



CAPÍTULO 2

MÃES NARCISISTAS: GATILHOS PARA SAÚDE MENTAL DOS FILHOS

Mirian Pessôa Silva

mpeessoa30@gmail.com

Kelly Cristina Gennari de Almeida

Kellygennari@gmail.com

Ana Terra Pires de Moraes

Anaterrapmoraes@gmail.com

Mariana Eloy de Amorim

amorim.mariana@gmail.com

Sara Helena de Souza Braga

Sara.helenasb@gmail.com

Ubiratan Contreira Padilha

ucpadilha@outlook.com

Luana Guimarães da Silva

Enfermagem.mauadf@gmail.com

Meg Gomes Martins de Ávila

coordpsicomaua@gmail.com

RESUMO

O narcisismo materno constitui um transtorno que pode gerar comportamentos abusivos e, por conseguinte, provocar danos aos filhos que vivem sob o poder familiar exercido por uma genitora narcisista. Os filhos dessas mulheres crescem sob a sombra feminina ameaçadora. Trata-se de um estilo de criação baseado no controle e na falta de empatia. Acredita-se que ser filho de mãe narcisista pode fazer com que inúmeras consequências psicológicas ocorram, como baixa autoestima, dificuldades nos relacionamentos e a constante sensação de abandono ou descaso causada pela ausência do papel materno em suas vidas.

PALAVRAS-CHAVE: Filhos de Mães Narcisistas; Mães Narcisistas; Narcisismo.

1 INTRODUÇÃO

O narcisismo é usado para descrever a personalidade de quem tem apreço exacerbado e patológico pela própria imagem. Também é um termo associado a um transtorno que compromete diferentes tipos de relações. O narcisismo aparece no Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, em sua 5ª edição, o DSM-V (APA, 2014), como um padrão difuso de grandiosidade, tendo o sujeito uma necessidade de admiração e falta de empatia.



Quando se fala em mãe, sempre vem à cabeça uma mulher que deu à vida a um filho e que por ele é capaz de matar e morrer, uma pessoa repleta de luz, amável, carinhosa e com uma força interior invejável. Contudo, muitas vezes a forma como a maternidade é exercida foge do considerado “normal” perante a vida daqueles que a cerca. Nesses casos, essa imagem muito idealizada não é realista também, mas há alterações no que se espera da maternidade que são patológicas, portanto, é preciso refletir sobre as consequências que essa convivência pode trazer.

Segundo Schwarz (2020), apesar das causas do narcisismo ainda serem desconhecidas, existem muitos estudos científicos publicados, ajudando a revelar as causas. O fator pode ser tanto genético, como ambientais e podem ainda influenciar na ocorrência e na manifestação do transtorno de personalidade narcisista, dentre os quais, estão o estilo de educação adotado pelos pais.

É possível identificar maternidades e formas de cuidados maternos que são complicadas e agressivas até mesmo em contos de fadas. Nestes, há sempre uma madrasta má ao invés de uma mãe, como forma da sociedade lidar com a questão de mães cruéis sem realmente enfrentar isso.

Dessa forma, os filhos acabam sofrendo as consequências das dificuldades das mães narcisistas de educarem e criarem seus filhos de forma assertiva, carinhosa e cuidadosa. Esses filhos crescem sentindo que não são amados, sendo exageradamente cobrados ou ignorados completamente.

É importante frisar que o tratamento das vítimas pode fazer com que consigam recuperar a valorização da vida, a saúde mental que foi dilacerada, muitas vezes desde a infância, a autonomia, liberdade, autoestima, confiança em si, já que tudo isso é retirada de uma forma abrupta por sua própria mãe, por isso é importante identificar as características do perfil dessas mulheres narcisistas e como o diagnóstico precoce pode auxiliar nas buscas de quem lida com o problema, seja por ter o diagnóstico ou por conviver com pessoas que tenham.

2 NARCISISMO

2.1 O surgimento do Narcisismo

Para falar sobre narcisismo é necessário voltar um pouco no tempo e retomar o mito de Narciso, dos tempos da Mitologia Grega. Narciso era filho da Ninfa Liríope e do deus Cefiso. A mãe de Narciso procurou um oráculo para saber das previsões sobre a vida do filho e se ele



viveria muito, já que sua beleza era encantadora e fascinante. O oráculo por sua vez afirmou que sim, viveria muito desde que nunca conhecesse sua própria imagem, pois, se isso ocorresse, uma maldição ocorreria, levando-o a morte (PENA, 2017).

