MÃES NARCISISTAS

Ederly Centurion

APRESENTAÇÃO

Somos ensinados desde pequenos que a mãe sempre sabe o que faz e sempre quer nosso bem. A escola, religião, familiares e conhecidos enaltecem a importância que os filhos devem dar aos pais e que, mesmo agindo com maldade, agem para o nosso bem.

No entanto, graças à *internet*, cada vez mais pessoas estão tendo acesso à informação e têm procurado saber mais sobre atitudes controversas das mães da vida real àquelas que vemos em algumas novelas e contos de fada.

Quando se descobre que sua genitora possui o transtorno de personalidade narcisista, é como se estivesse em um pesadelo, como se aquilo não devesse existir. E, realmente, não deveria.

Cada vez mais pessoas têm esse transtorno e a situação piora quando quem a tem é a própria mãe, pois a convivência torna-se insuportável.

Este *e-book* tem o intuito de levar mais informação sobre um assunto que ainda é pouco disseminado pelo tabu de que mães não são más. No entanto, faz-se necessário compreender que mães também são seres humanos e

algumas delas terão o transtorno de personalidade narcisista que prejudicará e muito a vida do filho (a).

Com tanto acesso livre à informação, está mais do que na hora de entender que nem toda mãe é boa.

ÍNDICE

MÃES NARCISISTAS

Capítulo 1 - O MITO DO NARCISO..... 04

Capítulo 2 – TRANSTORNO DE PERSONALIDADE NARCISISTA 07

Capítulo 3 – SERÁ QUE MINHA MÃE É NARCISISTA? 13

3.1 O papel do pai e dos irmãos 21

3.2 Depoimentos reais 24

3.3 Glossário sobre o transtorno 30

3.4 Posicionamento do filho diante da relação 34

Capítulo 4 - ONDE BUSCAR APOIO? 40

REFERÊNCIAS 44

Capítulo 1 - O MITO DE NARCISO

Fonte: https://www.todoestudo.com.br/historia/mito-de-narciso

Segundo a mitologia grega, Narciso era filho do deus do rio Cefiso e da ninfa Liríope. Ele nasceu numa região da Grécia Antiga, conhecida como Beócia. Ao nascer, sua mãe perguntou para um adivinho se Narciso viveria durante muito tempo, já que sua beleza era estonteante.

O adivinho disse que ele viveria sim, desde que ele nunca conhecesse a si próprio, pois se isso acontecesse uma maldição seria lançada sobre ele e lhe causaria a morte. Quando ficou adulto, Narciso virou caçador e passou a atrair os olhares de todas as ninfas e donzelas daquela região.

Mas, o mito de Narciso explica que, embora ele tivesse toda essa bajulação, ele preferia viver só. Afinal, ainda não tinha encontrado uma moça que julgasse merecer o seu amor. Uma das ninfas, chamada Eco, apaixonou-se loucamente por Narciso, mas como teve o seu amor negado por ele, resolveu pedir a Nêmesis, deusa da vingança.

A ninfa Eco pediu a Nêmesis que lançasse sobre Narciso a seguinte maldição: "Que Narciso se apaixone com muita intensidade, mas não consiga possuir a sua amada". A maldição foi lançada e Narciso se apaixonou de forma intensa, só que pela sua própria imagem.

O mito de Narciso conta que Eco era uma Ninfa falante e vivia seguindo o caçador. Em uma dessas conversas, ela o atraiu para uma fonte e quando Narciso se abaixou para beber água, ele avistou a sua imagem refletida nas águas.

Nesse momento Narciso ficou encantado com o que viu. Observou os cabelos, os olhos, os lábios e não conseguia parar de olhar. Observou tanto que desejou possuir aquela imagem, não sabendo que se tratava dele mesmo. Mas, como não conseguiu, ele acabou morrendo.

Contudo, há dois desfechos para a história de Narciso. Um relata que ele morreu de desgosto por admirar tanto a imagem e não conseguir possuí-la, como previsto na maldição. Já outras histórias dizem que ele morreu afogado ao tentar tocar na imagem que via refletida.

Capítulo 2 – TRANSTORNO DE PERSONALIDADE NARCISISTA

Fonte: https://pt.quora.com/Um-narcisista-pode-mudar

De acordo com Ventura et. al (2010), o narcisismo está relacionado com autoconfiança e segurança de si mesmo e é importante para que o sujeito tenha um desenvolvimento emocional equilibrado.

