

**PERIGO!
DUAS
CARAS**

OUTRAS OBRAS DA AUTORA:

Guerra entre quatro paredes
O melhor da vida começa aos 40
SOS Manipuladores
Pessoas que nos fazem felizes
Verdades, Mentiras e Porquês

Margarida Vieitez

PERIGO! DUAS CARAS

**Saiba como se defender
das pessoas que lhe fazem mal**

**CLUB
BEM-
AUTOR**

Reservados todos os direitos de acordo com a legislação em vigor.
Reprodução proibida por todos e quaisquer meios.

A presente edição segue a grafia do novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.

© 2018, Margarida Vieitez
Direitos para esta edição:
Clube do Autor, S. A.
Avenida António Augusto de Aguiar, 108 – 6.º
1050-019 Lisboa, Portugal
Tel. 21 414 93 00 / Fax: 21 414 17 21
info@clubedoautor.pt

Título: *Perigo! Duas Caras*
Autor: Margarida Vieitez
Revisão: Silvina de Sousa
Paginação: Gráfica 99
em caracteres Palatino
Impressão e acabamento: Cafilesa – Soluções Gráficas, Lda. (Portugal)

ISBN: 978-989-724-424-7
Depósito legal: 439 361/18
1.ª edição: Abril, 2018

www.clubedoautor.pt

Para ti,

*Margarida, minha filha e meu grande Amor...
Continuas a emocionar-me com o teu jeitinho de ser
e a levares-me até às estrelas quando me abraças
e dizes «Amoti»...*

Mamã, que me ensinaste O Amor.

Pai, que me ensinaste a falar com toda a gente e a não ter medo.

*Para os meus Avós, que me ensinaram
o que é uma relação de verdadeiro Amor.*

*Para os meus Sobrinhos, Joana e Pedrinho, por quem sinto
profunda admiração e Amor, como se fossem meus filhos.*

Para os meus queridos Amigos, eles sabem o quanto gosto deles.

ÍNDICE

| | |
|---|-----|
| Introdução | 11 |
| CAPÍTULO 1. Pessoas com Duas Caras: quem são e onde estão? .. | 17 |
| 1.1 Narcisismo saudável e narcisismo doentio | 20 |
| 1.2 Egoísmo e indiferença | 25 |
| CAPÍTULO 2. Como se comportam as Pessoas com Duas Caras? .. | 29 |
| 2.1 Aprenda a identificar um Maxinarcisista | 29 |
| 2.2 Que mal podem fazer-lhe? | 64 |
| 2.3 De que pessoas gostam mais? | 68 |
| CAPÍTULO 3. As Pessoas com Duas Caras nas relações amorosas | 75 |
| 3.1 Como vivem os narcisistas a atração e o <i>flirt</i> ? | 75 |
| 3.1.1 Histórias reais | 77 |
| 3.1.2 Sinais Vermelhos | 83 |
| 3.2 Como vivem uma relação e o Amor? | 92 |
| 3.2.1 Histórias reais | 92 |
| 3.2.2 Sinais Vermelhos | 99 |
| 3.3 Como vivem a separação e o divórcio? | 110 |
| 3.3.1 Histórias reais | 111 |
| 3.3.2 Sinais Vermelhos | 117 |
| CAPÍTULO 4. As Pessoas com Duas Caras nas relações familiares | 125 |
| 4.1 Histórias reais | 125 |
| 4.2 Sinais Vermelhos de mães, pais e filhos maxinarcisistas | 132 |
| CAPÍTULO 5. As Pessoas com Duas Caras nas relações de amizade e Internet | 143 |
| 5.1 Histórias reais | 144 |
| 5.2 Sinais Vermelhos | 155 |

| | |
|--|-----|
| CAPÍTULO 6. As Pessoas com Duas Caras nas relações de trabalho | 167 |
| 6.1 Histórias reais | 168 |
| 6.2 Sinais Vermelhos em caso de assédio, sexo, chefes e colegas impossíveis | 174 |
| CAPÍTULO 7. O que vai dentro da cabeça de uma Pessoa com Duas Caras? | 181 |
| 7.1 O que pensam e sentem? | 184 |
| 7.2 Mensagens e afirmações reais de Maxinarcisistas | 192 |
| CAPÍTULO 8. Porque existem pessoas que precisam de ter duas caras? | 199 |
| CAPÍTULO 9. E quando as Pessoas com Duas Caras o perseguem por todo o lado? | 217 |
| 9.1 Porquê a perda de confiança e a codependência? | 227 |
| CAPÍTULO 10. Como defender-se das Pessoas com Duas Caras sem ficar doido? | 231 |
| 10.1 As 15 regras mais importantes para se relacionar com um Maxinarcisista | 232 |
| 10.2 As 25 regras mais eficazes para se defender de um Maxinarcisista | 243 |
| 10.3 Regras específicas, atendendo ao tipo de relação | 253 |
| Conclusão | 267 |
| Agradecimentos | 269 |

INTRODUÇÃO

As Pessoas com Duas Caras podem constituir um perigo para a sua saúde mental! Quer saber quem são, onde estão e qual o impacto delas na sua vida?

