento do paciente, inclua feedback de familiares ou parceiros sobre o impacto do comportamento narcisista. Isso pode ajudar o paciente a perceber como seus comportamentos afetam os outros e incentivar a mudança.

2

Grupos de Terapia

Considerar a inclusão do paciente em grupos de terapia onde ele possa ver como seus comportamentos se comparam aos de outros, ou onde ele possa receber feedback construtivo em um ambiente seguro.



Estabelecendo Limites com Pacientes Narcisistas

Pacientes com Transtorno de Personalidade Narcisista (TPN) frequentemente têm dificuldades em aceitar limites devido à sua necessidade de controle e autovalorização. Uma abordagem eficaz para lidar com essa resistência é combinar a ****confrontação empática**** da Terapia do Esquema com a técnica de ****diálogo de cadeiras****. Esta combinação permite ao terapeuta estabelecer limites de maneira firme, ao mesmo tempo em que valida a experiência emocional do paciente, promovendo uma mudança mais profunda e experiencial.

Me. Tiago Canuto



Introdução à Confrontação Empática

Empática

Confrontação empática é uma técnica usada na Terapia do Esquema para abordar comportamentos comportamentos desadaptativos de forma direta, mas compassiva. Em vez de confrontar o paciente de maneira crítica ou julgadora, o terapeuta busca entender a função dos comportamentos comportamentos narcisistas e oferece feedback sobre como esses comportamentos afetam tanto o paciente quanto o paciente quanto os outros.

1

Compreensão da Função

O terapeuta busca entender a função dos comportamentos narcisistas, reconhecendo as necessidades necessidades subjacentes que impulsionam esses comportamentos.

2

Feedback Direto e Compassivo

O terapeuta oferece feedback sobre como os comportamentos narcisistas afetam o paciente e os outros, sem julgar ou criticar.

3

Exemplo de Confrontação Empática

"Eu entendo que, para você, sentir-se no controle é muito importante porque lhe dá uma sensação de sensação de segurança. No entanto, quando você interrompe os outros constantemente para impor para impor suas opiniões, isso faz com que as pessoas se sintam desrespeitadas e isso pode prejudicar pode prejudicar seus relacionamentos."



Integração da Técnica de Diálogo de Cadeiras

A técnica de diálogo de cadeiras permite que o paciente explore diferentes partes de si mesmo, visualizando e interagindo com suas várias "vozes internas" ou modos de comportamento. Ao utilizar cadeiras físicas para representar diferentes aspectos de sua personalidade, o paciente pode experimentar uma perspectiva externa de seus próprios comportamentos e motivações.

1

Passo 1: Identificação dos Modos e Introdução das Cadeiras

Explique ao paciente que todos temos diferentes partes internas (ou modos), e que às vezes esses modos entram em conflito. No caso do paciente com TPN, podemos identificar o "modo autoengrandecedor" (ou narcisista), a "criança vulnerável" e o "adulto saudável".

2

Passo 2: Exploração do Modo Autoengrandecedor

Peça ao paciente que se sente na cadeira do "Modo Autoengrandecedor" e expresse seus pensamentos e sentimentos a partir dessa perspectiva. Pergunte como essa parte de si mesmo vê o mundo e os outros, e quais são suas motivações e medos.

3

Passo 3: Acesso à Criança Vulnerável

Confrontação Empática em Ação

Depois que o paciente expressar os sentimentos do modo autoengrandecedor, use a confrontação empática para validar a necessidade subjacente desse modo (por exemplo, a necessidade de reconhecimento) enquanto aponta os impactos negativos desse comportamento.

Exemplo de Confrontação Empática

"Entendo que, ao se posicionar de maneira superior, você sente que sente que está protegendo sua autoestima. Ao mesmo tempo, agir dessa forma pode afastar as pessoas de você e impedi-las de ver o de ver o verdadeiro valor que você tem."





Exploração Empática

Valide os sentimentos da criança vulnerável, reconhecendo suas necessidades e medos. Por exemplo, "Parece exemplo, "Parece que, por baixo de toda essa necessidade de se sentir superior, há um medo profundo de ser profundo de ser rejeitado ou de não ser suficiente."



Reconhecimento das Necessidades

O terapeuta reconhece as necessidades subjacentes da criança vulnerável, como a necessidade de segurança, amor e validação.



Validação dos Medos

O terapeuta valida os medos da criança vulnerável, como o medo de rejeição, abandono ou de não ser suficiente.



