

CONTEÚDO:

1. O QUE É NARCISISMO PATOLÓGICO?2
2. SIGLAS E NOMENCLATURAS..... 3
3. CARACTERÍSTICAS DA MÃE NARCISISTA 6
4. A FALA DA MÃE NARCISISTA 8
5. CARACTERÍSTICAS DA FILHA10

• *Esse material é um resumo. Não deve ser usado como única fonte de informações.*

• *O assunto é complexo. Está simplificado, para ser mais didático.*

• **Todas informações foram retiradas de referências** (artigos científicos, livros e fontes oficiais), **que estão no website:**

<https://defilhaparafilha.wixsite.com/dfpf>

A FAMÍLIA DISFUNCIONAL

- Idealmente, a família é o berço que recebe a criança com **AMOR E RESPEITO**. Transformando-a em um ser humano pleno e sadio.
- Porém, **NEM TODAS AS FAMÍLIAS SÃO FORMADAS POR PAIS MENTALMENTE SADIOS**.
- **Pessoas com distúrbios mentais, também casam e têm filhos**. Formando uma FAMÍLIA DISFUNCIONAL (é o caso da família com mãe narcisista).

É ABUSO **SIM**



• VERBAL:

Humilhar com palavras. Usar palavras para ferir. Pode ser sutil e disfarçado.

• EMOCIONAL (inclui o verbal):

POR OMISSÃO: ignorar necessidades emocionais da criança.

POR AÇÃO: Cobrar comportamentos fora da capacidade infantil. Manipular, mentir, fazer terrorismo psicológico, etc.

• FÍSICO:

POR OMISSÃO: negligenciar a criança (deixar de alimentar, orientar, vestir, cuidar, etc.). Sair, e deixar crianças sozinhas na casa.

POR AÇÃO: agredir fisicamente. Pode não deixar marcas. **Algo leve, para causar impacto psicológico, também é abuso.**

• SEXUAL:

SEM CONTATO: expor a criança a conteúdo sexual (revistas, filmes). **Falar de sexo precocemente**. Expor o corpo e órgãos sexuais para a criança. **Enxergar erotização na criança**.

COM CONTATO: tocar a criança de forma sexual ou praticar ato sexual. **Pode começar como brincadeiras** de abaixar a calça ou tirar roupas. Passar cremes no corpo da criança. A mãe pode esconder os abusos na hora do banho, ficando nua com a criança. **Nem sempre é algo explícito. Pode ser velado, para não ser identificado.**

1. O QUE É NARCISISMO PATOLÓGICO?

2

- É UM DISTÚRBIO DE PERSONALIDADE, oficialmente denominado Transtorno de Personalidade Narcisista (TPN). Pode afetar pessoas de **qualquer classe social, sexo e raça**.
- Para que a pessoa seja um Narcisista, ela deve ter a maioria destes traços:

1. **Sentimentos exagerados de auto importância.** Expectativas de tratamento especial.
2. Fixação por fantasias de **poder**.
3. Auto percepção de ser **superior**.
4. Necessidade constante de ser o **centro das atenções**.
5. Senso de que **deve ser obedecido**.
6. **Exploração** de outros, para ganho pessoal.
7. Falta de interesse em simpatizar com os sentimentos e necessidades **dos outros (falta empatia)**.
8. Intensamente **inveioso** e a crença de que é invejado.
9. Atitude **arrogante**.

Em mães narcisistas ocorrem certas **características específicas**, que serão vistas no item 3.

MÃE NARCISISTA X DEPRESSIVA

- Muitas filhas **negam os abusos**. Dizem que a mãe é apenas triste e **depressiva**.
 - Acreditam **que é só dar amor**, que ela irá se curar.
 - **Não aceitam** que a mãe é incapaz de realmente amar.
 - Se sua mãe tem atitudes **propositalmente nocivas**, ela não é apenas depressiva.
 - O Narcisismo é parte da **Tríade Negra**: Narcisismo, Maquiavelismo e Psicopatia. Esses 3 transtornos são perversos (**traços maldosos, que fazem vítimas**).
 - Você nunca verá estudos sobre **"vítimas do transtorno depressivo"**, pois pessoas depressivas **NÃO SÃO ABUSIVAS**.
-
- Há uma grande diferença entre conflitos de relacionamento e abuso.
-
- Conflitos todos temos. Resolvemos, e retornamos ao convívio pacífico.
 - Com a mãe narcisista, **nunca houve convívio pacífico. Ela sempre foi combativa**. Estar perto dela, sempre fez mal.