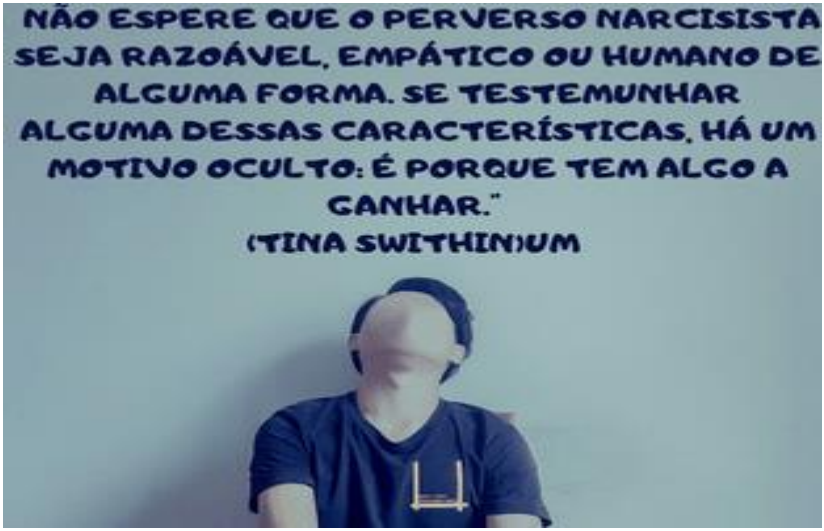
No entanto, por ter uma autoestima extremamente baixa e ser muito inseguro, o sujeito cria um mecanismo de defesa e passa a se comportar de maneira exageradamente enaltecida de si mesmo. Quando o sujeito deturpa a visão real que tem de si a um grau excessivo de merecimento e grandiosidade associados à falta de empatia, surge um traço de personalidade patológico narcisista.

"Narcisistas não querem amor. Eles querem atenção. Se eles não conseguirem ter atenção positiva, eles tentarão obter atenção negativa. Se eles não conseguirem obter a sua admiração, eles irão aceitar a sua raiva. Eles querem provocar alguma resposta sua - esse é o objetivo deles: provocar uma resposta, qualquer resposta. Isso solidifica, na mente deles, o poder deles sobre você, de que eles estão liderando, de que você é fraco (a), ou ingênuo (a), ou fácil de ser manipulado (a), ou vulnerável, ou qualquer coisa que eles tenham rotulado você na mente deles que significa (na mente insana e distorcida do (a) narcisista) que você é "menos", menos do que ele/ela."
Kellen Vonhouser

Segundo a Dra. Ana Beatriz Barbosa, transtorno de personalidade narcisista (TPN) é um modo de funcionar, são pessoas que se veem extremamente superiores às outras

pessoas. As relações dessas pessoas são abusivas. "O narcisista grave tem um pé na psicopatia", diz a Dra. Ana Beatriz.

Mediante o transtorno de personalidade, os que mais sofrem são as pessoas que estão ao seu redor. O transtornado, sobretudo, na maioria das vezes nem sabe ou aceita que existe um problema. Eles superestimam suas habilidades e exageram em suas realizações. Eles acham que são superiores, originais ou especiais. Essa superestimação de seu próprio valor e realizações muitas vezes implica em uma subestimação do valor e das realizações dos outros.



Fonte:https://www.portuguesesfelizes.com/2017/05/31/como-reconhecer-um-perverso-narcisista/

As pessoas ao redor passam a ser objetos. Objetos de uso para alimentar seu próprio ego e autoestima. Eles sentem que devem se relacionar apenas com outros tão especiais e talentosos quanto eles mesmos, não com pessoas comuns. Esse relacionamento com pessoas extraordinárias é usado para suportar e melhorar sua autoestima.

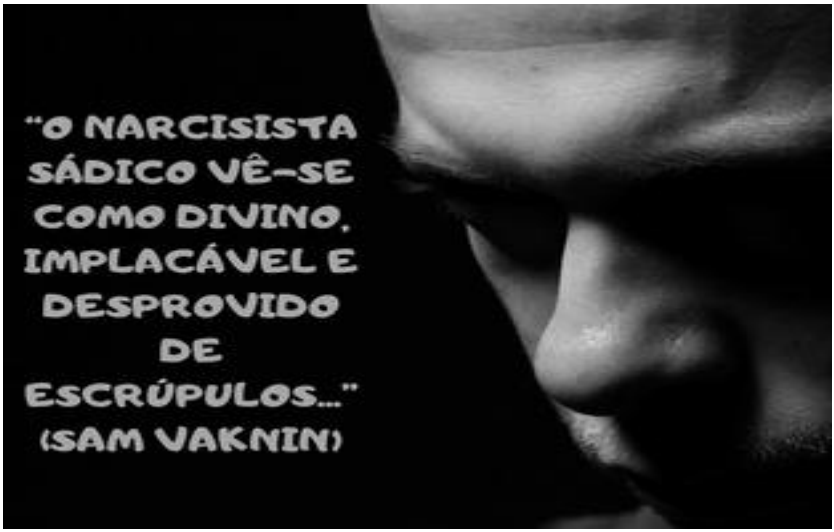
Segundo uma das maiores empresas de saúde, a *Merck Sharp and Dohme* e seu manual - MSD: versão para profissionais de saúde e também segundo o DSM-V, existem alguns critérios para o diagnóstico de Transtorno de personalidade narcisista:

-> Padrão persistente de grandiosidade, necessidade de admiração e falta de empatia. Esse padrão se caracteriza por ≥ 5 dos seguintes:

- Uma sensação exagerada e infundada da sua própria importância e talentos (grandiosidade);
- Preocupação com fantasias de realizações ilimitadas, influência, poder, inteligência, beleza ou amor perfeito;

- Convicção de que eles são especiais e únicos e devem se associar apenas a pessoas do mais alto calibre;
- Necessidade de ser incondicionalmente admirado;
- Sensação de merecimento;
- Exploração dos outros para alcançar objetivos próprios,
- Falta de empatia;
- Inveja dos outros e convicção de que outros os invejam;
- Arrogância e altivez (ser elevado).

É importante ressaltar que o diagnóstico para TPN é feito no início da fase adulta. No entanto, segundo Hyler (1988), o tratamento para pessoas com este transtorno não é muito comum, pois elas não reconhecem que precisam de ajuda por não terem problema algum, afinal, os outros são o problema, pois não se adaptam à sua personalidade abusiva.



Fonte:https://www.portuguesesfelizes.com/2017/05/31/como-reconhecer-um-perverso-narcisista/

Capítulo 3 – SERÁ QUE MINHA MÃE É NARCISISTA?

Betty Draper e a filha, Sally Draper, na série de TV *Mad Men*

De acordo com a autora e terapeuta cognitivo-comportamental, Michele Engelke (2017), existem alguns critérios que podem ajudar a identificar uma mãe narcisista incluindo até mesmo um glossário sobre as ações de uma mãe com este transtorno.

Ainda segundo a autora, apesar de a mãe narcisista apresentar uma postura simpática, doce e de proteção às pessoas fora de seu círculo familiar íntimo, o que ocorre no dia a dia entre ela e a (o) filha (o) não está nem perto disso.

No capítulo anterior, vimos as características mais enfáticas de alguém com transtorno de personalidade narcisista. A seguir, tais características foram ampliadas para melhor entendimento sobre o perfil de uma mãe com este transtorno. As 51 características abaixo refletem o que acaba de ser dito para identificar uma mãe narcisista de acordo com descrições de Engelke (2017):

1. Comete abusos verbal, emocional e psicológico;
2. É dona da verdade;
3. Tem problemas de identidade - busca se espelhar no estilo e comportamento de outros, inclusive de seu (a) próprio (a) filho (a);
4. Possui autoestima frágil - magoa-se muito fácil;
5. Não possui empatia - subestima e ignora a dor de seus filhos;
6. É distante emocionalmente - não se envolve com as emoções dos demais;
7. É perfeccionista - sente a necessidade de ser bajulada constantemente;

8. Pertence a e cria famílias disfuncionais - cria desavenças dentro da própria família;
9. Trata os outros de forma superior - ela acredita ter vindo ao mundo para ser servida e admirada;
10. Seus relacionamentos são disfuncionais - chantagens emocionais, autoanulação, mentiras, abuso psicológico entre outros certamente farão parte da rotina ao conviver com esse tipo de transtorno.

Fonte: https://www.cantomaternar.com/filha-de-mae-narcisista/

11. Vida de aparências - "nem tudo o que parece, é";

12. Provoca discussões e brigas - entre irmãos, pai e filhos, parentes, colegas etc, não há diálogo, pois acha que sempre está certa;
13. Não admite responsabilidade - não aceita erros de responsabilidade própria, sempre coloca a culpa em alguém;
14. Não admite culpa - ela "nunca" causa mal a alguém;
15. Não pede desculpas;
16. Não cumpre com o que promete - e nega caso alguém a cobre por isso;
17. Monopoliza os recursos financeiros - o dinheiro só cabe a ser administrado por ela;
18. Banaliza o sofrimento alheio - ninguém sofre mais do que a mãe narcisista;
19. É incongruente - o que ela diz não condiz com o que pratica de fato;
20. Tem opiniões extremas - julga tudo e todos exageradamente;
21. É deslumbrada - mania de grandeza;
22. É egoísta - não ajuda os outros nem compartilha seus pertences;

23. É egocêntrica - tudo gira ao redor de suas necessidades;
24. Sente medo da vulnerabilidade/ vergonha - mesmo sem demonstrar;
25. Lavagem cerebral - articula para que acreditem em suas mentiras. Mesmo após o término do contato, as palavras que foram adestradas a seus filhos continuam em suas mentes;
26. Pratica *bullying* - faz diversos comentários desagradáveis disfarçados de conselhos;