Quem são?

São todas aquelas **pessoas para quem você não existe**, não tem necessidades, muito menos desejos. Ou, se os tem, são considerados estúpidos e ridículos, porque só os deles importam.

São todos aqueles para quem **você é transparente**, a menos que tenham interesse que não o seja, e então fazem tudo por si, não porque gostem de si ou o queiram ajudar, partilhar ou alegrar, mas apenas por conveniência e para conseguirem o que desejam.

São todos os que **lhe apontam o dedo e o criticam** repetidamente, como se fossem donos da verdade, com ares de superioridade, tal qual extraterrestres iluminados, logo, dignos de veneração e admiração exclusiva.

São ainda todos os que têm **prazer em fazê-lo sentir-se burro e ignorante**, inferior, desconfortável, envergonhado e muitos outros sentimentos negativos, pois essas pessoas, para sentirem que existem, precisam de «incapacitar», repreender, castigar e fazer mal aos outros.

São políticos, administradores de empresas, médicos, advogados, pilotos, enfermeiros, gestores de associações, pivôs e apresentadores de televisão, professores, modelos, atores, desportistas profissionais. Podemos encontrá-los nas mais diversas profissões, especialmente nas que proporcionam maior popularidade/visibilidade, mas também em outras com menor exposição.

Muitos deles querendo, acima de tudo, atenção, admiração, poder e tratamento privilegiado como seres superiores e fazendo quase tudo, senão mesmo tudo, para os atingirem, inclusive descarregando o seu «lixo emocional» sobre os outros, culpando-os, inferiorizando-os e envergonhando-os.

Desengane-se quem pensa que querem uma relação de respeito, amor, amizade verdadeira ou cooperação de trabalho baseada na confiança, no reconhecimento e na valorização. Muitos, senão a maioria, não sabem sequer o que isso significa! Vai poder confirmá-lo através da leitura de dezenas de mensagens escritas por muitas dessas pessoas e das histórias reais que aqui partilho.

Neste livro, vai finalmente saber **quem se encontra por detrás das máscaras**, porque são tão egocêntricos, egoístas, arrogantes, autoritários, prepotentes e porque se estão nas tintas para os outros, embora possam abraçar causas nobres se favorecerem a sua imagem e lhes derem protagonismo.

Onde estão?

As Pessoas com Duas Caras estão em todo o lado! Nas famílias, no trabalho, nas amizades, e, claro, são protagonistas dos milhões de desamores vividos um pouco por todo o mundo... Existem nos serviços públicos, nos supermercados, no meio

do trânsito, na rua, em qualquer esquina, ignorando-o, passando à sua frente, apitando como loucos ou dando-lhe um encontrão como se nada tivesse acontecido.

Explodem, maltratam, abusam, agridem, insultam, insinuam, riem, fazem humor negro, desvalorizam as suas emoções e «gozam» com os seus sentimentos e decisões, fazendo sentir-se valer pouco ou mesmo nada.

Em todos os contextos há um denominador comum: **elas fazem-lhe sentir que existe algo de errado consigo**, com a sua vida, com o seu trabalho, seja o que for.

Ao ler esta obra vai saber o que provoca essa estranha sensação de «alguém» lhe gritar para fugir. E acredite, as razões são mais do que muitas. Mas quando é preciso ficar, é possível não ser afetado pelo seu «veneno», pois existem vários antídotos. Quando acabar de ler este livro, vai perguntar-se: «Como não percebi antes?» Descobri-lo não depende da sua inteligência, do seu poder, sucesso ou dinheiro. Depende de ter conhecimento!

Este livro dá-lhe esse conhecimento. Em **10 passos**, vai desvendar o **segredo segredo** que guardam as Pessoas com Duas Caras. Com elas, vai:

- 1) Aprender como se comportam
- 2) Aprender a identificá-las
- 3) Saber o mal que elas lhe podem fazer
- 4) Descobrir por quem se sentem mais atraídas
- 5) Conhecer muitas histórias reais de relações amorosas, familiares, de amizade virtuais e não virtuais, e de trabalho
- 6) Saber o que elas pensam, sentem e escrevem em mensagens
- 7) Compreender porque precisam de ter duas caras

- 8) Perceber porque podem algumas persegui-lo
- 9) Descobrir o segredo para se defender delas sem ficar louco
- 10) Ter a convicção de que não são elas a decidir quem você é, o que pensa ou o que faz, mas que é você que tem o poder de o decidir.