2. SIGLAS E NOMENCLATURAS

3

- Explicado de forma **simplificada**.
- As características podem **ou não** ocorrer como descrito.

- Alguns termos são **em inglês**, pois é o idioma que **tem mais material sobre Mães Narcisistas**.



NP = sigla para:
Narcisista **P**atológica.

É a pessoa/mãe **N**arci-
sista **P**atológica.



SUPRIMENTO

A NP não tem sentimentos reais. Precisa fazer lanchinhos emocionais (vampirizar). **Suprimento negativo**: ela provoca em alguém tristeza, mágoa, medo. **Suprimento positivo**: ela mostra sua máscara de pessoa extrovertida e alegre, para conseguir atenção.



DOURADO

É o filho que a NP mostra para a sociedade. Ele deve ser bem-sucedido, para provar que ela é uma boa mãe.

Ele **sofre menos ou nenhum abuso**. É o **filho troféu**.

Ele pode se tornar um NP também. Se identificar com a NP. Achar que é apenas uma pessoa de gênio forte (assim como ele).

Pode reproduzir os valores dela (religião, crenças, comportamentos, etc.)

Junta-se com a NP, nas agressões ao Bode (que fica acuado, na própria família).



BODE
EXPIATÓRIO
OU VÍTIMA

É o **"saco de pancadas"**. O **"capacho"** da família.

Exposto para a sociedade como **problemático e louco**. Era a criança empata e dócil, **mais fácil de dominar**. A NP o expõe como **fardo**, para se mostrar como mãe sacrificada.

- **Não se identifica** com os valores da NP.
- Pode perder o contato com a realidade, e nunca conseguir sair da casa da NP. Pode fugir muito cedo, e cortar laços com toda família.



MACACOS
VOADORES

São **pessoas manipuladas** pela NP, para se voltarem contra o Bode.

Quanto mais aliados, mais ela se torna forte. Assim, **sua narrativa se propaga como verdade**.

São aquelas pessoas que dizem: **"mas sua mãe é uma pessoa tão boa, tão generosa."**

"Ela se preocupa tanto com você. Faz tudo por você. Você não tem vergonha de ser uma filha tão ingrata?"



TRIANGULAÇÃO

Comunicação indireta. **A NP é o centro de informações.** Os irmãos não conversam entre si. Eliminando o risco de se voltarem contra ela. Ela age de forma diferente, com cada um.

Usa fofocas e intrigas. **Joga irmãos contra irmãos.** Envolve parentes e amigos.

Passa informações manipuladas, evitando que pessoas descubram a verdade. Assim, ela **agrega macacos voadores.**



FACILITADOR

É o **pai** que vê tudo e não faz nada (**omisso**).

Tem medo da NP. Não defende os filhos.

A vida dele é orbitar ao redor da NP.

Em muitos casos, a NP **já escolhe um marido que seja submisso.** Ajudando a sustentar essa dinâmica doentia.



NP OCULTO

É muito **difícil de identificar.** Não apresenta as características de forma expressiva.

- **Muitos pais que parecem facilitadores, no fundo, são NPs ocultos.**
- Só é possível observar em **pequenos gestos, com ar de superioridade.**
- Ou um **olhar, discreto, de reprovação.**



GASLIGHTING

É **"mentir para enlouquecer"**. As NPs fazem coisas horríveis. Quando confrontadas, **negam tudo.**

Dizem que é **imaginação fértil.** Que jamais aconteceu. Que aconteceu de forma diferente.

Isso **enlouquece** o Bode, que duvida da própria sanidade.

O **deixa vulnerável, mais fácil de manipular.**

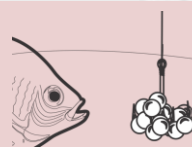


CAMPANHA DE DIFAMAÇÃO

A NP fala mal do Bode pelas costas. **Destrói qualquer credibilidade dele,** para que ninguém saiba o que acontece na família.