Criação de um Espaço Seguro

O terapeuta cria um espaço seguro para a criança vulnerável expressar seus sentimentos sem julgamento ou crítica.

Convocação do Adulto Saudável

Pergunte ao paciente como o adulto saudável pode responder ao modo autoengrandecedor e à criança vulnerável. Incentive o paciente a usar esse modo para estabelecer limites internos, cuidar da criança vulnerável e lidar de forma mais adaptativa com a necessidade de controle e reconhecimento.

Estabelecimento de Limites Internos

O adulto saudável pode ajudar a estabelecer limites internos para proteger a criança vulnerável de ser dominada pelo modo autoengrandecedor.

Cuidar da Criança Vulnerável

O adulto saudável pode oferecer apoio e compaixão à criança vulnerável, reconhecendo suas necessidades e medos.

Lidar com a Necessidade de Controle e Reconhecimento

O adulto saudável pode ajudar o paciente a lidar com a necessidade de controle e reconhecimento de forma mais adaptativa e saudável.



Exemplo de Convocação do Adulto Saudável

"Como você, sendo o adulto saudável, pode ajudar a sua criança vulnerável a se sentir segura sem precisar que o modo autoengrandecedor assuma o controle? Que limites você precisa estabelecer para cuidar de si mesmo e dos seus relacionamentos?"

Adulto Saudável	Modo Autoengrandecedor	Criança Vulnerável
Estabelece limites saudáveis	Busca controle e reconhecimento	Precisa de segurança e validação
Responde com empatia e compaixão	Pode ser crítico e julgador	Pode se sentir inseguro e vulnerável
Promove o autoconhecimento e a autoaceitação	Pode ter uma visão distorcida de si mesmo	Pode ter dificuldade em lidar com as emoções



Estabelecendo Limites Experienciais

Ao mover-se fisicamente entre as cadeiras, o paciente experimenta uma externalização de seus modos internos, tornando os processos psicológicos mais concretos e palpáveis. Isso permite:

1

Aumento da Consciência

O paciente começa a perceber como os modos estão interligados e como suas ações afetam seus próprios sentimentos e os relacionamentos ao seu redor.

2

Fortalecimento do Adulto Saudável

Ao enfatizar a necessidade de um adulto saudável forte para mediar entre o autoengrandecimento e a criança vulnerável, o terapeuta ajuda o paciente a internalizar uma parte mais compassiva e equilibrada de si mesmo.

