

FILHAS DE MÃES *Narcisistas*

CONHECIMENTO CURA

Michele Engelke

Michele Engelke
Filhas de Mães Narcisistas
Conhecimento Cura

Este livro é dedicado a todas as filhas de mães narcisistas que sofreram por longos e sofridos anos em silêncio. Em especial, às minhas clientes e filhas de mães narcisistas que permitiram que as suas histórias fossem publicadas neste livro e ajudassem outras vítimas de abuso. Muito obrigada.

Conteúdos

INTRODUÇÃO

Parte I. O NARCISISMO ALÉM DE NARCISO

1. A máquina narcisista
2. Suprimento narcisista
3. Perfil da mãe narcisista
4. Pais facilitadores
5. Perfil do irmão narcisista
6. Perfil da avó narcisista
7. Narcisista maligno
8. Glossário do narcisismo materno

Parte II. O RELACIONAMENTO ENTRE A FILHA E A MÃE NARCISISTA

9. Características gerais
10. A negligência
11. A agressividade passiva
12. A chantagem emocional
13. Ajuda ou comportamento facilitador?
14. Missão impossível: satisfazer a mãe narcisista
15. Como você compensa as deficiências da mãe narcisista

Parte III. COMPLICAÇÕES

16. Perfil da vítima de abuso narcisista materno
17. O trauma
18. A negação
19. O excesso de autocrítica
20. Os pensamentos improdutivos
21. Os comportamentos de autossabotagem
22. A codependência
23. A ascensão e a queda da filha-mártir
24. A ansiedade
25. A depressão
26. Os problemas de intimidade

Parte IV. OS CINCO AS DE EMANCIPAÇÃO DA FILHA DE MÃE NARCISISTA

27. Autonomia
28. Autenticidade
29. Amor-próprio
30. Autoaceitação
31. Aconselhamento

CONCLUSÃO

SOBRE A AUTORA

COPYRIGHT

INTRODUÇÃO

Em um mundo perfeito, todos nasceríamos de pais bons, dedicados e amorosos. Filhos seriam colocados no mundo não para servirem exclusivamente aos interesses de seus genitores, mas para serem amados incondicionalmente e celebrarem as suas características individuais de forma livre. Seriam tratados com o mesmo respeito e consideração requeridos a vislumbrarem em seus pais desde pequenos, através de uma educação que estimula o pensamento crítico e a criatividade pessoal. Não seriam oprimidos pelas críticas destrutivas, autoridade, visão de mundo, experiência de vida, história de trauma e problemas de saúde mental dos pais, no entanto, respeitariam a sua sabedoria sem que esta os fizesse se sentirem limitados. Quando refletindo a respeito de suas tendências individuais, seguiriam o próprio caminho pessoal e profissional, pois saberiam que desde que as suas escolhas não envolvessem práticas ilegais ou comprometessem a sua saúde, contariam com o apoio e carinho dos pais, inclusive quando cometessem erros de julgamento.

Embora o contexto familiar mencionado seja ideal tanto para o crescimento como para o desenvolvimento sadio da maioria das crianças, está longe de representar o que se observa na realidade de grande parte das famílias brasileiras. Diversos fatores contribuem para que seja difícil reproduzi-lo na prática, tais como socioculturais, financeiros, religiosos e ideológicos, entre outros. Mesmo que este seja o caso, um pai e especialmente uma mãe amorosa, boa e atenciosa o suficiente é capaz de assegurar os bem-estares físico, emocional e psicológico de seu filho[1], a fim de que se torne um adulto independente e capaz de cultivar relacionamentos funcionais não somente com a família e demais pessoas, bem como consigo próprio. Felizmente não precisamos descender de superpais nem nascermos em um mundo e família perfeitos para que nos desenvolvamos com saúde, sejamos capazes de viver uma vida prazerosa e nos realizarmos como pessoa.

Formidável, não é mesmo?

A natureza humana, no entanto, apresenta maior complexidade do que os dois cenários aludidos. Há uma percentagem da nossa população que não se encaixa nem no primeiro, nem no segundo. Existem crianças que provêm de contextos familiares disfuncionais, os quais em vez de contribuírem, positivamente, para o seu desenvolvimento, prejudicam-no. Isso se deve, sobretudo, ao fato de que possuem uma mãe e/ou um pai que se revela[m] uma influência tóxica ao seu bem-estar. Este tipo de genitor/genitora não é apenas deficiente como pai ou mãe, assim como significa uma ameaça real à saúde psicológica e emocional dos filhos. Não são bons, afetuosos e atenciosos, mas egoístas, indiferentes, maldosos, frios e negligentes. Crescer sob o controle de tais pais torna-se tão prejudicial para estas crianças, que tendem a apresentar problemas de saúde mental na idade adulta, tais como: depressão, vícios, transtornos alimentares e de ansiedade, baixa autoestima, entre outros. O propósito deste livro reside em aumentar a consciência acerca desta realidade, dar voz a esta minoria e ajudá-la a obter o senso de si mesma e sua própria história.

O conhecimento é a cura

O trauma compreende um tabu e “falar mal” dos pais e da família também. Nós preferimos nos esconder atrás de afirmações absolutas, como “toda a mãe ama os seus filhos” do que enfrentar a dura realidade da nossa longa história de trauma. Ser humano é viver com o trauma, seja o meu, seu, nosso ou alheio, direta ou indiretamente. Civilizações foram construídas e impérios erguidos por meio também de muito sofrimento e trauma. Crianças são assinadas a tiros dentro de escolas por causa da raiva causada pelo trauma. Embora saibamos reconhecer esta verdade, evitamos abordar o legado do nosso trauma a todo custo. Para sermos capazes de reconhecer o trauma do pai, mãe, amigo ou colega, precisamos, primeiramente, reconhecermos o próprio trauma. Reconhecer a própria dor, dói. Portanto, resulta mais fácil e menos inconveniente não tocar no assunto.

A negação, contudo, promove a ignorância (e mais dor e trauma a longo prazo). A ignorância, por sua vez, limita o nosso poder de transformação, crescimento e realização. Eu acredito no poder da educação e do livre compartilhamento de informações e ideias. Além disso, proponho que o conhecimento não somente liberta, como também ajuda a curar a nossa dor emocional. Se concorda comigo, este livro é para você.

Para quem já conhece o meu trabalho e primeiro livro, *Prisioneiras do Espelho, Um Guia de Liberdade Pessoal para Filhas de Mães Narcisistas*, sabe que eu gosto de refutar o que me refiro como “a sabedoria burra do senso comum”, ou as supostas verdades universais. Se eu não agisse desta forma, acredito que seria uma péssima terapeuta, pois estaria ignorando o conflito interno de meus clientes cujo contexto pessoal não se encaixa no molde

ou pode ser explicado por noções absolutas. Nenhuma fórmula ou “verdade” é capaz de resumir a complexidade de um ser humano, com a exceção de que se existe, um dia cessará. Viver uma vida regida sob a relutância de questionar afirmações absolutas e noções culturais e religiosas obsoletas resulta em sentimentos de inadequação como a vergonha e culpa, além de muita insatisfação pessoal. O conhecimento tem o poder de quebrar este ciclo e curar as feridas do trauma.

Como usar este livro

O Conhecimento Cura aborda o tema do narcisismo materno, como é observado na prática e afeta as filhas das mães que o possuem. Por que *filha*? Porque é vista como uma extensão da mãe e funciona como o espelho refletor de sua própria imagem, portanto, é tratada com o mesmo repúdio e ódio que a mãe narcisista cultiva pela própria pessoa. Se a mãe narcisista fosse capaz de amar e aceitar a si mesma ou reconhecer a filha como um indivíduo e entidade independente, essa tendência não seria tão predominante e a angústia na vida da filha tão intensa.