Narciso cresceu, virou caçador, ficou cada vez mais arrogante. Atraía, devido sua beleza, todos os olhares das donzelas e ninfas da sociedade para si, mas ele preferia ficar sozinho, nenhuma era merecedora do seu amor. Um dia a ninfa Eco o viu descansado no bosque e começou a nutrir por ele uma grande paixão, porém foi desprezada. Ao menosprezar tantos amores, Narciso acabou sendo derrotado por ele mesmo (PENA, 2017).

Um dia, ao se inclinar sobre uma fonte para beber água, Narciso acabou vendo seu reflexo e ficou extremamente encantado com sua visão. Fascinado e apaixonado pela imagem que via, o jovem analisou cada detalhe do reflexo, contemplando e se apaixonando pelos lindos olhos, lábios, cabelos e tudo mais que via ali, sem saber que era a sua própria imagem refletida. Sem conseguir alcançá-la, Narciso se deitou no leito do rio e lá definhou, olhando-se no reflexo das águas (PENA, 2017).

Saindo dos contos da mitologia grega e trazendo o Narcisismo para os estudos científicos, chega-se a Freud (1914/2010) que diz que o termo vem da descrição clínica (sendo utilizado primeiro por Paul Näcke, um psiquiatra alemão, em 1899) para designar a conduta em que o indivíduo trata o próprio corpo como se este fosse um objeto sexual. Ou seja, o indivíduo se tocando, acariciando-o poderia atingir o ápice do prazer e quem havia sofrido alguma perturbação no desenvolvimento da libido, escolheria um objeto de amor a partir de sua própria pessoa.

Freud (1914/2010) também dividiu o narcisismo em primário e secundário. Ao fazer tal distinção, explica que o narcisismo primário se refere à uma questão natural para o desenvolvimento do ser humano. Nesses casos, a criança investe sua libido (energia relacionada a desejos) em si mesmo, sentindo-se como o centro do universo até que comece a, progressivamente, relacionar-se com o mundo e com os outros de formas mais orgânicas. O segundo tipo de narcisismo está ligado à libido do mundo exterior ao eu. Nesse sentido, Freud (1914/2010, p. 14) aponta que o “narcisismo não seria uma perversão, mas o complemento libidinal do egoísmo do instinto de auto conservação, do qual justificadamente atribuímos uma porção a cada ser vivo” (FREUD, 1914-1916).

Segundo Araújo (2010), o estágio de narcisismo ao qual Freud denominou de secundário foi retirado dos objetos a partir dos processos de identificação com as figuras



parentais e tanto os traços do narcisismo primário como o secundário irão constituir a personalidade do indivíduo durante toda a vida.

O surgimento do narcisismo também vai coincidir com o momento inicial da psiquiatria e a referência ao nome está atrelada ao mito de Narciso já abordado anteriormente. Dessa forma, foram sendo atribuídos ao narcisismo alguns signos, modos de conduta e comportamentos sexuais que acabaram por dar forma, definir e caracterizar um quadro clínico específico (GUIMARÃES, 2012).

Cabe ressaltar, assim, que os principais precursores do estudo do narcisismo foram Paul Näcke (1899), Freud (1914) e, também, Havelock Ellis (1915). Este último ao fazer a ligação com o mito de Narciso, destaca o extremo autoerotismo, isto é, uma total independência e desconsideração do objeto externo (pessoas e coisas que provoquem interesse e atenção do narcisista) no processo de excitação e satisfação sexuais.

Ellis (1898 *apud* GUIMARÃES, 2012, p. 24) em seus estudos sobre o narcisismo atendeu a uma jovem de 28 anos. A moça era saudável, tendo nascido e sido criada no campo. Porém, notou-se que a moça não demonstrava interesse por pessoas, (nem homens nem mulheres). Sua intensa atração era, no entanto, por si mesma. Foi a partir desses estudos que Ellis propagou o uso do termo narcisismo no campo da psiquiatria e da psicologia, gerando diversas outras pesquisas.