3

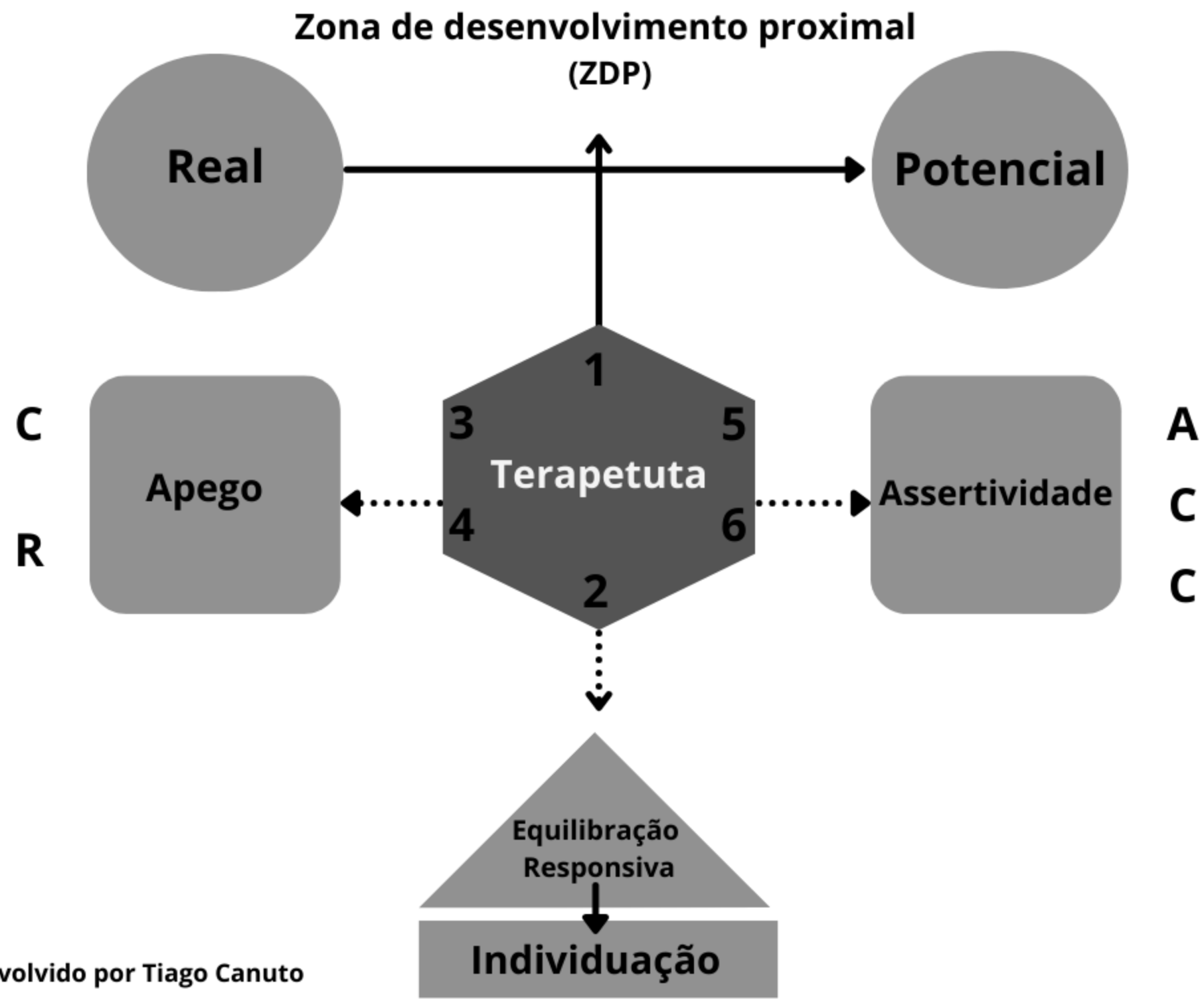
Reforço de Limites Internos

A técnica facilita a criação de limites internos saudáveis, onde o paciente aprende a reconhecer quando o modo autoengrandecedor está tentando assumir o controle e como pode responder de forma mais adaptativa e empática.



Benefícios da Técnica

A técnica de diálogo de cadeiras com confrontação empática oferece uma abordagem poderosa para lidar com pacientes narcisistas, promovendo uma mudança profunda e experiencial. Ao combinar a validação empática com a confrontação direta, o terapeuta pode ajudar o paciente a desenvolver uma maior autoconsciência, fortalecer seu adulto saudável e estabelecer limites internos mais saudáveis, levando a relacionamentos mais saudáveis e satisfatórios.



Desenvolvido por Tiago Canuto

Referências:

- Arntz, A., & Jacob, G. (2013). *Schema Therapy in Practice: An Introductory Guide to the Schema Mode Approach*. Wiley-Blackwell.
- Arntz, A., & Jacob, G. (2013). *Schema Therapy in Practice: An Introductory Guide to the Schema Mode Approach*. Wiley-Blackwell.
- Ball, S. A., & Young, J. E. (2000). Dual focus schema therapy for personality disorders and substance dependence: Case study results. *Cognitive and Behavioral Practice*, 7(3), 270-281.
- Behary, W. T. (2013). *Disarm the narcissist: Take control of difficult people and set boundaries with confidence*. New Harbinger Publications.
- Behary, W. T. (2021). *Disarming the narcissist: Surviving and thriving with the self-absorbed*. new harbinger publications.
- Behary, W. T., & Dieckmann, E. (2011). Schema therapy for narcissism: The art of empathic confrontation, limit-setting, and leverage. *The handbook of narcissism and narcissistic personality disorder: Theoretical approaches, empirical findings, and treatments*, 445-456.
- Perry, J. C. (2009). The role of healthy and defensive personality functioning in adaptive and maladaptive outcomes in psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 65(4), 359-377.
- Schmidt, N. B., Joiner, T. E., Young, J. E., & Telch, M. J. (1995). The Schema Questionnaire: Investigation of psychometric properties and the hierarchical structure of a measure of maladaptive schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 19(3), 295-321.
- Simpson, S. G., Morrow, E., & Willms, H. (2010). An integrated model of schema-focused therapy and cognitive-behavioral therapy for treating eating disorders. *Cognitive and Behavioral Practice*, 17(4), 476-489.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. Guilford Press.