O narcisismo merece a nossa atenção, pois é muito mais comum do que se imagina e tende a perpetuar-se de geração a geração, tal como o trauma. Isso também ocorre devido à falta de conhecimento acerca do problema e a extensão a qual danifica os relacionamentos e a saúde mental de quem se encontra diretamente envolvido com quem possui o transtorno. A filha de mãe narcisista é especialmente suscetível a sofrer as consequências de ser criada por uma mãe narcisista e abusiva, já que não tem como se afastar de sua influência, visto depender desta para a sua sobrevivência. Quando adulta e mesmo que independente, com frequência se vê limitada pelos efeitos resultantes de anos de maltratos físicos e psicológicos/emocionais. Esta mulher tem o direito a entender o porquê de sua inadequação para concentrar-se em resolvê-la da melhor maneira possível. É dever dos profissionais da área de saúde mental educarem-se a respeito do assunto e compartilharem esta informação, sobretudo, com estas mulheres. *O Conhecimento Cura* possui este objetivo central, além dos elencados a seguir:

1. Informá-la sobre o narcisismo e como se reflete no comportamento de sua mãe narcisista e família (“1. O narcisismo além do mito de Narciso”)
2. Expor as deficiências parentais e táticas de manipulação da matriarca narcisista (“2. O relacionamento entre filha e mãe narcisista”)
3. Descrever e explicar os problemas de comportamento e saúde mental tipicamente enfrentados por filhas de mãe narcisistas (“3. Complicações”)
4. Identificar as atitudes e comportamentos que ajudam a filha de mãe narcisista a superar estes problemas, como os efeitos do trauma, a fim de que se torne capaz de readquirir o controle sobre si e reconectar-se com a própria vida (“4. Os cinco As de emancipação da filha de mãe narcisista”)

Você pode beneficiar-se desta leitura reflexionando a respeito dos temas e histórias contidos neste livro e comparando-os com a sua experiência com o narcisismo materno. *O Conhecimento Cura* inclui relatos de minhas clientes e filhas de mães narcisistas que, como você, têm imensa dificuldade de terem o seu sofrimento e realidade validados.[2] Incluo não somente os seus depoimentos, como também a minha análise e interpretação dos casos e alguns exemplos de intervenções adotadas para o tratamento. Acredito que a imersão nesta leitura por si só possibilitará que readquira um senso de harmonia e respeito por si mesma e sua dor. É comum as vítimas, sobreviventes de abuso narcisista, sentirem-se aliviadas ao compreenderem que não se encontram sozinhas, o que passaram tem nome e há um grande número de mulheres que carrega muita culpa e vergonha por um problema que não é originário de sua responsabilidade. Este reconhecimento, adquirido por intermédio desses emocionantes e sinceros relatos, tem o potencial de revolucionar a sua perspectiva e autoimagem, propiciando o início de seu processo de cura.

Para maximizar os benefícios desta experiência, há uma tarefa de terapia ao final de cada capítulo, a qual tem o intuito de estimular o seu raciocínio e auxiliá-la no processo de autorreflexão. O seu maior propósito, no entanto, é o autoconhecimento através da autoexploração, o que tende a ser atingido mais rápida e intensamente com a ajuda de uma terapeuta, embora possa ser alcançado utilizando os seus próprios recursos e com o apoio deste livro, portanto, recomendo que complete cada uma das tarefas propostas. Se você é terapeuta, estas tarefas podem ser usadas como uma fonte de inspiração para lidar com temas bastante complexos e sensíveis, ou como atividades a serem recomendadas para os períodos de intervalos entre as sessões.

Caso você seja uma leitora ávida do filhasdemaesnarcisistas.com.br e já leu *todos* os textos e artigos do blog, observará que *O Conhecimento Cura* contém material que também está disponível gratuitamente *online*. A maior parte do conteúdo deste livro, no entanto, é inédita e pode ser acessada somente através de sua compra.

A minha mensagem

Independente da sua história e das injustiças cometidas contra você, acredito que seja capaz de revolucionar a própria vida. Somente você tem este poder. Se não tem confiança em si mesma, preste muita atenção nestas palavras:

Eu acredito em você

Eu não a conheço, não sei se é loira, ruiva ou morena, se é do interior ou mora em uma grande cidade, mas tudo isso não importa. É suficiente que você acredite ser filha de uma mãe narcisista ou tóxica para que eu entenda o seu desespero e imensa vontade de se sentir bem e tornar-se capaz de amar e aceitar a si mesma. Se você se sente representada e honrada pelas minhas palavras, saiba que juntas temos o poder de ajudá-la a encarar os seus medos. Se confia em mim, convido-a a investir em atitudes e mudanças positivas agora mesmo. Hoje pode ser o primeiro dia do resto de sua vida, aquele em que você disse “não!” ao abuso e “sim!” à realização e ao desenvolvimento pessoal.

[1] Filho aqui representa qualquer designação de gênero.

[2] Os detalhes de minhas clientes foram alterados para protegerem o seu anonimato.

Filha

*Filha de mãe narcisista,
Nascida e criada em casa espelhada.
Fruto errante de ventre perfeccionista,
Não era boa o suficiente para nada.*

*Aprendeu muito cedo o significado da rejeição,
Negligenciada, sentiu que aquele não era seu lugar.
Condenada pelo único pecado da imperfeição,
Não tinha para onde fugir, tampouco em quem confiar.*

*Mas o espelho que não era forte o bastante,
Quebrou-se em pedaços num momento fugaz.
Incrédula, ela percebeu naquele precioso instante,
Que o distorcido reflexo já não existia mais.*

*Então, do seu interior ecoou uma distinta voz,
Que ela mesmo nem sabia existir.
Era mais forte que o poder do seu algoz,
E percebeu que, por sua liberdade, valia a pena persistir.*

*Embora a luta fosse penosa e o preço de alto valor,
Ela soube que não estava sozinha nessa missão.
Encarou com coragem seu passado de dor,
Abriu e tratou as feridas do coração.*

*Apesar de parecer distante e incerta a vitória,
Ela aprendeu a reconhecer, amar e aceitar sua essência.
Agora é protagonista de sua história,
E a escreve com coragem, respeito e diligência.*

*A menina que antes carregava uma maldição,
Descobriu o grande legado da perseverança.
Reconheceu nela, enfim, outra filiação:
Ela é filha da esperança.*

YFI

PARTE I

O NARCISISMO ALÉM DE NARCISO

O intuito deste capítulo consiste em expandir o seu conhecimento a respeito do narcisismo, além do mito de Narciso e das visões estereotípicas que o acompanha. Como filha de mãe narcisista, você já é uma *expert* neste transtorno e possui uma riqueza de conhecimento intuitivo do que está vinculado ao termo. No entanto, por ser um assunto que envolve emoções fortes e sentimentos antagônicos de grande poder tóxico como a culpa, a vergonha e a raiva, é importante adquirir certo distanciamento do tema e estudá-lo de forma objetiva a fim de obter maior clareza e aprender a se proteger de seu efeito adverso.

Como o abuso é autoperpetuador e o narcisismo raramente ocorre apenas com a mãe, este capítulo estende a análise de seus efeitos a todos os membros da constelação narcisista. Você entenderá de que maneira a dinâmica do relacionamento entre seus pais contribui com o narcisismo de sua mãe. Além disso, terá a oportunidade de estudar os traços narcisistas observados nos avós e irmãos[3] de filhas de mães narcisistas os quais também possuem o transtorno.

No final deste capítulo, você se familiarizará com o conceito de narcisista maligno, suprimimento narcisista e demais termos comumente usados em conexão com o narcisismo materno, tal como a triangulação e projeção.

[3] Irmãos – designativo qualquer um dos gêneros.