Fonte: Shutterstock

27. Exibe comportamento infantil - intimida e faz chantagens emocionais, além de birras;

28. Tem senso de direito dilatado - o direito da mãe narcisista vai além do direito de mãe: tudo deve ser conforme ela impõe;
29. Não respeita limites pessoais - ela não aceita "não" como resposta;
30. Foge da verdade - mascara suas vulnerabilidades e se esquiva quando se sente sob pressão;
31. É negligente emocionalmente - somente os sentimentos dela importam, não se entusiasma com o sucesso de mais ninguém;
32. Sofre de depressão - como tem uma considerável baixa autoestima, a mãe narcisista não sabe lidar consigo mesma e isso acarreta bastante autorresponsabilidade;
33. Mente descaradamente - e compulsivamente;
34. Vive se comparando aos outros - ela precisa de alguém que tenha mais defeitos (de acordo com o que pensa) do que ela mesma;
35. Negligência afetiva - a mãe narcisista não é carinhosa nem amiga íntima;

36. Dá presentes estranhos - sua percepção sobre o que o (a) filho (a) gosta não condiz com a realidade, pois quando compra algo, pensa em si mesma;
37. Flutuação do humor - em um minuto a mãe narcisista está super feliz, no outro, não mais;
38. É invejosa;
39. É interesseira - transforma-se em mãe afetuosa quando necessita de algo;
40. Sabota a felicidade alheia - pois não tolera não ser o centro das atenções;
41. Guarda rancor - sempre está armada para jogar na cara o que já fez pela (o) filha (o);
42. Não sabe lidar com intimidade - não é possível criar um laço genuíno;
43. Odeia-se - por não atingir a perfeição que deseja;
44. Tem problemas de relacionamento no trabalho;
45. Tem problemas de relacionamento amoroso;
46. É agressiva-passiva - indiretas maliciosas, ironia e sarcasmo, psicologia reversa e significados duplos são muito comuns;
47. Leva tudo para o lado pessoal - não aceita críticas nem

discordâncias dela mesma;

Fonte: Página "Mães Narcisistas" – Facebook

48. Não tem escrúpulo - mente e explora excessivamente sem remorso algum;
49. Pode abusar de entorpecentes - seja álcool ou drogas;
50. Tem momentos de lucidez - porém a calmaria dura pouco;
51. É vingativa - sempre que contrariada, encarna o papel de pobre coitada e propaga difamações contra quem a contrariou, ignorou ou abandonou.

É muito comum existirem mais casos de filhas do que de filhos de mães narcisistas. Isso ocorre, pois a mãe é mulher e sua filha acaba sendo o reflexo e extensão de seu desejo como ser humano além de necessitar competir com alguém do mesmo sexo para que possa se sentir sempre superior já que sua autoestima, apesar de toda a pose de arrogância, é realmente baixa, relata a autora Karyl McBride (2008).

3.1 O papel do pai e dos irmãos

Outro ponto que a escritora e terapeuta, Michele Engelke (2017), ressalta é como o pai e outros filhos lidam e se comportam com sua esposa e mãe, respectivamente.

Quando ainda casados, o pai não tem um papel reforçador na vida do filho que se tornou alvo da mãe narcisista, muito pelo contrário, ressalta a autora. Este a venera e fica sempre ao seu lado, pois para se relacionar com ela, não é possível outro protagonista neste meio, somente a mãe narcisista merece tratamento especial como reconhecimento, compreensão e bajulação. Além disso, o pai se torna aliado e

facilita a ação perversa da mãe quando a mesma é contrariada pelo (a) filho (a) vítima de seu narcisismo.

Ainda segundo a terapeuta mencionada acima, o pai teme a mãe narcisista, pois não se sente capaz de enfrentar e contrariar sua esposa, ou seja, está sempre "pisando em ovos" para não entristecê-la e desestabilizá-la emocionalmente.

Fonte: https://nutrativa.com.br/quando-a-familia-se-torna-toxica/

Além de sempre defender as atitudes da mãe, ele também é negligente em relação a sua atitude de pai. Não está sempre presente e não se envolve muito no desenvolvimento dos filhos, a não ser que seja requisitado pela mãe narcisista para enfatizar suas vontades perante os mesmos. Ainda, para evitar conflitos, o pai facilitador normaliza as atitudes da mãe narcisista e minimiza seu impacto negativo sobre o (a) filho (a) vítima. Enfatiza que a mesma teve uma vida difícil, que tarefa

de mãe não é fácil e, assim, permite que o (a) filho (a) continue sendo abusado (a) e negligenciado (a) emocionalmente, fisicamente e até materialmente. (ENGELKE, 2017).

A terapeuta Michele Engelke (2017) também explica em seu livro "Filhas de mães narcisistas" que é muito comum o transtorno de personalidade narcisista ser passado de geração à geração, direta e indiretamente. Segundo a terapeuta e escritora, estudos científicos sugerem que o transtorno tem causas em fatores genéticos, ou seja, é hereditário, e ambientais para que tal comportamento ocorra.