Cid (2006) ressaltava, ainda, que o narcisismo representa uma manifestação primitiva que as pessoas fazem sem que tenha uma real conexão com outros seres humanos. Não há, nessa relação, um direcionamento da libido, uma escolha objetal. No narcisismo primário, por exemplo, não há uma diferenciação da criança com o corpo materno. Segundo a autora, “o ser humano constitui-se a partir de um outro que lhe dirige o olhar. O bebê vivencia uma ilusão de ter sido amado e admirado sem restrições e simplesmente por existir, acreditando em sua auto-suficiência” (CID, 2006, p. 65).

2.2 Aspectos gerais sobre o narcisismo materno

A família é o berço que recebe a criança com amor, transformando-a em um ser humano pleno e feliz, mas infelizmente nem todas as famílias são formadas por pais mentalmente saudáveis. Pessoas com distúrbios mentais, também casam e têm filhos, formando uma família disfuncional, no qual conflitos, abusos e má condutas ocorrem com frequência, como é o caso da família com mães narcisistas.



Trazendo o narcisismo e suas características para o âmbito materno no que tange ao transtorno de personalidade dessas mulheres, com comportamentos bastantes específicos para o caso, tem-se a colocação de Bastos (2020), que afirma que apesar das descrições de narcisismo e dos seus vários subtipos, o termo diz respeito ao egocentrismo e vaidade. Por sua vez, como o narcisismo está relacionado com autoconfiança e segurança, é considerado essencial para um desenvolvimento equilibrado da pessoa.

Segundo Marson (2008), a maternidade costuma ser um marco na história de uma mulher. A gravidez, em si, pode ser considerada uma situação de crise. Toda a experiência (da maternidade, do maternar e da criação de uma nova vida) pode resultar em consideráveis mudanças na vida de uma mulher. É comum experienciar uma diversidade de reações, emoções, fantasias, expectativas e sentimentos.

A mãe narcisista usa diversas estratégias para controlar e manipular seus filhos e pessoas do seu convívio. Sabe como gerar desconforto, encontrando as palavras exatas que podem gerar raiva, angústia e sofrimento em geral. São comuns comportamentos narcisistas em relação aos filhos como possessividade, persuasão, chantagem, abusos emocionais e físicos, cobranças de submissão, dentre tantos outros (BASTOS, 2020). O fenômeno que desencadeia a violência está vinculado à ameaça narcísica e da identidade. São as carências narcisistas e as falhas da identidade que produzem uma situação de vulnerabilidade que leva à violência (FUKS, 2003).

Segundo Siqueira (2018), o abuso emocional narcisista costuma acontecer como um veneno lento, aos poucos tudo se torna perigoso para a saúde e vida das vítimas. Como qualquer distúrbio, este pode fazer interseção com outras doenças e características, o que resulta em perfis diversos de abusadores emocionais, que podem ou não ser também agressores físicos, ou seja, o convívio com a mãe narcisista nunca é pacífico, ela sempre se sente no combate, estar perto dela sempre faz mal.

As feridas causadas por essa convivência por quem deveria zelar pelo filho se torna insustentável devido as contrariedades e o excesso de abandono afetivo. Fuks (2003), afirma que muitas pessoas, que sofrem de perturbações narcísicas, vivem em estado de ansiedade constante e vivenciam as demandas da realidade exterior, especialmente quando estas provêm de sua relação com os outros, como uma ameaça permanente para seu frágil equilíbrio psíquico.

O narcisista carece de consideração pelos sentimentos de outras pessoas. No caso das mães narcisistas, há desconsideração até mesmo pela autonomia dos filhos. Há, ainda, a grande dificuldade do reconhecimento de outras pessoas do sofrimento pelos quais os filhos de pais



narcisistas passam. Muitas vezes apenas a vítima consegue enxergar o sofrimento e a violência que sofrem. Isso quando percebem. Quando uma mãe narcisista, por exemplo, tem mais de um filho, costuma escolher um como bode expiatório (o que é sempre visto e tratado de forma rude, grossa, agressiva) e outro como o favorito. Mas mesmo o favorito sofre com as cobranças exageradas. Assim, mães narcisistas tendem a favorecer um filho em detrimento do outro (BASTOS, 2020).