A máquina narcisista

Imagine a sua autoestima como uma grande máquina, responsável por mantê-la motivada e disposta. Para que você se sinta realizada e apta a curtir a vida, precisa mantê-la ativa. Como todo o mecanismo necessita de combustível ou força para propulsá-lo, você alimenta a sua autoestima com doses de amor-próprio. Você é capaz de reconhecer o seu valor, independente de sua aparência, situação financeira, estado civil ou posição social. Seus erros não são vistos como falhas inaceitáveis ou provas de incompetência, mas como elementos comuns ao processo de desenvolvimento e aprendizado.

O desempenho da sua máquina se torna ideal quando independente e capaz de produzir seu próprio combustível, ou seja, quando você se transforma na sua fonte principal de amor-próprio. Você atinge este estado, por exemplo, através da autoaceitação, da sua capacidade de demonstrar amor e respeito pelas características únicas de sua essência, de honrar seus sentimentos e limites pessoais. Esta harmonia entre corpo e mente, intelecto e emoções, estimula a sua autoestima como uma energia superpoderosa e revigoradora, impulsionando-a como um avião a jato na direção de seus objetivos.

Por outro lado, se a sua máquina passar a consumir combustível proveniente de fontes externas, seu mecanismo fica comprometido, precisando de constante reabastecimento e tornando-se lento e ineficiente. A autoestima que se torna dependente de elogios, reconhecimento e resultados de excelência para se fazer operante, compromete o bem-estar emocional, físico e psicológico de quem estaria suposta a encorajar. A baixa autoestima corrói a sua autonomia e senso de identidade, fazendo com que você deposite seu amor-próprio nas mãos de terceiros e deixando-a insatisfeita e desgostosa consigo mesma. A sua máquina perde a força e o propósito, tornando-se frágil e defeituosa.

A “autoestima” do narcisista, por ser inteiramente condicional, é deficiente na origem, visto que necessita manter uma aura de superioridade, inteligência e sofisticação para se sentir completo, está sempre atrás daquele “algo mais” para compensar por sua falta de amor-próprio. O narcisista usa de todos os artifícios possíveis e imagináveis para divergir a atenção de seu descontentamento generalizado. A depressão é a característica mais marcante do narcisista, pois, inclusive quando se recusa a reconhecer a sua existência ou o impacto da realidade é internamente escravo de sentimentos de incompetência, inadequação e autodepreciação.

Fernanda, 41 anos e filha de mãe narcisista, conta como essa atitude se traduz no contexto familiar:

“A minha mãe é como uma pedra de criptonita maligna irradiando frustração e ódio para tudo que é lado. Eu nunca conheci alguém tão de mal com a vida quanto ela. Tudo é problema, errado ou não é bom o suficiente. Quando eu era pequena eu achava que a razão de ela ser tão infeliz é porque tinha casado com um homem de poder econômico inferior ao da família dela, pois vivia reclamando de como a qualidade de sua vida havia piorado após ter se mudado para a nossa casa e ter tido filhos. Com o passar dos anos, eu cresci e comecei a entender que o mau humor era uma característica pessoal e não estava relacionado somente ao meu pai, ou até mesmo ao meu irmão ou a mim, como ela costumava dizer. Mesmo após ter se divorciado, casado com um homem de situação financeira mais elevada e de meu irmão e eu termos saído de casa, continuou tão amargurada como sempre, só que agora é por causa dos vizinhos que são mais ricos do que ela, ou porque não consegue mais chamar a atenção dos homens na rua.”

Independentemente do tipo de narcisista, seja chefe, namorado, namorada, marido, esposa, pai ou mãe, ele/ela é inseguro de si, embora aparente o oposto, pois age de forma arrogante e presunçosa para mascarar a sua inabilidade de se aceitar da maneira que é. Por possuir verdadeira ojeriza a vulnerabilidades, nega defeitos ou deficiências em seu comportamento usando os outros como bodes expiatórios. Se o narcisista se sente mal é porque alguém fez algo de errado. A negação de seu estado emocional unido com o conflito interno gerado pela repressão de sentimentos antagônicos por meio da manutenção de uma falsa imagem de sucesso pessoal, faz do narcisista uma companhia insuportável de ser mantida com frequência e por longo tempo.

Apesar de narcisistas seguidamente ocuparem posições de renome e serem até invejados por seu prestígio e aparente carisma, possuem uma essência estilhada e incompleta. Como só é capaz de se amar quando é admirado, o narcisista é viciado na bajulação e na grandeza. Por ser dependente do outro para sustentar sua autoimagem de perfeição, raramente encontra-se solitário e em paz consigo mesmo. Evita a serenidade e a autorreflexão a todo custo para silenciar as vozes de sua autocrítica exacerbada. Ainda que pareça em controle e adulto por fora,

internamente sente-se patético e fraco. A máquina narcisista, portanto, está condenada à desestabilidade e ao fracasso.

Tarefa de terapia

- 1- Descreva atitudes positivas usadas por você para manter a sua “máquina” (autoestima) em bom estado.
- 2- Que atitudes suas ou da sua mãe narcisista você consegue identificar como contraproducentes ao bom funcionamento de sua máquina?

Suprimento narcisista

Como o show deve continuar, o narcisista não para. Como sua máquina precisa de energia para garantir a supremacia de sua performance, o ego faminto do narcisista está em constante busca de alimento. O suprimento narcisista é sua fonte de autoengrandecimento, o veículo pelo qual consegue atingir um falso senso de autoestima, identidade e domínio sobre o seu estado emocional. Usa do que estiver a sua disposição para se sentir bem, independente do efeito que sua atitude exerça em si mesmo ou nos outros. Dentre os muitos suprimentos usados pelo narcisista para manter a sua máquina, estão a aparência, pessoas, possessões pessoais, o poder e a influência.

A aparência

Narcisistas tendem a exibir uma preocupação ou cuidado exagerados com a aparência. Por aparência refere-se não somente o que se diz respeito ao corpo ou ao material, como também a tudo que reflete positivamente na sua pessoa também de forma abstrata, como atributos, qualificações, credenciais, denominações e posição social. Para que seja notado, elogiado e até invejado, adorna-se para transmitir charme, sofisticação e elegância. É superconsciente do que deve vestir e das grifes e tendências da moda, assim como de seu peso, da condição de sua arcada dentária, de sua postura, de sua pele e da consistência de suas unhas e estilo de corte cabelo. Da cabeça aos pés do narcisista, tudo é meticulosamente monitorado e arranjado com o intento de produzir uma impressão marcante naqueles com quem interage.

Ainda que esteja permanentemente descontente e cultive um grande ódio e menosprezo por si próprio, não se permite externar o seu desapontamento. Longe da família ou daqueles que estão cientes do que reside por detrás de sua fachada, quando não é arrogante é pura sedução e graciosidade. Esconde suas deficiências com a agudeza de quem tem uma fobia aterrorizante a fraquezas e um grande receio de que sejam expostas. Não reconhece erros e acoberta seus verdadeiros sentimentos para que não contaminem a sua imagem de perfeição absoluta.

Narcisistas frequentemente optam por profissões e ocupações que conferem ao indivíduo certo destaque, autoridade e/ou *status*. Entre as mais comuns estão: professor, advogado, político, médico, clérigo, esportista, ator, oficial policial e militar e gestor empresarial. Como tem um senso de direito dilatado e anormal, prefere carreiras nas quais tenha a possibilidade de atuar de forma controladora e até exploradora, como se lhe conferissem imunidade e justificassem sua conduta e tratamento especial. Como regra geral, a expressão, o visual e a presença do narcisista tendem a ser óbvias e, raramente, passa despercebido, seja através da maneira meticulosa como se ornamenta e embeleza, pelo aparente semblante de equilíbrio e autocontrole ou via títulos obtidos.

Pessoas

Como não há nada mais importante na vida do narcisista do que seu exclusivo bem-estar, usa pessoas como acessórios a fim de fazer valer seus interesses egoístas. Por ter sérios déficits na área de empatia, seus relacionamentos são marcados pela desigualdade e o abuso. Tem o hábito de ignorar os direitos e as vontades dos outros, enquanto exige dedicação e lealdade total. Se contrariado, reage de maneira sórdida e rancorosa, embarcando em uma campanha difamatória contra quem ousa opor-se a seu comando ou recusa-se a submeter a sua tirania.