Ela cria mentiras e intrigas. Destrói amizades. Faz o Bode se isolar.

Pode difamar, **camuflando como uma preocupação:** *"estou preocupada. Ela está louca. Acho que vamos precisar internar."*



BAITING ou ISCAGEM

Provocações, para gerar perda de compostura.

A NP provoca o Bode. Até que ele tenha **uma reação desequilibrada.**

Então, ela calmamente diz: **"nossa como você é louca, precisa se internar".**

Quando confrontada, fará o gaslighting (**negando que houve provocação**).



GREY ROCK OU PEDRA CINZA

É uma técnica que ajuda, mas **não resolve**. Se a filha se torna uma pessoa sem vida (**não reage aos baitings**), a NP perde o interesse.

Para que isso funcione, a **pessoa deve agir como um vegetal**. Muitas pessoas **se anulam totalmente**, para amenizar os abusos.



CONTATO ZERO

É a técnica para as filhas se libertarem dos abusos: **cortar contato**.

Contato **não só físico, como emocional**.

Muitas filhas se afastam fisicamente, mas mantêm contato por **telefone e mensagens**.

É uma conexão emocional, que permite que os abusos continuem.

A NP consegue atingir a filha, **mesmo estando longe**.

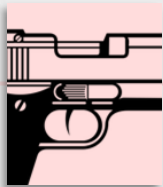


HOOVERING

Em inglês significa **"sugar, aspirar"**.

Quando a filha inicia o Contato Zero, a NP tenta puxá-la de volta.

- Ela pode começar a **agir de forma amorosa**.
- Pedir perdão, **se dizendo arrependida**.



GATILHOS

É qualquer coisa que **dispare uma memória traumática** e cause **mal-estar**.

Pode ser: **lugares/ pessoas/ imagens/palavras/ sons/ cheiros**.

O gatilho emocional dispara lembranças dos abusos. São flashbacks (**reviver o momento**).



CATIVEIRO

É o lar com a mãe NP.

Um local de **conflitos, agressões e medo**.

Também se torna **uma prisão domiciliar**. A NP procura isolar o Bode, não deixando que ele tenha contato social.

A NP tem medo de que o Bode conte algo sobre os abusos. Ela está **sempre vigiando** com quem ele fala, o que ele fala, etc.



CODEPENDÊNCIA

É quando a filha **aceita os abusos e defende a mãe**.

Não quer perder a figura materna. Prefere uma mãe ruim do que nenhuma mãe.

Encontra desculpas: "mas toda mãe é assim". "Tem famílias piores", etc.

Não é preciso morar junto para ser codependente. É um aspecto emocional.

3. CARACTERÍSTICAS DA MÃE NARCISISTA

6

- É aqui que a filha reconhece se a mãe é ou não NP.

- Quanto mais características ela possuir, mais provável é o transtorno.

1) **PRECISA SER O CENTRO DAS ATENÇÕES.** Fala alto demais, força humor exagerado. Torna a conversa um monólogo. Os outros servem como plateia. É inconveniente e chamativa.

2) **SÓ SE IMPORTA COM APARÊNCIAS.** Usa uma máscara. Precisa se provar o tempo todo. Não consegue ser uma pessoa autêntica. Copia outras pessoas. Se preocupa demais com a reputação de seu nome, status e poder. Gosta de contar como ajudou outros, como é generosa. Precisa sustentar, excessivamente, o que mostra por fora.

3) **É ATRIZ.** Com você é abusiva e agressiva. Na frente dos outros é um amor. Prega, excessivamente, positividade e altruísmo. Pode se filiar a religiões e ONGs. Isso prova que ela não é louca. Se fosse louca, agiria da mesma forma com você e outros. Ela tem consciência e controle sobre suas ações.

4) **NÃO TEM AUTOCRÍTICA,** nem autoanálise. Não sente remorso. Não consegue ver seus erros e melhorar.

5) **EGOÍSTA/ SEM EMPATIA.** Não consegue enxergar o outro. Ela espera que você a ajude, mas não se interessa em ajudar você.

6) **CONTROLADORA** e mandona. Quer dominar a situação. Se impõe, de forma agressiva. Quer que você faça tudo do jeito dela.