Fonte: Bigstock

Por esta razão, torna-se comum que um dos filhos ou até mesmo mais de um tenha o mesmo transtorno da mãe,

pois além de existir a questão hereditária, existe também a questão ambiental, isto é, quanto mais se convive com aquele tipo de personalidade, mais ela se torna comum e normal, pois os filhos se espelham em seus pais e acabam reproduzindo o que veem em seu lar.

Algumas características são apresentadas por Michele Engelke (2017) para ajudar a identificar se o (a) irmão (ã) pode ser narcisista como, por exemplo, a competição, inveja, mesquinhez e, principalmente, se é escolhido (a) como "filho (a) dourado (a)", isto é, o (a) filho (a) que possui uma forte aliança com a mãe e que tem o significado de perfeição e referência para a mesma, termo que explicaremos mais a fundo na seção 3.4. A autora ainda lembra que o (a) irmão (ã) narcisista nunca terá uma conexão genuína e leve com o (a) outro (a) irmão (ã).

3.2 Depoimentos reais

Abaixo seguem alguns depoimentos de pessoas criadas por mães narcisistas para que possamos entender como esse

transtorno afeta negativamente a vida de quem precisa ou precisou conviver com esse tipo de mãe:

1. Depoimento anônimo:

"Desde muito nova, percebi que minha mãe era diferente da maioria. Nenhum abraço, beijo, carinho, nunca falou um 'eu te amo' ou teve qualquer demonstração de afeto com os filhos. Não tenho nenhuma lembrança dela brincando comigo, minhas memórias são da minha mãe falando que destruí a vida dela, que tinha vontade de me matar. Eu tinha pavor dela. Tudo começou a piorar na minha adolescência, quando meus irmãos saíram de casa e eu, a caçula, fiquei só. Fui muito espancada, humilhada, entrei em depressão e engordei 30 kg. Daí, ela começou a me chamar de gorda, falava que não havia lugar onde pudesse comprar roupa para mim, coisas desse tipo. Tentei estudar fora também, por um tempo, mas não consegui. Apesar do distanciamento físico, ainda não tinha alcançado minha independência emocional. Foram várias idas e vindas na busca desse amor impossível, até meu esgotamento. Não consegui concluir a faculdade, me tornei uma pessoa insegura,

infeliz e depressiva. Há um tempo atrás, já não via mais saída e decidi pelo suicídio. Mas me deparei com os vídeos falando sobre o transtorno da minha mãe, que pode ser classificada como narcisista ou genitora tóxica. Foi como um clarão e comecei a estudar o assunto. Num primeiro momento, foi muito difícil aceitar que não havia nada que eu pudesse fazer, mas depois me livrei da culpa e, finalmente, comecei a me preparar para tentar uma vida feliz. Hoje, tenho contato zero com ela e com todas as pessoas que se deixaram intoxicar e se omitiram. Ainda estou em tratamento para depressão e esse vazio existencial causado pela falta de um núcleo familiar emocionalmente estruturado. Mas parei de viver para tentar o amor da minha genitora e passei a cultivar o amor próprio."

Fonte: Página "Perda de Tempo" - Facebook

2. Depoimento anônimo:

"Na minha família somos 5 irmãos ,3 homens e duas mulheres. Das mulheres, sou a mais velha. Desde criança tinha medo da minha mãe por sempre ser severa. Me lembro de quando íamos ao supermercado: ia sempre com as mãos pra trás, porque não podia encostar em nada. Sempre fui uma criança tranquila. Mas na adolescência fui cansando. Tudo era apenas eu que tinha que ajudar nos afazeres da casa, na lição dos irmãos mais novos, nunca pedia para meu irmão mais velho por exemplo. Tudo era motivo de tempestade em copo dágua. Até as minhas roupas: se, por acaso, era um conjunto, eu não podia usar separadamente, mas se a minha irmã quisesse usar a minha roupa podia e quando eu questionei e não deixei minha irmã usar, minha mãe quase jogou todas as minhas roupas pela sacada. Uma vez cheguei da faculdade e meu guarda-roupas estava abaixo, ela tinha jogado tudo no chão do meu quarto, porque queria que minha irmã usasse um vestido meu e não o encontrou (detalhe: tive que arrumar tudo). Uma vez fui ferver água pra fazer um ovo cozido pro meu irmão caçula, ela me ameaçou com uma faca, porque não queria que eu usasse

aquela panela. Quando eu estava às vésperas do meu casamento, meu pai me liga perguntando se eu havia mandado convite para todos os parentes e eu disse que sim, mas ele havia sentido falta de um. Depois ele mesmo desconfiou que ela havia pegado, pois algum tempo atrás ela tinha se desentendido com a esposa dessa pessoa. E eu, em visita aos meus pais antes de ir embora, resolvo folhear uma revista e o que encontro? O convite! Perguntei a ela o que aquele convite estava fazendo ali e ela me disse que se a tal pessoa fosse ela (minha mãe) não iria ao meu casamento.