Em essência, suas motivações são obscuras, pois por detrás de uma máscara de aparente charme, sua atração e interesse limitam-se ao favorecimento e ao autobenefício. Seus “amigos” são provenientes de uma classe social elevada e/ou cuja atitude ou estilo de vida correspondem, direta ou indiretamente, a seus próprios valores e ideias narcisistas. Associa-se a pessoa cuja imagem glorifica e valoriza a si mesmo, como se o reflexo projetado no espelho definisse o indivíduo e não o inverso. Seus relacionamentos são formados com base no que o outro pode lhe proporcionar, como a atenção e a consideração que tanto almeja e do qual sua falta de autoestima e amor-próprio é incapaz de satisfazer.

Emocionalmente e com aqueles com quem tem intimidade, o narcisista é um sanguessuga, pois drena completamente todo e qualquer sentimento positivo para se fortalecer. Para ilustrar essa dinâmica, Ivana, 45 anos, relata:

“Quando eu tinha 19 anos e o meu primeiro namorado acabou com o nosso relacionamento de quatro anos pelo telefone e por meio de sua mãe, eu fiquei destruída. Sem vontade de fazer nada e me sentindo completamente perdida, eu andava de um canto para outro como um zumbi. Passei um bom tempo sem ver as minhas amigas ou sair de casa, acho que entrei mesmo em depressão. Essa foi umas das épocas em que eu vi a minha mãe mais animada, você acredita? Ela não me deu apoio, do tipo que vem através de longas conversas e com carinho e afeto de mãe, pelo contrário, vivia me dizendo para “parar de me fazer de coitada”, como se eu não tivesse nenhum direito de sofrer.

Um mês depois do término do namoro, fomos para a casa da praia porque já era fim de janeiro. Eu continuei me sentindo desmotivada, sem disposição ou energia para sair, indo de casa pra praia e da praia pra casa todos os dias. A minha mãe continuava do mesmo jeito, feliz e contente e reclamando do meu “mau humor”. Como eu a via sorrindo nessa época! Só aumentava ainda mais a minha tristeza ao ver que quando eu mais precisava da minha mãe parecia que a minha infelicidade lhe fazia bem.

Um dia eu estava tomando banho de mar quando um menino começou a puxar papo comigo. No início eu não estava muito a fim de conversar, mas ele foi tão querido que acabei gostando da companhia dele. Seu nome era Fábio e estava passando as férias com a família na praia vizinha. Quando ele me convidou para tomar uma cervejinha mais tarde no centro da cidade com uns amigos dele, eu resolvi aceitar, afinal de contas já estava começando a ficar cansada de me sentir tão mal.

Quando a minha mãe viu eu me arrumando para sair depois do jantar, perguntou por que e eu respondi-lhe que ia dar uma saidinha rápida com um amigo que conhecera na praia. Ela não fez nenhum comentário e continuou a assistir à novela. Então, fui ao encontro e me diverti muito com ele e seus amigos. Daquele dia em diante comecei a encontrá-los quase todas as noites, fosse para sair, jogar vôlei ou ficar de papo pro ar na praia ou na casa dele. O meu humor mudou completamente, foi como uma injeção de ânimo direto no coração.

Assim que eu comecei a me animar e a ficar mais ativa, a minha mãe voltou a se comportar como sempre, carrancuda e irritada com tudo. Era como se a minha felicidade a machucasse. Ela começou a fazer comentários maldosos cada vez que eu saía de casa, como se fosse inaceitável curtir a vida – ou ainda pior – como se preferisse me ver deprimida. Quando eu argumentei que tínhamos vindo à praia para nos divertir, ela redarguiu: “É, mas não tanto!” Nada do que eu fazia era certo, quando eu estava triste deveria estar feliz, quando eu estava feliz deveria estar sofrendo! Na realidade, ela nunca se importou com o que eu estava sentindo, desde que a fizesse se sentir bem. No momento em que eu dei a volta por cima, ela ficou pra baixo, como se fosse minha inimiga e não minha mãe.”

Como suprimento narcisista, a serventia da Ivana cessou de existir no momento em que conseguiu se recuperar emocionalmente e resgatar o vigor de sua juventude. Para sua mãe, sua habilidade de conquistar a atenção e cativar as outras pessoas, mesmo quando influenciada por sentimentos antagônicos e sem intenção direta ou esforço, simbolizava um ataque pessoal a seu orgulho ferido. É como se tivesse recebido um lembrete inconveniente de sua idade e imperfeições. Se sentindo ameaçada pela naturalidade e exuberância da filha, rejeita-a para recuperar a sua posição de superioridade, da mesma forma que usava do sofrimento alheio para encorajar a sua autoestima e criar uma falsa sensação de amor-próprio.

Portanto, no papel de suprimento narcisista, é função do outro amparar o narcisista, seja psicológica, afetiva, emocional, social ou financeiramente, de forma a compensar por suas carências. Tende a atuar como objeto regulador das necessidades deste, tornando-se o veículo pelo qual este se estabiliza, conseguindo neutralizar o efeito de suas emoções negativas quando se mantém inferior e permitindo-se, conscientemente ou não, ser manipulado e usado pelo narcisista. Deve adulá-lo constantemente, reconhecendo sua suposta distinção e excelência, enquanto se anula completamente, priorizando o estado emocional do narcisista mesmo quando esta atitude resulta em sacrifício pessoal e comprometimento de seu próprio bem-estar.

Possessões Pessoais

Assim como usa pessoas como suprimento de amor-próprio, o narcisista necessita de objetos para chamar a atenção para si. Casa ou apartamento de luxo em um bairro proeminente, viagens a destinos exóticos, roupas e acessórios de grife e carro importado são alguns dos muitos bens de consumo que o auxiliam a criar uma pose de triunfo pessoal e profissional. Cultiva uma paixão secreta de ser invejado e fica decepcionado quando não é tratado com a deferência que acredita merecer.

Apesar de não admitir abertamente, o narcisista se sente vazio, despreparado e até perdido sem seus “brinquedos”, pois servem como seu selo pessoal de qualidade. Bem como se espelha naqueles com quem se associa, usa da fama e do renome de produtos de primeira classe para produzir uma imagem impecável de êxito humano. Somente na posição de topo da cadeia alimentar e cercado do bom e do melhor é que se sente devidamente prezado, ou seja, quando suas qualidades são aplaudidas e reverenciadas por aqueles com quem convive.

Mesmo que não tenha condições financeiras para alardear luxo e sofisticação, o narcisista de classe média ou baixa sempre descobre uma maneira de se sobressair. Quando em situação de igualdade, sente-se inferior e incompleto, usa de sua mania de grandeza para exaltar suas supostas características especiais. Como consequência, possui o hábito desagradável de comparar suas posses com as dos outros, embora seja um hábito contraproducente para a sua autoestima. A fim de sobrelevar sua posição, investe tempo e dinheiro excessivos em artigos que o façam se sentir exclusivo, para que todos acabem reconhecendo, invariavelmente, o mérito de sua eminência.

Poder e influência

O poder e a influência conferem ao narcisista o senso de controle ao qual aspira tão desesperadamente. Realiza-se plenamente quando ocupa posições de liderança por acreditar pertencer a um patamar humano mais elevado e até convence por intermédio do alarde incansável de suas “qualidades únicas” por ir ao encontro do que é popularmente considerado como uma atitude autoafirmativa e confiante. Por ser incapaz de se valorizar sem o auxílio de seus suprimentos narcisistas, necessita que suas emoções, pensamentos e comportamentos provoquem um efeito ou reação no outro para que consiga satisfazer seu ego, mesmo que temporariamente. Como é inseguro, só se considera apto quando intervém diretamente nas escolhas e decisões daqueles com quem se relaciona seja em sua vida pessoal, social ou profissional.