Argumentar com a mãe narcisista é uma tarefa difícil, pois ela não reconhece erros de julgamento ou em seu próprio discurso. Ela só aceita a verdade quando de fato é conveniente e quando está de acordo com os seus desejos. Por acreditar que o título de mãe lhe confere imunidade e direitos especiais, acaba sendo cada vez mais abusiva. Diferente do que se veicula nos comerciais de dias das mães, ela não lhe abraça como deveria e tão pouco te consola quando você precisa e nunca estará disponível para você, seja em pessoa ou emocionalmente (ENGELKE, 2016).

Mendonça (2019) traz o termo “narcisismo maligno” para se referir às pessoas com essas características que assumem traços de um psicopata predador. Acrescenta, ainda, que existem dezenas de tons narcisistas. Isso quer dizer que o as pessoas com esse transtorno têm a plena consciência do mal que provocam na vida dos outros. No entanto, não há interesse, culpa ou consideração que as façam se importar com os danos causados. São pessoas que percebem os demais como se fossem inferiores.

O DSM-5 (APA, 2014, p. 671), apresenta a seguinte característica para se referir a pessoas narcisistas:

A vulnerabilidade na autoestima torna os indivíduos com transtorno da personalidade narcisista muito sensíveis a “feridas” resultantes de crítica ou derrota. Embora possam não evidenciar isso de forma direta, a crítica pode assustá-los, deixando neles sentimentos de humilhação, degradação, vácuo e vazio.

Para efeitos clínicos, apresenta nove critérios do Transtorno da Personalidade Narcisista, sendo necessário que a pessoa apresente cinco ou mais desses critérios para o diagnóstico: (1) Tem uma sensação grandiosa da própria importância, sempre com exageros e superioridade para falar de si e suas conquistas; (2) Preocupa-se com fantasias de sucesso como brilho, beleza, amor; (3) Acredita ser uma pessoa especial, única, podendo ser compreendido ou associado a outras pessoas com condições elevadas; (4) Tem necessidade de admiração constante; (5) Acredita possuir direitos diferentes das demais pessoas, ou seja, se sente superior diante das situações que demandam espera; (6) É explorador e tira vantagem em tudo para atingir seus



objetivos; (7) Não tem empatia e reluta para entender os sentimentos dos outros; (8) Geralmente é invejoso em relação ao próximo e acredita que o outro o invejam; (9) Tem comportamentos insolentes e arrogantes (APA, 2014).

Pessoas com transtorno de personalidade narcisista sentem-se superiores, especiais, consideram-se únicas e esperam que os outros percebam essas qualidades também. Podem, ainda, sentir que são tão especiais que só podem ser compreendidas por outras pessoas especiais ou de condição elevada. Dessa forma, deveriam socializar apenas com esses seres extraordinários (APA, 2014).

Ainda segundo o DSM-5, indivíduos com esse transtorno geralmente exigem admiração excessiva. Destaca-se, também, a qualidade da sua autoestima, que pode ser considerada frágil. Há uma necessidade de ser sempre servido. E essa necessidade vem atrelada a crença de que é merecedor disto. Quando contrariado ou não servido, os narcisistas se sentem furiosos, acham que não possuem deveres e se sentem melhor que os outros. As pessoas que convivem com um narcisista costumam relatar frieza emocional e falta de interesse recíproco (APA, 2014).

2.3 Consequências Psicológicas

Os filhos de mães narcisistas com comportamentos e critérios já mencionados, vivem uma relação baseada no controle e na falta de empatia constante, são estilos educativos habitados pela insegurança e o sofrimento. A mãe narcisista acredita que, por ser mãe, tem o direito de tratar os filhos da maneira que melhor lhe convier o humor do momento (ENGELKE, 2017).

Engelke (2017), nos seus estudos, ainda traz seis características abusivas dessa relação: (1) Desigualdade: quando o filho é tratado como subalterno; (2) Rivalidade: quando o filho é visto como ameaça e a mãe não tolera ser superada; (3) Inveja: o filho é hostilizado quando tem sucesso, porque a mãe se sente intimidada pelo sucesso do filho; (4) Oposição: a mãe discorda de tudo e não admite erros por se sentir superior; (5) Controle: promove-se um ambiente familiar de conflito e de desigualdade; (6) Negação: quando se nega qualquer falha, ato ou atitude em seu comportamento.