7) **NÃO PRECISA DE NINGUÉM.** Diz que é independente. Está acima de qualquer necessidade de ajuda. Faz questão de se colocar como FORTE e autossuficiente.

8) **VINGATIVA.** Se for contrariada se vingará. Tem natureza rancorosa e cruel. Suas vinganças são planejadas, com frieza e antecedência.

9) **AGRESSIVA.** Camufla isso, dizendo que é sinceridade. Agrede e rebaixa com palavras. Diz que está apenas falando a verdade (acredita ser dona da verdade).

10) **MUITO COMPETITIVA!** Tudo é uma competição. Você querendo ou não. Ela faz as regras e quer sempre vencer. Enxerga você como uma rival (até mesmo, no relacionamento com seu próprio pai).

11) **ESTÁ SEMPRE TE COLOCANDO PARA BAIXO.** Te diminuindo. Principalmente quando você conta alguma conquista.

12) NUNCA PEDE DESCULPA. É ORGULHOSA. Nunca dá o braço a torcer. Ela pode até dizer "*Desculpe se isso chateou você*" (como se o problema fosse seu, por ter se ferido com algo "bobo").

13) ESTÁ SEMPRE FALANDO MAL DE ALGUÉM, pelas costas. Inclusive dos amigos. Na frente dos outros é amigável. Em casa os execra. É "duas caras".

14) É VAZIA, não tem sentimentos reais. As conversas são sempre as mesmas, parece um robô. Não consegue ficar muito tempo sozinha. Precisa de outras pessoas, para vampirizar.

15) NÃO SUPORTA FEMINILIDADE e seus atributos (**fragilidade, sensibilidade, emotividade e delicadeza**). Enxerga isso como algo **FRACO e patético**. Ela pode xingar, se você chorar ou expressar emotividade. Denigre qualquer desejo de casamento e **maternidade**.

16) NÃO MUDA. É uma pessoa que **não evolui**. Está sempre falando das mesmas coisas. É **repetitiva**. Como se tivesse parado na adolescência ou infância.

17) ESCOLHE HORA E LOCAL DOS ABUSOS, para que não existam testemunhas.

18) NÃO SUPORTA CRÍTICAS, mas é muito crítica com outros. Se alguém diz que ela faz críticas agressivas, ela **retruca: diz que a pessoa que é sensível demais.**

19) EXIBICIONISTA. Gosta de mostrar o que tem. Não quer algo para sua realização íntima. A finalidade é **exibir para os outros. Demonstra afetividade se gabando.** Não é amorosa com a filha, mas diz para todos que se preocupa com ela.

20) GOSTA DE CONFLITO. Arruma brigas até em redes sociais. Acha isso uma qualidade: **coragem e FORÇA.** Acha **pessoas pacíficas patéticas.** Não sai de uma discussão, sem provar que está certa. Defende opiniões **de forma impositiva,** não com sugestões educadas.

21) NEGLIGENTE. Evitou levar ao médico. Saiu da casa e deixou crianças sozinhas. **Não forneceu:** cuidados/ alimentação adequada/ lazer/ socialização, etc. **Não orientou** sobre a puberdade (não ensinou sobre **depilação**/ usar desodorante/ usar absorvente/ usar **sutiã**/ usar **cosméticos**, etc.).

22) É MANIPULADORA. Usa suas emoções contra você mesma. **Tudo o que você disser para ela, será usado contra você.**

23) ADORA CAOS E DRAMA. Se não houver confusão, ela cria. Gosta de notícias de desgraça/ **crimes/ coisas mórbidas e fofocas de problemas alheios.**

24) ESTÁ SEMPRE DOENTE. Usa doenças imaginárias, para conseguir atenção (suprimento).

25) TE CULPA POR TUDO. Você é o **saco de pancadas** dela. **Ela é infeliz, pois você nasceu.** O corpo dela caiu, pois você nasceu. Estão todos mal na família, por sua causa. **O problema é sempre apenas você.**

26) PODE SER EXCESSIVAMENTE SEXUAL.

Fala muito de sexo. Usa linguagem vulgar. Conta detalhes íntimos da vida sexual. Assim, **constrange e consegue suprimimento**. Faz isso, mesmo a filha ainda sendo **criança**.