O narcisista atinge um estado de verdadeiro júbilo quando suas opiniões, dicas, preferências, vontades e interesses são seguidos ou usados como referência. Concordar com o narcisista, aprovar sua atitude, confirmar o valor de suas ideias ou fazer o que ele considera certo provoca um efeito inigualável em sua “autoestima”, impacto comparável ao efeito da droga em um viciado, o qual dominado pela ansiedade sente-se, instantaneamente, descontraído no momento em que a substância química penetra em sua corrente sanguínea.

Tarefa de terapia

- 1- De que maneira você, seu pai e seus irmãos funcionam como suprimentos narcisistas de sua mãe?
- 2- Que diferenças você consegue distinguir entre a atitude transtornada de sua mãe narcisista e o seu modo de agir?

Perfil da mãe narcisista

Embora pose de mãe dedicada em frente de outras pessoas, quando a sós com a família o comportamento da mãe narcisista está longe de ser considerado afetuoso, tampouco maternal. A seguir você encontrará uma lista completa de suas peculiaridades mais típicas:

É abusiva: por acreditar que o título de “Mãe” lhe confere imunidade e direitos especiais, a mãe narcisista abusa da filha psicológica, verbal e emocionalmente para se autovangloriar, pois é incapaz de amar e aceitar a si mesma. A filha de mãe narcisista por ser naturalmente dependente da aprovação e do amor da mãe representa a vítima ideal para servir aos interesses narcisistas, indiscriminadamente. A mãe narcisista manipula a filha por meio do amor incondicional desta e a adentra a acreditar em sua suposta inferioridade, assim como na suposta responsabilidade vitalícia pelo seu bem-estar, seja emocional, psicológico ou financeiro, independente da maneira como é tratada.

É a dona da verdade: tudo que a mãe narcisista alega a respeito de si mesma, dos outros e do mundo defende como verdade inquestionável. Mesmo quando expressa ideias infantis e incoerentes, é inflexível na interpretação que confere a sua mensagem, não permitindo que suas afirmações sejam contestadas e tampouco refutadas. Argumentar com a mãe narcisista transforma-se em uma tarefa inútil, pois ela não reconhece erros de julgamento ou discrepâncias em seu próprio discurso. A verdade não se baseia em dados racionais ou objetivos, mas oscila de acordo com o desejo da mãe narcisista.

Problemas de identidade: como o narcisista tem uma essência quebrada, é inautêntico em tudo o que diz respeito a si. Por possuir um senso de identidade defeituoso, está sempre atrás de estímulos externos para compensar pela falta de conteúdo. O narcisista segue o que está em voga no momento como guia de autodireção pessoal. É prática comum da mãe narcisista se espelhar no estilo, atitude e o comportamento dos outros, como os da própria filha, sobretudo quando refletem seus ideais narcisistas superficiais de forma acurada, como os referentes à beleza, admiração, status social e financeiro, popularidade etc.

Possui uma autoestima frágil: não há nada mais fácil do que magoar ou ferir os sentimentos de uma mãe narcisista. Isso se deve ao fato de que tem um senso deturpado do que consista valorizar-se e amar a si mesma. De acordo com o que o narcisista acredita, o valor de um ser humano só existe quando reconhecido, isto é, ocorre de fora para dentro e exclusivamente através de conquistas, aparência física, talentos especiais, popularidade, admiração, elogios, status financeiro e social. Se você não aprovar algo relacionado à mãe narcisista, sejam suas posses, estilo ou seus atos, ela iguala a sua reprovação a um ataque a sua pessoa. Como seu “amor-próprio” é inteiramente suscetível, só consegue se aceitar quando aceita pelos outros, quando atinge sucesso total em tudo o que faz ou se destaca de alguma maneira.

Não tem empatia: narcisistas não incapazes de se identificarem com o sofrimento alheio de forma genuína e consistente com as necessidades dos outros. Como são egoístas e egocêntricos(as), recusam-se a reconhecer quando alguém precisa de ajuda ou apoio emocional. A mãe narcisista constantemente subestima e conscientemente ignora a dor de sua filha, enquanto insiste que esta se dedique incondicionalmente a atender suas próprias carências.

Distanciamento emocional: o narcisista só reconhece a validade de seus próprios sentimentos. Por acreditar ser merecedora de tratamento e atenção especiais, a mãe narcisista se recusa a se envolver com as emoções dos outros. Devido a sua atitude egoísta e egocêntrica, é incapaz de estabelecer uma conexão afetiva genuína com quem quer que seja, incluindo sua própria filha, pois age de maneira fria, seca e distante quando o assunto não orbite ao redor de seu próprio estado ou necessidades emocionais.

É perfeccionista: tudo o que o narcisista faz é a reprodução mais acurada dos parâmetros mais altos de excelência. Com problemas de identidade e de autoestima frágil, o narcisista precisa ser bajulado constantemente. Ao contrário do que acredita, sua atitude perfeccionista não comunica um talento nato, mas uma insegurança

profunda. Quando não consegue corresponder as suas regras e expectativas, ou quando não é reconhecido através de elogios, sofre com a autocritica desabonadora. O perfeccionismo da mãe narcisista é desgastante, fazendo todos ao seu redor se sentirem pequenos e desvalorizados.

Famílias disfuncionais: narcisistas comumente provêm de famílias disfuncionais. A família criada pelo narcisista, invariavelmente, acaba se tornando uma. É praticamente impossível manter uma vida harmoniosa em família sob a influência direta de uma matriarca narcisista. Visto que manipula todos a sua volta para servir aos seus próprios interesses, a união entre os membros da família acaba ficando comprometida. A mãe narcisista usa de leilão emocional para favorecer o filho “do momento”, ou seja, aquele que está mais disposto a corresponder as suas vontades e exigências descabidas sem grande protesto, estimulando o desentendimento entre irmãos de forma sutil, insincera e amoral.

Trata os outros de forma superior: o narcisista é naturalmente arrogante, pois acredita ter sido colocado ao mundo para ser servido e admirado. Por ter uma autoestima frágil e que requer constante afirmação externa, usa das interações com as outras pessoas para se autovangloriar, é presunçoso e está sempre subestimando a inteligência e a experiência alheia. Como resultado, a filha de mãe narcisista nunca tem nada de bom para oferecer ou contribuir em seu relacionamento com a mãe. Independente de sua idade, estágio de desenvolvimento, experiência ou *know-how*, seu intelecto é sistematicamente menosprezado, suas habilidades e talentos ignorados ou descartados e seus argumentos rejeitados sem ao menos serem devidamente considerados.

Relacionamentos disfuncionais: manter um relacionamento com um narcisista significa se submeter à tirania de seu ego gigantesco, faminto e incansável. Seja com mãe, pai, “amigo”, colega de trabalho ou parceiro amoroso, insistir em um relacionamento com um narcisista significa dizer sim a uma vida marcada pela autoanulação, segredos, chantagens emocionais, codependência, mentiras e abuso psicológico, entre outros. Como se recusa a aceitar e respeitar a individualidade e a autonomia alheias, assim como as preferências e necessidades dos outros, o relacionamento com a mãe narcisista só “funciona” quando a filha se submete de corpo e alma a seu controle e manipulação psicológica.

Vive de aparências: para indivíduos com transtorno de personalidade narcisista, *what you see is not what you get*. Para compensar a autoestima frágil, o desconforto emocional, a falta de identidade, autenticidade, naturalidade, autoconfiança e amor-próprio, o narcisista tende a exibir um esmero e uma preocupação exagerados com a aparência física. A mãe narcisista capricha no visual a fim de distrair a atenção dos outros de sua alma em ruínas, pois tem verdadeiro pavor de que reconheçam seus defeitos. É grande entusiasta da cultura da imagem e investe nela para se promover, mesmo quando se sente perdida, deprimida, inadequada e insatisfeita por dentro, pois necessita de admiração e aprovação externas para se sentir inteira.