São mães invasivas e manipuladoras, mas justificam e normalizam suas atitudes como sendo coisas de mãe. Quando passam do limite, negam firmemente qualquer tipo de transgressão ou erro. Com uma longa jornada de atitudes abusivas e controladoras, a mãe narcisista possui uma dinâmica operacional bastante sutil como meio de realizar os abusos contra os filhos (SILVA, 2019).



Schwarz (2020), afirma que 70,41% dos filhos de mães narcisistas apresentam transtorno de ansiedade, outros já desenvolvem depressão e síndrome do pânico. Afirma ainda, que a melhor maneira para conviver com essas mães é o afastamento parcial ou total. Enfatiza que na maioria dos casos o acompanhamento com Psicólogo ajudou no processo, porém em outra grande parte não foi tão eficaz assim.

Por estar constantemente insatisfeita, seja consigo ou com os outros, a mãe narcisista acaba criando situações desagradáveis e desnecessárias para aliviar sua fúria e por ser incapaz de lidar com a raiva acaba descontando nos outros. Além disso, uma característica muito comum entre as mães narcisistas é a utilização do medo como mecanismo de controle. É um método eficaz de controlar as ações dos filhos, desde a infância, implantando neles um medo absurdo em infringir suas ordens ou não atender as suas vontades (SILVA, 2019).

Engelke (2017), traz o perfil bem característico dessas mães, aos quais elenca-se alguns: trata os outros de forma superior; é a dona da verdade; é perfeccionista; seus relacionamentos são totalmente disfuncionais; vive constantemente de aparências; provoca discussões e brigas; jamais pede desculpas; é egoísta e incongruente. Ou seja, é normal para essas mulheres esse tipo de comportamento, não espere que ela vá reconhecer que errou, pois isso não irá acontecer.

Mendonça (2019), discorre que a convivência tóxica com um narcisista maligno fere sucessivamente a dignidade da vítima, corrói a sua alma, a sua individualidade, as suas realizações, manter esse relacionamento significa submeter a sua tirania de um ego elevado e pior ainda passar uma vida marcada por auto anulação e chantagens emocionais.

No que tange a convivência com essas mães, existem algumas nomenclaturas que são atribuídas aos filhos como dourado, bode expiatório, macacos voadores. Esta primeira geralmente é usada quando a mãe narcisista quer mostrar para a sociedade que o filho é bem-sucedido, que é um filho troféu e que só traz orgulho. A segunda é o saco de pancadas e o capacho da família, acaba sendo exposto para a sociedade que é bastante problemático e louco. Já o terceiro é considerado manipulador e que se deixa levar pelas acusações que a mãe faz sobre os outros irmãos; quanto mais aliado a ela ele for, mais forte ela se torna (SCHWARZ, 2020).

No geral, as genitoras narcisistas possuem características comuns, como a falta de empatia, necessidade de mentir constantemente para manutenção da sua realidade distorcida, sensibilidade a críticas, projeção do “eu” no outro, explosão de fúria e raiva quando suas vontades não são atendidas (SILVA, 2019). O uso de mecanismos de defesa é fundamental para



compreender esse tipo de comportamento doentio e quando ignoram a oportunidade que tem de ouvir a opinião do outro acabam reforçando o seu mau comportamento e sua forma fria de viver.

Os filhos de mães narcisistas têm o seu desenvolvimento sabotado pela atitude incoerente, negligente e egoísta da mãe e pelo seu próprio sofrimento (ENGELKE, 2017). Cabe ressaltar que tudo isso resulta não só em insegurança, mas também tem implicações comportamentais. Assim, esses filhos se sentem responsáveis por como a mãe se sente; tem dificuldade de confiar nas pessoas, é ansioso, automedica-se e, é bastante receoso em cometer erros.

O silêncio é a voz da verdade para as narcisistas. A ausência de som acaba dando lugar a pensamentos sombrios e assim acabam virando armas. A autocrítica se une com todas as outras vozes negativas, seja da insegurança, insatisfação e da raiva e um coro alucinante de autodesprezo acaba ecoando no seu “eu” o que aumenta a inquietude do narcisista (ENGELKE, 2016).