27) PROJETA NEUROSES dela em você. Acha

que você é um **espelho** dela, sem pensamentos próprios. **Acha que lê sua mente**. Não faz perguntas. Apenas acusa: **"Eu sei porque você fez isso!"**. Por ter natureza perversa, **enxerga maldade em tudo**. Ela pode ter acusado intenção sexual, ao ver você abraçar seu pai. **Ela não entende inocência, pois não a possui**. Vestiu você como menino. Deixou seu cabelo curto. Tudo para evitar que você "roubasse" o marido dela.

28) NUNCA DISSE QUE TE AMA. Nunca disse coisas positivas sobre você. Mas **é carinhosa com parentes e amigos**. **Até mesmo na rua, com estranhos**. Ela reserva o desprezo somente para você.

29) ADORA DINHEIRO, porém **não gosta de trabalhar**. Ela **contabiliza uma dívida**, com tudo o que gastou durante sua vida. Essa dívida é eterna, **você nunca conseguirá quitar**.

30) FAZ ALIENAÇÃO PARENTAL. Fala mal do seu pai para você. Na alienação parental, é comum a mãe inventar supostos abusos sexuais ou estupros. **Tudo para fazer a filha detestar o próprio pai**. Elimina as chances de um vínculo próximo entre pai e filhos.

4. A FALA DA MÃE NARCISISTA

- Existe uma **semelhança** nas falas das mães narcisistas. Essas frases, típicas, ilustram o aspecto do **abuso verbal/emocional**.

- Essas frases podem **"ecoar"** na mente da filha, eternamente. É uma **"mãe interna"**, que está sempre ali, acompanhando 24 horas por dia.

FAZENDO PROJEÇÃO

- "Como você **é egoísta**, Você só pensa em você!"
- **"Você é insuportável."**
- "Você tem gênio ruim. **Ninguém gosta de você.**"
- **"Agradeça por ter a mim, que te tolero. Lá fora, não vão te suportar!"**
- "Nesse mundo não existe gente boa. Você **nunca vai ter amigos de verdade.**"

- **"Você é uma vadia/vagabunda/preguiçosa/ e por isso não consegue nada."**
- "Homem não presta."
- **"Casamento é uma droga."**
- "Você acha que eles são seus amigos? Espere só a hora que precisar deles!"
- **"Você é tão patética, acha mesmo que existe amor?"**

SUA EXISTÊNCIA É UM PESO

- “É **culpa sua** que sou infeliz/pobre/que seu pai foi embora/ me traiu/ etc.”
- “Você destruiu meu corpo, minha beleza!”
- “Seu pai/eu, **queria te abortar!** Devia ter te abortado”
- “Você não devia ter nascido! **Foi um acidente!**”
- “Filho só serve para destruir a vida! Filho é um fardo/uma cruz. Ter filhos é coisa de gente burra”
- “**Só tive você porque** não me deixaram abortar/porque minha família me obrigou, porque seu pai me estuprou/etc.”
- “Eu queria ter um menino! Mulher não presta para nada! ”

DESPREZANDO/DIMINUINDO

- “Você é igualzinha à fulana” (*comparando com alguém que você não gosta*).
- “Tenho vergonha de você. ”
- “Você **não sabe mexer com dinheiro**. É muito lerda. Não serve pra isso.”
- “Essa roupa/maquiagem/sapato/...é de put*! ”
- “Seu cabelo não é bom, igual ao da sua irmã. ”
- “Você só passou nessa faculdade, porque é fácil/ Você só entrou nesse emprego, porque qualquer um entra/Devem ter baixado o nível nesse curso, porque até você entrou.”
- “Não sou sua mãe, eu **te achei no lixo.**”
- “Você é **sangue ruim, igual seu pai!** ”
- “Você é preguiçosa e chorona. Acha que vai conseguir trabalho decente assim? Se conseguir, não aguenta o tranco. ”

- “Você não é minha filha. **É filha do demônio/diabo/satanás.** ”
- “Você é burra/feia/fraca/incapaz/re-tardada/ridícula/insuportável/patética/ etc.”
- “Eu sou boa demais com você. Mimei demais. Você não merece. ”
- “Você merece se ferrar na vida. ”
- “Eu faria melhor. Se fosse eu, no seu lugar, teria feito/conseguido. ”