Provoca discussões e brigas: por estar constantemente insatisfeita, seja consigo mesma, com o que faz ou com os outros, a mãe narcisista está sempre provocando desentendimentos desnecessários para aliviar seu turbilhão emocional interno. Por ser incapaz de se centrar emocionalmente, lida com a raiva, por exemplo, descontando-a nos outros. Raramente opta pelo diálogo e o entendimento, mas mantém uma atitude intransigente e inflexível, propensa a perpetuar a discórdia e a desavença. Sua tendência comportamental ao se sentir inadequada consiste em extravasar sentimentos antagônicos até que todos a sua volta se tornem tão infelizes ou, preferivelmente, mais infelizes do que ela, para que, finalmente, sintam-se “em paz” consigo mesma.

Não admite responsabilidade: enquanto tudo que é bom na vida da mãe narcisista corresponde ao resultado direto de seus talentos e charme inquestionáveis, nada que seja ruim acontece por responsabilidade dela. Como é intolerante e não aceita erros, está sempre à procura de bodes expiatórios para carregar o ônus de suas falhas. Se não consegue corresponder a suas próprias expectativas perfeccionistas, idealistas e irracionais, arranja alguém para culpar por sua suposta falta de sorte.

Não admite culpa: mesmo quando arruinando relacionamentos por meio de sua atitude antagônica e intransigente, ou com seus humores insuportáveis e exigências descabidas, a mãe narcisista nunca admite causar mal algum a quem quer que seja. Se sua família é disfuncional e seus relacionamentos marcados pelo abuso, brigas e desentendimentos, “certamente” não é por causa da influência maligna e egoísta dela.

Não pede desculpas: por ser a dona da verdade e acreditar que nada do que acontece de forma ruim é culpa sua, a mãe narcisista nunca admite quando trata os outros de maneira imprópria. Mesmo quando tem plena ciência

de seu comportamento abusivo, não pede desculpas quando magoa quem quer que seja.

Não cumpre o prometido: o que o narcisista diz não se escreve. Como é manipulador, egoísta e desonesto, diz o que os outros querem ouvir somente com o intuito de se autopreservar. Apesar de não ter intenção alguma de se sacrificar pelo próximo, a mãe narcisista faz promessas que nunca se tornam realidade e, quando lembrada delas, nega tê-las feito com a maior cara de pau.

Monopoliza os recursos financeiros: a mãe narcisista, ao lidar com bens que não pertençam exclusivamente a si, como os correspondentes à família, age como se fossem somente seus, recusando acesso ou participação nas decisões referentes a gastos e investimentos e, muitas vezes, apropriando-se totalmente dos recursos disponíveis.

Banaliza o sofrimento alheio: a vida do narcisista é um grande drama. Ninguém sofre tanto quanto a sua mãe narcisista, que trata eventos negativos de sua vida como acontecimentos inéditos do catálogo *Homo sapiens*. Por ter zero empatia, no entanto, reage de forma *blasé* diante da agonia alheia. A discrepância é tão gritante, que como filha de mãe narcisista a pessoa questiona a própria sanidade mental e o mérito de sua miséria pessoal, como se não fosse digna de seus próprios sentimentos.

É incongruente: a ética, a moral e os valores do narcisista são alardeados fervorosamente através de frases de impacto e comentários repletos de indignação àqueles que não os respeitam. Na prática, contanto, sua atitude é inconsistente, frequentemente divergindo ou discordando por completo de seus argumentos ou dos princípios que alega manter.

Tem opiniões extremas: a percepção do narcisista é baseada em crenças tendenciosas, irracionais e perfeccionistas e, por isso, vê o mundo em preto e branco. A mãe narcisista julga a tudo e a todos de maneira exagerada e infantil. Seus gostos e preferências, embora baseados exclusivamente em motivações subjetivas e de caráter inconsistente e passageiro, são mantidos como correspondentes universais dos padrões mais altos de qualidade. Quando diz gostar de algo ou alguém, é devido a sua superioridade irrefutável. Se demonstra desaprovação, é pelo fato de que o objeto de seu desdém é, em sua totalidade e independente de perspectiva de avaliação, completamente inaceitável. Medida é um conceito que a mãe narcisista pode até entender em teoria, mas está longe de saber aplicá-lo na prática.

É deslumbrada: com valores superficiais e mania de grandeza, a mãe narcisista se vê facilmente encantada com o que seja caro, belo ou sofisticado. A beleza e a condição financeira privilegiada, de acordo com a atitude e mentalidade narcisistas, perdoa – e até mesmo erradica – qualquer atributo negativo de peso. Como não há nada de mais sedutor para a mãe narcisista do que ser elogiada, invejada e cobiçada, faz de seu objetivo se associar com objetos e pessoas que reflitam um status social elevado.

É egoísta: tudo o que é da mãe narcisista é para uso exclusivo seu. Mesmo que tenha o hábito de abusar das posses assim como da boa vontade dos outros, não compartilha de nada, principalmente dinheiro. A mãe narcisista nunca empresta ou dá dinheiro a ninguém, nem mesmo a parente próximo, parceiro amoroso ou amigo. Também sempre tem uma desculpa ou justificativa na ponta de sua língua para se esquivar de ter de ajudar os outros, seja essa ajuda de natureza física, psicológica, emocional ou monetária, enquanto desfruta do apoio e dedicação daqueles que ainda se encontram sob sua influência.

É egocêntrica: tudo que ocorre na vida da mãe narcisista, assim como na de quem depende ou convive diretamente com ela, gira ao redor de suas necessidades e perspectivas. Planos e decisões de família são fundamentados nas suas opiniões e vontades, pois somente os interesses e sentimentos dela tem validade. Como precisa da aprovação dos outros para se sentir segura de si mesma, quando seu ego não é servido, sente-se rejeitada ou desvalorizada.

Vergonha: narcisistas não aceitam defeitos ou fraquezas, sejam em si mesmos ou nas outras pessoas, sentem-se facilmente dominados pela vergonha. Como acreditam que a autoestima só é possível através de elogios, reconhecimento e admiração, frequentemente se sentem humilhados e diminuídos, sobretudo quando perante o risco de suas vulnerabilidades serem expostas. Como se recusam a explorar o efeito de seus sentimentos, baseiam seus comportamentos de maneira a proteger sua autoestima frágil a todo custo, independente das consequências a seus relacionamentos.

Lavagem cerebral: o que se recebe de uma mãe narcisista não é educação, mas uma lavagem cerebral. Para “aceitar” a atitude e o comportamento incongruente, irracional e intolerante do narcisista, somente sob intensa e prolongada pressão. A mãe narcisista convence durante anos de persuasão e adestramento daqueles que se submetem – voluntariamente ou não – a seu controle e influência. Condiciona seus filhos(as) e parceiros amorosos a acreditarem em suas mentiras e no suposto mérito de seu comportamento abusivo com tanta persistência e determinação que, mesmo depois de morta ou de ser cortada de suas vidas, suas palavras continuam a reverberar nos ouvidos de suas vítimas.

Praticabullying: o *bullying* – ou a intimidação por parte de agressão verbal ou física – é uma das táticas de abuso narcisista mais eficientes. A mãe narcisista vive fazendo comentários desagradáveis disfarçados de conselhos de mãe dedicada para envergonhar e humilhar a filha. Por se ressentir de sua jovialidade e liberdade, ou de tudo aquilo que lhe concede vantagem ou favorecimento em face dela, reage de maneira amarga e vingativa quando se sente ameaçada. Mesmo sem razão aparente para agir de forma melindrada e rancorosa, provoca brigas, dando ferroadas gratuitas para acabar com o bom humor e a *joie de vivre* de quem inveja.