Segundo Bastos (2020), uma vez que os filhos sofrem diversas violências, eles acabam, desenvolvendo ansiedade e baixa autoestima, já que foram educados a não procurar sua dependência. Esses filhos ao crescer com uma mãe narcisista que não proporciona segurança para que estes expressem os seus sentimentos e opiniões, acabam desvalorizando os seus sentimentos em prol dos sentimentos e opiniões do outro.

Geralmente as mães narcisistas precisam fazer teatros emocionais, provocando muitas vezes tristeza, mágoas, medos, elas se mostram extrovertidas e alegres, apenas para conseguir com facilidade sua presa. Muitas dessas pessoas, que sofrem de perturbações narcísicas, vivem em estado de ansiedade constante e vivenciam as demandas da realidade exterior. Ocorre em alguns casos uma oscilação entre retraimento narcisista sobre si e o investimento libidinal direcionado aos objetos, o que acaba levando a batalha para angústias como a dor e o ódio (FUKS, 2003).

Para Paula (2019), a mãe abusiva e controladora que parece viver sob forte tensão psíquica é autocentrada e jamais tem uma relação pacífica, em geral, acaba produzindo o abuso psicológico que provoca tristeza e muita mágoa. Os filhos dessas mulheres passam muitas vezes a vida inteira e não conseguem enxergar que viviam sob o cuidado de uma mãe narcisista.

Esses filhos acabam pegando uma empreitada e muitas vezes atravessam seus próprios limites de tolerância física e emocional tentando agradar essas mães e não entendem (ou muitas



vezes não enxergam) quão mau elas fazem. Como tática da narcisista, as tentativas de confortá-los são pouquíssimas vezes apaziguadas e, com isso, os filhos pouco a pouco vão perdendo toda a sua vitalidade e força psíquica (MALAMUD, 2016). Neste processo, os filhos acabam se distanciando de quem realmente são, estão sempre correndo atrás do prejuízo e principalmente correndo atrás de respostas que levam a esse comportamento.

2.4 Amenização do Sofrimento

Reconhecer, finalmente, que não existe nenhuma vacina contra o narcisismo, não significa que essa imunização nunca irá acontecer. O que pode ser feito é começar a se libertar dos abusos narcísicos e andar com seu amuleto protetor contra o puro mal, mesmo que isso lhe custe cortar o contato de uma vez, seja ele físico ou emocional. Muitos filhos se afastam fisicamente, mas mantêm contato por telefone, mensagens, mesmo modificando a conexão, muitas vezes os abusos podem continuar, pois as narcisistas conseguem atingir os filhos mesmo estando longe deles (FUKS, 2003).

Os sinais de alerta contra uma narcisista devem ficar gravados na mente de quem convive com uma, para que possa cortar o mal de uma vez por todas, tão logo perceba que a pessoa com quem está lidando possui características efusivas com o transtorno de personalidade narcisista e assim possa se livrar do mal antes que seja tarde demais. Tarde demais num relacionamento narcísico significa a vítima ser descartada num completo estado de esfoliação física, psicoemocional, material e financeira (MENDONÇA, 2019).

As mães narcisistas são sumamente suscetíveis a falhas e a empatia e o mais importante são os filhos conseguirem reconhecer quando elas usam de suas táticas com frequência para os atingir, sabendo como lidar vai amenizar o sofrimento e fazer com que saibam que tipo de caráter estão lidando (SIMON, 2016). Devido ao fato de essas táticas serem tanto uma ferramenta de manipulação quanto uma manifestação de resistência a mudanças, também se sabe que a pessoa que as usa irá novamente apresentar comportamentos bastante problemáticos.

Segundo Malamud (2016), nunca é tarde para acordar de uma convivência doentia, fuja o quanto antes ou levará sua existência a falência emocional e a toda sorte de doenças. Não olhe para trás e jamais ouse pensar que não foi um bom filho o suficiente. A mudança dessas mulheres depende exclusivamente delas e de aceitar que realmente precisam de ajuda, ou seja, nada mudará até que elas parem de lutar e comecem a aceitar as coisas como são.