NEGANDO ABUSOS (GASLIGHTING)

- “Não lembro disso ter acontecido. ”
- “Você chora por qualquer coisa. ”
- “**Você era uma criança terrível.** ”
- “**Você tem uma imaginação muito fértil.** Isso nunca aconteceu. ”
- “Não foi assim que aconteceu. **Você tem memória distorcida.** ”
- “Você é sensível demais. **Exagerada.**”
- “**Você viu isso em algum filme, e misturou as coisas.** ”
- “Você **está pirada**, vou te internar. ”

JUSTIFICANDO ABUSOS

- “Avida é dura, pra quem é mole. ”
- “Fui tratada mil vezes pior. Devia agradecer, por eu ser tão boa. ”
- “**Você não sabe o que é sofrimento.** Eu é que sofri na vida. ”
- “Para de drama. Só te ensinei a ser forte.”
- “**Deveria ter te batido mais.** Isso é falta de apanhar. ”

AMEAÇANDO

- “Deus está vendo/ **Deus vai te castigar**/ Deus está comigo. ”
- “**Você não merece ser feliz. Você destruiu minha vida. Deus é minha testemunha. A ira de Deus vai cair sobre você.** ”
- “Quem você pensa que é? ”
- “**Você quer guerra? Então vai ser guerra!** ” (após algo que você fez, sem querer).
- “**Te boto pra fora dessa casa!** Você não tem ninguém nesse mundo. Ninguém liga pra você. Eu sou a única que ainda te tolera. ”
- “**Eu vou te internar! Você é louca!** ”
- “**Eu que te sustento!** Faço o que quiser com você! ”
- “**Quem você pensa que é? Meça suas palavras ao falar comigo!** ”

SE VANGLORIANDO

- “Quando eu era jovem, **era a melhor em...** /**Todos me elogiavam**/Falavam que eu era a melhor-**mais bonita**/Onde eu passava todos homens olhavam/**Hoje era pra eu ser..., se você não tivesse nascido.** ”
- “Eu sou a melhor mãe que conheço. As outras mães, por aí fora, são bem piores. ”
- “Eu vivi muito! **Tenho mais experiência que todo mundo que conheço.** ”
- “Eu aguentei o tranco de **criar essa família.** Se fosse você, não ia dar conta. **É coisa pra mulheres fortes.** ”
- “Eu sou **guerreira/forte/sacrificada/olha o quanto sofri para criar você.** ”
- “Psicólogo pra que? **Eu sei muito mais do que qualquer psicólogo.** Eu tenho muita experiência de vida! ”

5. CARACTERÍSTICAS DA FILHA

- A filha possui um certo perfil quando criança.
- Os abusos modificam a personalidade. Surgem sintomas que geram **dificuldades** e **incapacidades.**

- Esses sintomas são, oficialmente, reconhecidos como **decorrentes de abuso na infância.**
- *Os traços se manifestam de forma diferente, conforme o perfil de abusos sofrido.*

NA INFÂNCIA

No início, é uma criança alegre e carinhosa. Dócil, introvertida e empata. Portanto, mais fácil de manipular

O gaslighting torna a criança medrosa, e confusa.

Regressão comportamental devido aos abusos (fazer xixi na cama, chupar o dedo, ter medo de escuro, problemas de fala ,etc)

Tentativas de suicídio.

Comportamentos desequilibrados.

Cria um mundo à parte, para fugir da realidade.

Fantasia ter outra mãe. Pode ser alguma atriz da TV ou professora da escola

Quer arrumar um namoradinho e casar logo, para entrar na família dele.

É **isolada** pela NP. Não sai muito para brincar com outras crianças.

NA ADOLESCÊNCIA

Sentimento de inadequação/ depressão/ isolamento/ incapacidade de lidar com relacionamentos sociais/pensamentos suicidas constantes/apatia/baixa autoestima e outros sintomas psicológicos debilitantes.

Anda malvestida e malcuidada, por ser negligenciada. Pode não usar sutiã, mesmo precisando/não depilar o corpo/ não usar desodorante/não usar maquiagem, etc. Isso é reflexo do lar abusivo e negligente.

Sofre bullying na escola. Pode começar a faltar muitas aulas, para fugir.