Quando tive o primeiro filho, tive que sair sem receber alta da médica, porque ela começou a brigar comigo aos berros por eu não defendê-la num desentendimento que ela teve com o pediatra - deixo claro que há muito tempo eu decidi não falar nada, pois tudo que eu falo está errado. Quando tive o segundo filho, não quis de forma alguma que ela ficasse comigo no hospital, mas assim que recebi alta e fui pra casa, o calvário se repetiu...E por aí vai ao decorrer dos anos. Sinto que até hoje fico extremamente abalada com as atitudes dela. Nessa virada de ano (2018 – 2019), tive a intenção de fazer a confraternização aqui na minha casa, mas como não fui eu que falei com meus

pais e sim minha irmã, minha mãe disse que eu não iria querer recebê-los em minha casa...Isso me deixou tão triste, chorei tanto e meu ano começou com os 2 pés esquerdos. Ainda acabei indo pra casa deles por muita insistência do meu irmão e por ele deixar bem claro que sou uma pessoa muito melhor que a minha mãe. Fui por consideração e vou à casa dos meus pais por obrigação e, mesmo assim, só uma vez por semana (detalhe: dos filhos, sou a que mais mora perto). Sinto-me esgotada mentalmente."

Fonte: Página "Filhas de mães narcisistas" - Facebook

3.3 Glossário sobre o transtorno

Quem lida com narcisistas, sejam eles mães, parentes, amigos ou conhecidos, sabe que não há como ter uma convivência saudável. O glossário a seguir, baseado na obra de Michele Engelke (2017), tem sido muito utilizado em redes de apoio para quem precisa saber sobre o tema e, assim, entender como pessoas com esse transtorno funcionam:

Bode expiatório

Fonte: Shutterstock

É o (a) filho (a) que sempre levará a culpa por tudo. Nada do que ele (a) faz é bom o suficiente para a mãe narcisista. Mesmo que ele (a) acerte em algo, será como se tivesse errado.

Filho dourado

Fonte: Shutterstock

É o oposto do bode expiatório. O filho dourado é o mais mimado e protegido pela mãe narcisista, mesmo que se comporte de maneira errada. Ele (a) é considerado uma extensão da mãe. Tudo o que ele (a) faz é certo, mesmo que pareça injusto aos olhos dos outros se não da mãe.

Gaslighting

Fonte: Shutterstock

Outro tipo de violência psicológica. O termo tem origem no filme *"Gaslight"* que conta a história de um relacionamento abusivo onde a esposa começa a achar que está enlouquecendo ao confrontar o marido por suas atitudes contraditórias. Ou seja, quando se percebe que o (a) narcisista mente ou tem atitudes maléficas e abusivas, é normal que a vítima as perceba e as confronte com o (a)

narcisista. No entanto, este (a) sempre negará que fez mal ou mentiu e a vítima passa a desconfiar de si mesma sendo, assim, mais uma vez manipulada e abusada psicologicamente.

Macacos Voadores

Termo inspirado no filme "O Mágico de Oz", são os "pombos-correios" como amigos, parentes, conhecidos enviados pelo (a) narcisista para levar recado ou indireta à vítima. As pessoas são usadas pelo (a) narcisista quando a vítima corta contato com o (a) mesmo (a). Tal estratégia é utilizada para desestabilizar ou atingir a vítima emocionalmente. Os recados podem não ser direcionados à ela, mas o (a) narcisista, de algum modo, sabe que chegará para a vítima. Tudo pode ocorrer sutilmente ou diretamente através dos macacos voadores.

Fonte: Página "Superando Abuso" – Facebook

Projeção

Fonte: Shutterstock

São os defeitos e características negativas que o (a) narcisista projeta nas outras pessoas como mecanismo de defesa, pois o (a) próprio (a) narcisista se sente daquela maneira inconscientemente e utiliza essa técnica para que não precise enxergar o caos interior.

Campanha difamatória

Fonte: Shutterstock

O (a) narcisista jamais erra, portanto, ao cortar contato com ele (a), logo começará a difamar a vítima, pois perdeu o seu maior fantoche. Ele (a) fará questão de contar a todos sobre a quebra do relacionamento e se colocará na posição de vítima ferida e a vítima real terá o papel de ingrata, falsa e egoísta.

Triangulação

Fonte: Shutterstock

Tática usada onde o (a) narcisista joga uns contra os outros, mas a seu favor. O (a) narcisista manipulará as pessoas sempre para se beneficiar, nem que para isso tenha que causar intrigas e brigas entre os que estão sendo manipulados, mesmo que sejam os próprios membros da família. Eles (as) fazem isso para conseguir o que desejam, seja para confirmar o poder que exercem ou para conquistar algo.

3.4 Posicionamento do filho diante da relação

Só quem já passou ou quem passa pela situação de ter uma mãe narcisista sabe o quanto é difícil. Por isso, sem nenhum reducionismo, é importante seguir algumas dicas abaixo.