Para Engelke (2016), cortar os laços com uma mãe narcisista não é uma tarefa tão fácil e não será aceita por ela de imediato, porém se optar por essa decisão passará a vivenciar



experiências muitas vezes esquecidas ou se quer vividas um dia, quais sejam: você será livre para ser você mesma; você será livre para fazer o que quiser com o seu tempo, sem se preocupar com os pensamentos e ordens dela; você será livre para executar seus planos; e você se sentirá totalmente livre para tomar suas próprias decisões. O momento certo para chegar nessa decisão é quando sua vida estiver sem maiores problemas, ou seja, livre de qualquer outra preocupação.

Para alguns filhos de mães narcisistas cortar esse contato com elas é igual deixar de parar de fumar, alguns processos de transformação se dão em um tempo próprio que não pode ser nem apressado nem adiado, e a autoanálise muitas vezes torna-se mais importante do que a análise do distúrbio do outro. Entender o próprio papel dentro dessa convivência é aprender a desmontá-lo e com isso se torna fundamental essa transformação (SIQUEIRA, 2018).

Os filhos de mães narcisistas precisam aceitar e saber lidar com o trauma, bem como saber entender e validar seus sentimentos a fundo. É importante acreditar na sua própria capacidade de curar-se emocionalmente e psicologicamente de todas as feridas que foram abertas pelo controle e influência de sua mãe narcisista (ENGELKE 2017).

Silva (2019), alerta que quando os filhos resistem aos abusos, a genitora entra em estado de negação e vitimização, fazendo com que eles acabem muitas vezes, carregando essa culpa. Ao ponto de entrarem em um conflito com suas próprias percepções da realidade. O importante é fazer com que esses filhos percebam esse relacionamento hostil em que vivem e encontrem meios para se livrarem, pois o libertar-se dos rótulos será o caminho para uma vida mais leve.

Conviver com um narcisista significa viver com a sensação de uma tragédia emocional anunciada. A vítima, muitas vezes fica impedida de cortar a relação, mas a tragédia verdadeira é continuar com essa relação por anos a fio ou décadas, definhando emocionalmente e reduzindo gradualmente o próprio campo de oportunidades de ser feliz, acreditando que as migalhas racionadas pelo narcisista são sua grande sorte na vida (SIQUEIRA, 2018). Cortar a relação abusiva só será ruim para a mãe narcisista, já para seu sobrevivente será a libertação completa de um ciclo de abusos, o processo pode demorar anos, mas o contato com a sua própria verdade costuma ser poderoso e eficaz ao longo dessa busca interior.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O narcisismo é um estágio considerado natural e essencial ao desenvolvimento humano, porém se desenvolvido de forma patológica o indivíduo pode desenvolver o Transtorno da Personalidade Narcisista, ou seja, passa a ter um sentimento grandioso da própria importância



e da autoimagem, considerando a si mesmo como alguém especial, mais elevado que os outros e digno de todos os direitos.

Por meio do alcance deste estudo bibliográfico, o presente trabalho se propôs a contribuir sobre a convivência tóxica com mães narcisistas, que podem ser manipuladoras, agressivas, controladoras, usando muitas vezes de abusos físicos e principalmente psicológicos. A mãe narcisista tem um poder muito grande de persuasão e acaba sempre projetando no filho o seu comportamento agressivo, o que conseqüentemente gera negligência na criação e grande sofrimento desde a infância até a vida adulta.

A falta de uma criação amorosa e saudável pode prejudicar o desenvolvimento desses filhos. Nesta pesquisa foi constatado que muitos deles podem desenvolver problemas emocionais de saúde, tais como, depressão, baixa autoestima, ansiedade, sofrimento e dor. É importante enfatizar que o abuso psicológico e emocional é tão nocivo quanto qualquer outro, podendo desenvolver nesses filhos a pré-disposição ao suicídio como resolução dos seus conflitos internos.

A construção do caráter é um processo para a vida toda. É por meio dele que desenvolve a capacidade de viver de forma responsável e saudável, portanto não se pode aceitar uma criação na qual resulta somente em sentimentos como raiva, culpa, vergonha, entre outros. Estas emoções quando não trabalhadas de formas corretas, tendem a desestabilizar a convivência de todos ao seu redor.