Exibe comportamento infantil: narcisistas não evoluem com a passagem do tempo, por isso, seguidamente se comportam como crianças teimosas ou adolescentes inseguros. Em vez de defenderem seus argumentos de forma racional, adulta e centrada, usam da intimidação, de discussões, brigas e chantagens emocionais para convencer os outros a servirem seus interesses, desejos e vontades.

Tem um senso de direito dilatado: o narcisista, por julgar-se especial, faz uso de títulos como “pai”, “mãe”, “chefe”, “marido”, “esposa” etc., para exercer influência direta sobre os outros, bem como pela imposição de suas opiniões próprias e de *bullying*. Os direitos da mãe narcisistas vão além da tutela. Acredita ser dona não somente da aparência de sua filha, mas de seu comportamento, atitude e escolhas pessoais. Tem o hábito de rejeitar a identidade, individualidade e autonomia desta como se fossem totalmente descartáveis, ou não tivessem valor real algum.

Não respeita limites pessoais: a mãe narcisista não registra o “não”. Está sempre ignorando a vontade dos outros ou os compelindo a seguir o que ela deseja. Recusa-se a reconhecer os direitos dos outros, como se nada fosse mais importante do que seus próprios problemas, planos e desejos. Como resultado, trata a filha como acessório ou criança rebelde quando esta tenta impor seus próprios limites.

Foge da verdade: a verdade, para os narcisistas, é cruel. Por viver mascarando suas próprias vulnerabilidades a fim de emanar uma aparência de permanente superioridade e perfeição, evita avaliar sua condição de forma genuína “como o diabo foge da cruz”. Quando se sente acuada por perguntas e observações que visam analisar a razão por trás de tantas desavenças familiares e problemas de relacionamento, a mãe narcisista se isenta de toda e qualquer culpa ou remove a atenção de seu próprio comportamento, ou se recusa a considerar argumentos e sem dar satisfações, pura e simplesmente.

Negligência emocional: a mãe narcisista ignora conscientemente os sentimentos dos outros por total falta de interesse. Como somente o que sente merece consideração, reage de maneira fria e indiferente ao sofrimento ou alegria alheios. Não reconhece que as outras pessoas também passam por momentos difíceis e chega a incentivar que se reprimam sentimentos antagônicos para não ter de se sacrificar pelo próximo. Da mesma forma, não demonstra entusiasmo algum pela felicidade dos outros em momentos de celebração, pois quando a atenção está voltada para fora de si mesma o evento perde totalmente a utilidade.

Sofre de depressão: mesmo quando emanando uma aura de superioridade e controle por fora, por dentro o narcisista carrega uma ferida aberta em sua autoestima. Tudo o que diz respeito à verdadeira face do narcisista o coloca como grande candidato à depressão, como sua tendência à autocrítica e à autodepreciação, assim como sua permanente recusa de lidar com sentimentos antagônicos de forma saudável e eficiente. Além disso, sua incapacidade de amar e tratar a si mesmo com complacência perpetua sentimentos de autorrejeição. Como nega as suas próprias vulnerabilidades ou a existência de problemas de ordem psicológica e emocional, vive uma vida marcada pela insatisfação. Quando seu descontentamento se torna generalizado e afeta seus relacionamentos de forma dramática e, muitas vezes, irreparável, finalmente se vê tomado por um episódio depressivo.

Mente descaradamente: para que consiga se manter como o centro das atenções e fazer somente o que quer, o narcisista mente, sem vergonha nenhuma. Mente para se esquivar de responsabilidades, para se proteger e se

autopreservar. A mãe narcisista usa da mentira principalmente para manter o abuso emocional e psicológico, como o de sua filha. Nega ataques verbais e demais atitudes e comportamentos impróprios como se fossem produto de uma imaginação fértil.

Vive se comparando com os outros: porque o amor-próprio de mentira do narcisista é mantido de fora para dentro, precisa de estímulos externos negativos para se sentir bem consigo mesmo. Para manter a “autoestima”, a mãe narcisista está sempre à procura de alguém mais acima do peso, mal-apessoado, pobre, velho, desarrumado ou infeliz do que ela. Tem verdadeira paixão em alardear seus supostos atributos e vive ostentado sua superioridade quando a chance aparece.

Negligência afetiva: a mãe narcisista não é nem um pouco carinhosa. Por ter zero empatia, raramente trata a filha de forma afetuosa quando esta se sente triste ou descontente. Não gosta de intimidade e da aproximação física ou emocional, mas insiste em manter certa distância ou “ser deixada em paz”, para se concentrar exclusivamente no que considera de fato relevante: suas próprias vontades.

Dá presentes esquisitos: receber presentes de uma mãe narcisista é uma atividade surreal. Como não reconhece a individualidade, tampouco demonstra o mínimo de interesse nos outros, a sua percepção dos gostos e preferências da filha é completamente desconectada da realidade. A mãe narcisista compra presentes para a filha pensando em si mesma ou na imagem distorcida que mantém desta em sua mente. Como resultado, seus presentes são comumente do tamanho, estilo ou cor erradas, ou não correspondem de forma alguma a algo que a filha desejaria para si.

Flutuação de humor: narcisistas são facilmente influenciados por sentimentos antagônicos. Como quase tudo tem o potencial de afetar a mãe narcisista de forma negativa, um minuto está super para cima e no outro, lá embaixo. Por não saber trabalhar suas emoções de forma adulta e madura, está sempre extravasando a insatisfação nos outros para não implodir.

É invejosa: como o narcisista está sempre se comparando com os outros para se sentir bem a respeito de si mesmo, morre de raiva quando se destacam mais do que ele, principalmente quando se identifica com o que os projeta para o topo do pódio, como beleza, melhora de condição financeira e popularidade. A mãe narcisista tem inveja até da própria filha e não tolera quando esta recebe mais atenção do que ela, ou quando se torna mais bem-sucedida. Na eventualidade de se sentir ameaçada por ela, reage com sua língua venenosa e não perde tempo em desmoralizá-la, seja indiretamente através da agressividade passiva ou com ataques abertos de crítica destrutiva gratuita.

É interesseira: quando o narcisista precisa de alguma coisa, trata os outros de maneira atípica, isto é, com consideração e respeito. Quando a mãe narcisista quer que a filha empreste ou faça algo para ela, é carinhosa e afetuosa, come se estivesse tomada por um espírito benevolente. Também demonstra curiosidade e atenção inéditos em relação à filha quando reconhece uma oportunidade de autobenefício, como quando esta se encontra envolvida com pessoas de status econômico privilegiado.

Sabota a felicidade alheia: a mãe narcisista vive minando o entusiasmo e alegria dos outros, pois não tolera não ser o centro das atenções. Como é invejosa, também não atura ver a alegria e o entusiasmo da filha pela vida quando nunca está satisfeita com quem é e com o que tem. Para que não seja lembrada de sua miséria pessoal, acaba com a animação das outras pessoas as nivelando ao seu patamar. Quando em companhia da mãe narcisista, sempre ao lado ou inferior a ela, nunca acima.

Guarda rancor: quando você magoa o narcisista, esse “erro” fica registrado em sua memória. A mãe narcisista não deixa nenhum deslize passar em branco, inclusive mantém um banco de dados das falhas de comportamento daqueles com quem se relaciona. Cada vez que a filha se recusa a atender suas vontades ou a acusa de agir de forma imprópria, ela acessa a memória para exemplos passados de “mau comportamento” e fornece uma longa lista das inúmeras vezes em que a filha a desapontou. Come seu objetivo é provar que está sempre certa, usa de todo o seu poder cognitivo para assegurar seus argumentos. Por outro lado, tem uma memória fraquíssima referente aos sucessos, conquistas e qualidades dos outros, principalmente quando são pessoas pelas quais se sente ameaçada, como a própria filha.