O (a) filho (a) da mãe narcisista adquire traumas, baixa autoestima, insegurança, ansiedade e até depressão pela convivência longa com esse tipo de personalidade.

A drª. Ana Beatriz Barbosa (2021) explica que qualquer transtorno de personalidade não tem cura, pois a personalidade é o jeito de ser da pessoa, não há como mudar ou curar isso. Portanto, é importantíssimo dizer que o (a) filho (a) não conseguirá ajudar e muito menos mudar as atitudes de uma mãe com esse transtorno de personalidade.

Michele Engelke (2017) ainda cita que o (a) filho (a) de uma mãe com essas características nunca se acha bom (a) o suficiente, tem pavor de receber críticas além de tentar agradar a todos constantemente, seja evitando discussões ou seu posicionamento diante de assuntos diversos. Isso tudo ocorre pelas inúmeras tentativas falidas de ser aceito (a) por completo pela mãe. Por isso, é muito importante estar atento (a) ao padrão de comportamento adquirido e procurar ajuda. Posicionar-se diante dessa relação exigirá algo chamado emancipação: "qualquer libertação, alforria, independência" (dicionário online). Segundo Engelke (2017): "uma emancipação física, psicológica, emocional e comportamental favorece autonomia ao filho diante da relação tóxica com uma mãe narcisista."

Fonte:https://pbs.twimg.com/media/EukzlJpXMAQjXFU?format=jpg&name=900x900

Além de cortar completamente o contato com a mãe narcisista que inclui não ver e nem se comunicar de forma física, virtual para o resto da vida, Engelke (2017) também diz que o relacionamento light pode ajudar quem ainda necessita conviver, de alguma forma, com a mãe narcisista. Nesse caso, é o (a) filho (a) que irá decidir quando e onde irá encontrar a mãe e recomenda que seja em lugares públicos para evitar manipulação e mais abuso. Também é importante que as conversas sejam extremamente superficiais e sem detalhes de sua vida pessoal evitando, assim, ataques e inveja.

Abaixo, seguem algumas dicas que Engelke (2017), especialista neste assunto, cita em seu livro "Filhas de mães

narcisistas" (pág. 2016) para que o (a) filho (a) consiga retomar o controle de sua própria vida sem culpas ou remorsos. São dicas exploradas em muitos sites e páginas de rede social de autoajuda e apoio aos que querem se tornar sobreviventes do abuso narcisista:

- Adquirir uma distância física da mãe narcisista, idealmente, cortando contato;
- Ter a sua cabeça, vontades e interesses pessoais como guia de comportamento;
- Ouvir e honrar os próprios sentimentos;
- Desenvolver a capacidade de se equilibrar emocionalmente e lidar com os sentimentos de forma independente;

Fonte: ©PsychoShadow - www.bigstockphoto.com

- ♥ Tornar-se independente psicológica e emocionalmente da mãe narcisista;
- ♥ Investir em si mesmo(a) e explorar os efeitos positivos de suas ações na própria vida;
- ♥ Refutar a hierarquia e o sentimento de obrigatoriedade que acompanha a palavra "mãe";
- ♥ Reconhecer que é capaz de causar impactos no outro, em seu crescimento e qualidade de vida;
- ♥ Relembrar-se de que é adulto(a), capaz de ser digno(a) de ser amado(a);

Como visto, o autoconhecimento torna-se uma ferramenta de suma importância para que o (a) filho (a) seja libertado (a) de uma vez desse tipo de relacionamento. A drª. Ana Beatriz Barbosa (2021) enfatiza que o (a) filho (a) de mãe narcisista é extremamente capaz de ser seu (a) próprio (a) mãe e pai para lhe dar o acolhimento que nunca foi nem será dado por uma mãe com essa personalidade. Além do distanciamento ser de suma importância, a drª enfatiza a importância do autoconhecimento e autossuficiência para

evitar não só o abuso da própria mãe, mas de outras pessoas que poderá vir a conhecer que terão esse mesmo transtorno.

Fonte: Shutterstock

Capítulo 4 - ONDE BUSCAR APOIO?

"É improdutivo insistir em 'consertar' um narcisista, pois se revela como perda de tempo. Por mais dura que seja esta verdade isto a (o) ajudará a manter a sua saúde mental e emocional a longo prazo. Em vez de se concentrar em tentar melhorar relacionamentos disfuncionais com pessoas transtornadas, invista esta preciosa energia no seu próprio bem-estar, dado que após anos de maus-tratos emocionais, ainda merece muito o seu cuidado e atenção." (ENGELKE, 2017, pág. 54)

O primeiro passo para a superação é conhecer o que é este transtorno, como foi citado no decorrer dos textos. A partir daí, mecanismos podem ser utilizados para que o (a) filho (a) consiga se libertar dos padrões estabelecidos pela mãe.

A estratégia mais eficaz é a terapia, pois no processo terapêutico, além de entrar em contato com suas questões emocionais, como sentimentos e emoções, irá lidar junto a um

profissional sobre quais ferramentas utilizar e como lidar com as consequências geradas pelo convívio com a mãe narcisista.