Por fim, foi concluído que o narcisismo materno impacta diretamente na saúde mental dos filhos, já que o trauma e seus efeitos, se não reconhecidos, tendem a afetar todos os membros de uma família. É importante enterrar a culpa no passado e direcionar a atenção para o futuro, buscando uma reforma íntima e conhecimento para lidar com o assunto, pois muitas vítimas passam uma vida inteira sem entender o porquê de um relacionamento tão hostil, no qual na verdade só era para existir amor.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, G. M. (2010). **Considerações sobre o narcisismo**. Circulo Brasileiro de Psicanálise. Círculo Psicanalítico de Sergipe. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php>. Acesso em: 05 dez 2021.

APA [American Psychiatric Association). **DSM-5 - Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais**. Porto Alegre: Artmed, 2014.



BASTOS, J. F. S. V. P. (2020). **Desamparo: Mãe narcisista e os danos causados ao filho.** (Mestrado em Design Gráfico e Projetos Editoriais). Faculdade de Belas Artes, Universidade do Porto. 2020. 98p. Disponível em: <https://url.gratis/YkvApp>. Acesso em: 03 out 2021.

CID, A. C. V. **Tudo pela fama: idealizações narcísicas na contemporaneidade.** (Doutorado em Psicologia). Instituto de Psicologia, Universidade de Brasília. 2016. 166p. Disponível em: <https://url.gratis/YPUPXV>. Acesso em: 03 out 2021.

ENGELKE, M. **Prisioneiras do Espelho: Um Guia de Liberdade Para Filhas de Mães Narcisistas.** São Paulo: Produção independente, 2016.

ENGELKE, M. **Filhas de Mães Narcisistas: Conhecimento Cura.** São Paulo: Produção independente, 2017.

FREUD, S. **Introdução ao Narcisismo.** In: Obras Completas, vol 12, Paulo César de Souza (Trad.). São Paulo: Companhia das Letras, 1914/2010.

FUKS, L. B. Transtornos narcísicos: considerações sobre a violência. **Estudos gerais da psicanálise: segundo encontro mundial.** Rio de Janeiro, 2003. Disponível em: <https://url.gratis/AbBbVX>. Acesso em: 03 out 2021.

GUIMARAES, L. M. **Três estudos sobre o conceito de Narcisismo na obra de Freud: origem, metapsicologia e formas sociais.** 2012. 128p. (Doutorado em Psicologia). Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, 2012. Disponível em: <https://url.gratis/u1cIkY>. Acesso em: 03 out 2021.

MALAMUD, S. **Sequestradores de Almas: Relações Humanas: Psicologia Aplicada.** São Paulo: AGWM Editora, 2016.

MARSON, A. P. Narcisismo materno: quando meu bebê não vai para casa. **Revista da SBPH**, v. 11, n. 1, p. 161-169, 2008. Disponível em: <https://url.gratis/5MBfBL>. Acesso em: 03 out 2021.

MENDONÇA, K. **Guia de sobrevivência para vítimas de narcisistas malignos.** Natal: Publicação independente, 2019.

PAULA, L. P. (2019). Arkangel: o episódio mais freudiano de Black Mirror. **Teoria e Clínica psicanalítica.** Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php>. Acesso em: 05 dez 2021.

PENA, A. N. **Eco e Narciso: Autores e textos da Antiguidade seguidos de uma antologia de autores portugueses ou de Língua Portuguesa.** 2017. 14p. (Doutorado em Letras). Faculdade de Letras, Universidade de Lisboa, 2011. Disponível em: <https://url.gratis/rzbsHz>. Acesso em: 03 out 2021.

SCHWARZ, D. **Filhos de mães narcisistas: pesquisa e conclusão ao transtorno de personalidade narcisista.** São Paula: produção independente, 2020.

SILVA, S. A. R. **Mães Narcisistas Patológicas à Luz dos Direitos das Crianças e dos Adolescentes.** João Pessoa, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/16153>. Acesso em: 12 jan 2022.



SIMON, K. G. **Como Lidar Com Pessoas Manipuladoras**: Aprenda a lidar com pessoas manipuladoras e nunca mais se torne vítima. São Paulo: Editora By Universo dos Livros, 2016.

SIQUEIRA, J. **Narcisistas e Abuso Emocional**: Produção Independente, 2018.