Acredite, não vão mais fazer-lhe mal!

Chegam imensas histórias ao meu conhecimento. Uma verdadeira «epidemia» de Pessoas com Duas ou mais Caras alimentada pela sociedade da imagem, do consumo, da descartabilidade, do individualismo e do egocentrismo. A maioria são insatisfeitas crónicas, não se sentem bem com nada, nem com ninguém, fazem os outros sentir-se à beira da loucura. Aqui, fica a saber porquê!

O propósito?

Proteger a sua saúde mental e física. Algumas destas pessoas podem colocá-lo em perigo!

Quero ressaltar que, felizmente, nem todos os que exercem as profissões atrás descritas têm obrigatoriamente duas caras. Muitos não necessitam delas, precisam, isso sim, de bastante compreensão e de uma dose extra de compaixão para suportar quem as tem.

Escolhi a expressão «Pessoas com Duas Caras» porque é bem conhecida. Vulgarmente, estas pessoas são designadas **narcisistas** e detêm o poder de provocar nos outros um desassossego e sofrimento intensos. Como muitos deles querem ser o máximo e fazem tudo para o conseguir, ao longo do livro, também os designo **Maxinarcisistas**. Aqui, vai aprender a

relacionar-se com eles e a defender-se. Garanto-lhe, eles nunca mais terão poder sobre si! Sabe porquê? Porque encontra a resposta à pergunta: «Como sei se é mesmo uma Pessoa com Duas Caras?» Depois de ler este livro, e de fazer o exercício aqui proposto, vai ter a certeza!

E, por fim, descobrirá e aprenderá, entre muitas coisas, o segredo para permanecer tranquilamente como observador.

**Depois de ler este livro, será você, e não eles,
a decidir quem é e quanto vale!**

PESSOAS COM DUAS CARAS: QUEM SÃO E ONDE ESTÃO?

Quer saber quem são e onde estão as Pessoas com Duas Caras (ou mais!). Neste livro, vai, finalmente, descobrir quem são, quem se encontra por detrás das suas máscaras e porque precisam de as usar todos os dias e, talvez, toda a vida!

Uma das afirmações que mais ouvi nos últimos anos foi: «Mas como não percebi antes?» A resposta é que é difícil de descobrir. Porquê? Porque não depende de inteligência, capacidades, formação, persistência, coragem, poder, sucesso, imagem ou do dinheiro. Depende, exclusivamente, de ter conhecimento e descobrir a tempo, ou passado muito tempo, para não continuar a pensar que é incapaz, insuficiente, inferior ou que a culpa é sua.

Este livro possibilita-lhe desvendar o secreto segredo das Pessoas com Duas Caras! Aprende ainda a detetá-las, onde quer que se encontrem, e a lidar com elas. Milhões de pessoas em todo o mundo, com as mais extraordinárias capacidades e dispendo de todos os recursos, continuam a não saber o que acontece na sua vida porque não compreendem o que se passa na cabeça de quem teima em fazê-las sentir-se menos bem, ou até mal de todo.

As Pessoas com Duas Caras não vivem no «Planeta das Duas Caras». Como já se disse, elas estão em todo o lado...

onde quer que possam brilhar, especialmente nos «corredores da fama», à espera da sua vez. E, enquanto não chega, levam ao desespero quem está por perto.

São médicos, advogados, políticos, administradores de grandes e pequenas empresas, pilotos, hospedeiras e comissários, enfermeiros, gestores de associações, mas não só. Também líderes e chefes, atletas, pivôs e apresentadores de televisão, professores, modelos, músicos, atores, psicólogos, grandes e pequenos desportistas, frequentadores de salas de musculação... onde houver gente a ver, luzes e um pódio. E quando este não existe, os outros substituem-no: em casa, no trabalho, na família, nas amizades, no supermercado, no trânsito, no meio da rua.

Um sem-número de histórias chega ao meu conhecimento todos os dias, diferentes, mas com padrões semelhantes. Homens, mulheres, adolescentes e até crianças; pais, mães, irmãos, avós; de todas as idades, classes sociais, formações e poder económico diverso, atraentes e menos atraentes, ricos, pobres, com êxito ou com grande pretensão a tê-lo. Em comum, têm **a vontade de ser «Maxi»**, a expressão abreviada de «o Máximo». Muitos acreditando fervorosamente que depois de entrarem pela «porta dourada» serão eternamente felizes. Querem ser os maxiatraentes, os maxiconhecidos, os maxifortes, os maxifamosos, os maxipopulares, os maxidestacados, os maxi-bem-relacionados, os maxissuperiores!

Quero ressaltar que, felizmente, nem todos os que exercem as profissões descritas têm duas caras. Existem alguns que precisam delas e muitos que não necessitam; precisam, isso sim, de muita paciência e de uma grande dose de compaixão para os aturar.