Segundo Michele Engelke (2017), é muito importante enfatizar que a terapia em família não funciona com mães narcisistas. Lembre-se: quem possui o transtorno de personalidade narcisista dificilmente irá admitir que tem um problema e, portanto, usará a terapia a seu favor, manipulando a situação para que o vejam como "o injustiçado e não compreendido". Engelke (2017) enfatiza que o (a) terapeuta deve estar livre de preconceitos e tabus para que o acolhimento e o avanço da terapia sejam realmente eficazes para quem sofre com a mãe narcisista.

Além disso, outros meios virtuais também podem ser de grande apoio para informar e conscientizar quem sofre e convive com pessoas com esse transtorno de personalidade:

No *facebook*:

Superando abuso

Mães narcisistas

Narcisismo materno

Filhas de mães narcisistas

Sobrevivente de abuso narcisista

Abuso narcisista: Apoio aos sobreviventes

Relações perigosas

Que amor é esse? Relações tóxicas

MADA – Dependência afetiva

No *Youtube*:

Sam Vaknin https://www.youtube.com/user/samvaknin
Vaknin é narcisista assumido e em seu canal discursa sobre como narcisistas são e agem. Em inglês somente.

Ana Beatriz Barbosa Silva
https://www.youtube.com/user/anabeatrizbsilva
Psiquiatra, escritora e palestrante sobre diversos transtornos.

Sites:

- https://filhasdemaesnarcisistas.com.br/?v=19d3326f3137
- www.comosuperarmaesnarcisistas.com

- https://superandoabuso.com/
- https://grupomadabrasil.com.br/
- https://wnaad.com/?s=narcissistic+mother – Somente em inglês

No *Instagram* :

https://www.instagram.com/psicologa.ederly.centurion/

https://www.instagram.com/maes.narcisistas/

https://www.instagram.com/vitimas_do_narcisismo/

https://www.instagram.com/maesnarcisistas/

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. **Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy.** Disponível em: https://www.apa.org/ptsd-guideline/treatments/eye-movement-reprocessing Acesso em: 25 Abril de 2021.

BASTOS, Joana Filipa da Silva Varejão Pinto. (2020). **#Desamparo**: mãe narcisista e os danos causados ao filho. Disponível em: https://repositorio-aberto.up.pt Acesso em: 20 Mar de 2021.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Formação básica em EMDR.** Disponível em: https://site.cfp.org.br/?evento=formacao-basica-em-emdr Acesso em: 25 Abril de 2021.

DUNKER, Christian. **O que é narcisismo.** Disponível em: https://youtu.be/Y3XUo4bDgCg. Acesso em: 19 Mar de 2021.

ENGELKE, Michele. **Filhas de mães narcisistas**. Edição digital. Novembro de 2017.

FACEBOOK. **Mães Narcisistas - depoimentos**. Disponível em: https://www.facebook.com/maes.narcisistas.depoimentos/. Acesso em: 06 Maio de 2021.

MANUAL MSD. **Versão para profissionais**. Disponivel em: https://www.msdmanuals.com/pt-br/profissional/transtornos-psiqui%C3%A1tricos/transtornos-de-personalidade/transtorno-de-personalidade-narcisista-tpn. Acesso em: 04 Abril de 2021.

MCBRIDE, Karyl. **Will I Ever Be Good Enough?:** Healing the Daughters of Narcissistic Mothers. Disponível em: https://books.google.com.br/books?id=PMjjC8XD5y4C&printsec=frontcover&hl=pt-BR&source=gbs_atb#v=onepage&q&f=false Acesso em: 25 Abril de 2021.

MENDONÇA, Camila. **O mito de narciso**. Disponível em: https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/historia/o-mito-de-narciso. Acesso em: 10 Mar de 2021.

RIBEIRO, Priscila. **"Minha mãe nunca me amou":** relatos de filhas das chamadas genitoras tóxicas. Disponível em: https://www.uol.com.br/universa/noticias/redacao/2019/04/16/minha-mae-nunca-me-amou-relatos-de-filhas-que-sofrem-com-falta-de-afeto.htm Acesso em: 04 Maio de 2021.

SILVA, Ana Beatriz Barbosa. **Mães Narcisistas**. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=Pxfdb_p0TkM&ab_channel=AnaBeatrizBarbosaSilva Acesso em: 02 Maio de 2021.

SILVA, Ana Beatriz Barbosa. **Transtorno de personalidade narcisista.** Disponível no Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=F5kzgal1hY8&t=94s. Acesso em: 12 Abril de 2021.

SILVA, Rebecca Araújo Soares da. (2019). **Mães narcisistas patológicas à luz dos direitos das crianças e dos adolescentes**.

Disponível em: https://repositorio.ufpb.br. Acesso em: 20 Mar de 2021.