Cria um sentimento de "peixe fora da água".

É proibida de se socializar e sair de casa.

Pode procurar desesperadamente relacionamentos afetivos, como forma de fuga da família.

Os abusos podem piorar. A NP vê a filha, cada vez mais, como "mulher" competidora. Uma ameaça ao casamento. Mães narcisistas acham que a filha irá roubar o marido delas. Enxergam a filha como alguém que deseja praticar incesto com o próprio pai.

NA VIDA ADULTA

os sintomas ficam mais notáveis. Causam incapacidades no trabalho. Apresentam risco para a sobrevivência.

Questiona sua própria sanidade.

Se desliga de si mesma.

Se sente abandonada e sozinha.

É insegura.

Tem grande empatia.

Se coloca sempre em último lugar. Pode virar uma pessoa que só agrada os outros.

Não sabe dizer não.

É introvertida e isolada.

Tem problemas no emprego, por dificuldade em lidar com pessoas e emocional destruído.

Se sente incapaz.

É uma pessoa esquiva, evita conflitos.

Acredita que sua missão é ajudar a mãe.

Não sabe se defender.

Não consegue se identificar com assuntos normais: dia das mães/natal/família/festas, etc.

Sente que não é real. Que é um "fantasma."

Não tem jogo de cintura. Tem reação lenta.

Perde contato com a realidade. Pode se tornar incapacitada.

PODE APRESENTAR SINTOMAS DE C-PTSD (*Transtorno Complexo do Estresse Pós-Traumático*)

Flashes. Reviver memórias dos abusos.

Ouve a voz da mãe na mente.

Reações físicas e emocionais ao ter memórias dos abusos (gatilhos). Tem mal estar ao ouvir a voz da NP e ao estar perto dela.

Pesadelos com flashbacks.

Evitar tudo o que lembre dos abusos (lugares, cheiros, sons, etc).

Visões e crenças negativas.

Hipervigilância (constantemente em guarda e suspeita de seus arredores.

Exaustão. Reação anormal a sons altos/ ruídos/ cheiros/pessoas).

Senso de separação e isolamento das outras pessoas. Sentir-se muito diferente dos outros.

Dificuldades em concentração, ou para dormir.

Dificuldades em regular emoções. Tristeza persistente. Pensamentos suicidas. Raiva extrema e descontrole.

Mudanças no nível consciencial, para apagar o trauma. Pode gerar amnésia do momento ou dissociação (sentimento de estar fora do próprio corpo).

Transtornos na auto percepção. Sentir-se diferente e isolada do mundo. Sentir-se sem esperanças. Sentir vergonha ou culpa.

Visão distorcida do abusador. Pode atribuir poder total ao abusador. Pode ter fixação em vingança.

Dificuldades com relacionamentos interpessoais. Desconfiança. Isolamento.

Pode buscar eternamente um salvador.

Perda de sentido da vida. Inclui: perder a fé e sentir que não há saída.

E MAIS OUTROS SINTOMAS, LIGADOS AO ABUSO NA INFÂNCIA:

Depressão.

Ansiedade e **Síndrome do Pânico.**

Alergias (respiratórias, de pele e alimentares).

Câncer.

Doença cardiovascular.

Diabetes.

Intolerâncias alimentares.

Pensamentos suicidas.

Tentativas de suicídio.

Automutilação.

TOC (Transtorno Obsessivo Compulsivo).

Uso de drogas.

Vícios e compulsões.

Desligamento da realidade.

Transtornos alimentares.

Doenças psicossomáticas (dores, enxaquecas, ftofobia, diarreias, doenças de pele, etc.).

Carência e profunda necessidade de ser amada (para compensar o amor não recebido, no ambiente familiar).

MATERIAL DESENVOLVIDO POR:



<https://www.facebook.com/defilhaparafilha/>



Para saber mais, visite:

<https://defilhaparafilha.wixsite.com/dfpf>

- Compartilhe esse material.
- **Fale sobre o assunto**, com quem puder.
- **A melhor forma de conseguir credibilidade e validação, é através da exposição do tema.**

Uma homenagem às filhas que ainda estão no cativeiro.

E àquelas que já se foram, desacreditadas e sozinhas em sua dor.