Tem problemas de intimidade: como o narcisista é intolerante e se recusa a aceitar a própria humanidade,

cria uma barreira entre seus sentimentos e quem realmente é. Está sempre agindo em total dissonância com o que pensa e sente, comportando-se de forma falsa e pretensiosa, mascarando suas verdadeiras emoções. Essa tendência à autorrejeição pessoal e emocional torna impossível criar uma conexão genuína e saudável consigo mesmo ou com as outras pessoas, seja o relacionamento da natureza que for.

Odeia-se: o maior mito a respeito dos narcisistas é de que “se amam” de forma exagerada. A realidade é o inverso disso. O narcisista é incapaz de se aceitar e chega até a nutrir um ódio profundo contra si por não ser capaz de corresponder, de todas as formas e em todas as circunstâncias, à imagem idealizada de perfeição e sucesso absoluto que se esmera tanto em reproduzir.

Tem problemas de relacionamento no trabalho: ter um colega, ou o que é pior, um chefe narcisista resulta em um verdadeiro pesadelo. Como é arrogante na décima potência, trata os outros como se lhe fossem inferiores enquanto se recusa a aceitar qualquer tipo de responsabilidade tanto por desentendimentos como quando algo com que esteja envolvido não dá certo. É um péssimo colega, pois não tem nenhum espírito de equipe. Como chefe é explorador, insensível, nunca dá crédito ao trabalho de ninguém e até rouba as ideias dos outros, além de tratar empregados como serviçais. A mãe narcisista está sempre reclamando de um ou outro problema no trabalho, visto que ninguém consegue aturá-la.

Tem problemas de relacionamento amoroso: relacionamento amoroso com narcisista é uma das maiores decepções na vida de alguém. Como são mestres do disfarce e possuem dotes artísticos de primeira classe, escondem-se atrás de uma cortina de fumaça de aparente perfeição. O charme e a suposta autoconfiança do narcisista são, em princípio, atraentes, mas quando a máscara cai, ou seja, quando o narcisista consegue o que quer (o outro), ele revela a pessoa manipulativa e egoísta que realmente é. Por essa razão, relacionamentos com narcisistas tendem a não se estender por muito tempo, ou se duram é porque seus parceiros se anulam completamente para preservar a união, provavelmente por serem tão inseguros e de autoestima tão frágil quanto as do narcisista. A rotação de parceiros amorosos da mãe narcisista é normalmente numerosa. Quando consegue manter um relacionamento por um período razoavelmente prolongado é graças ao perfil psicológico e emocional de seu parceiro, que pela razão que seja, concorda em abdicar de sua individualidade para servir ao ego gigantesco da narcisista.

É agressiva passiva: a mãe narcisista usa de comentários indiretos maliciosos, como a ironia e o sarcasmo, para destilar seu veneno. Seu discurso é repleto de significados duplos intencionados a desmoralizar e desarmar a filha ao mesmo tempo. É uma de suas ferramentas de abuso psicológico mais eficiente, pois mascara suas verdadeiras motivações malignas com sofisticação.

Leva tudo pessoalmente: por ser incapaz de refletir objetivamente sobre si mesmo e se identificar como entidade independente, o narcisista julga a tudo e a todos em relação a si mesmo. É muito difícil fazer a mãe narcisista entender que o mundo não gira em torno dela, mas que contém indivíduos que possuem livre-arbítrio e visões de mundo próprias. Não aceita crítica, pois discordar com ela é rejeitá-la e considera a autonomia de pensamento como uma ofensa pessoal.

Não tem escrúpulo: a mãe narcisista mente descaradamente, explora a boa vontade dos outros enquanto abusa psicologicamente sem pensar duas vezes. Quando confrontada, não exhibe consciência alguma ou remorso genuíno pela sua atitude, tampouco admite culpa, mas usa das táticas mais baixas para reiterar a sua posição de superioridade, como através da manipulação e chantagem emocionais.

Abusa de entorpecentes: por se recusar a lidar com seus problemas psicológicos e emocionais de forma aberta e honesta, o narcisista seguidamente se automedica com o álcool e as drogas. Como tem o hábito de negar ter qualquer tipo de problema, opta pelo escapismo com a finalidade de proporcionar um alívio rápido e imediato ao seu caos interno.

Exibe momentos de lucidez: como a mãe narcisista é humana e não uma máquina, não é ininterruptamente insuportável, mas passa por momentos de “lucidez” em que consegue, de modo breve, conter sua atitude abusiva. Esses momentos de relativa paz e harmonia, no entanto, são – infelizmente – exceção. A norma narcisista é o oposto disso. A triste realidade é que estes curtos intervalos de aparente calma doméstica são seguidos de longos períodos de tristeza e conflito.

É vingativa: quem contraria o narcisista, paga. Paga com sua reputação e também com seus relacionamentos, pois o narcisista não tolera ser questionado, esquecido ou abandonado. A filha de mãe narcisista, que “se atreve” a recusar o papel de atriz coadjuvante e acessório da própria mãe, acaba tendo de lidar com as consequências de uma campanha maliciosa contra seu nome. Por ser dissimulada e possuir dotes artísticos de primeira qualidade, se ignorada pela filha, coloca a máscara de mãe-coitada e usa de todos os recursos disponíveis para conspurcar a sua imagem. Protegida pela instituição “Mãe” e com a ajuda de chavões do tipo “Eu fiz o melhor que eu pude”, projeta uma imagem de mártir para convencer a todos de suas supostas boas intenções e total inocência.

Tarefa de terapia

- 1- Das peculiaridades listadas, quais traduzem o comportamento da sua mãe narcisista de maneira mais fiel? Que efeito estas peculiaridades produzem em você?
- 2- Quais são as vantagens e desvantagens de analisar o comportamento de sua mãe narcisista desta forma? De que maneira você pode lidar com estas desvantagens (ex.: sentimentos negativos como a culpa, a indignação e a vergonha) produtivamente?
- 3- Que atitudes e hábitos seus refletem o comportamento narcisista de sua mãe? O que você pode fazer para desaprendê-los?

Pais facilitadores

Assim como “por trás de um grande homem existe sempre uma grande mulher”, por trás de uma mãe narcisista há sempre um pai facilitador do narcisismo materno. Mesmo que o relacionamento entre os pais já tenha acabado, a influência paterna representa um elemento essencial para a perpetuação do abuso narcisista que a mãe inflige ou infligiu aos filhos. Neste caso, o pai é considerado como “facilitador”, pois a dinâmica disfuncional de seu relacionamento com a mulher o impede de proteger os filhos contra essa influência nefasta. Isso se deve ao fato de que para criar um falso senso de harmonia com a esposa, o pai deve submeter-se completamente ao seu domínio. Como não corresponder às exigências do ego gigantesco narcisista tem grande potencial de colocar o seu relacionamento amoroso em risco, o pai acaba se tornando um agente coadjuvante do narcisismo materno, propiciando, ainda que indiretamente, que as vontades egoístas e a personalidade transtornada da esposa reinem absolutas no ambiente familiar.

Para ajudá-la a validar o seu sofrimento e identificar as maneiras com as quais o seu pai favorece ou favoreceu o narcisismo de sua mãe, seguem 5 atitudes típicas de pais facilitadores do narcisismo materno:

1- Venera a mãe narcisista

Ter um relacionamento com um narcisista só é possível por meio da anulação total da autonomia e individualidade, já que se equivale à prática de um culto religioso. O marido aprende já no início do relacionamento que deve adorar e adular a parceira constantemente. É seu papel reverenciar as suas infinitas “qualidades” e relembrar a todos de seus “talentos” e “capacidades”. A mãe narcisista, de acordo com a opinião do pai é, entre outros, inteligente, charmosa e merecedora de tratamento especial. Ao permitir-se convencer-se da suposta superioridade de sua parceira, o pai torna-se um dos aliados mais poderosos da matriarca ajudando-a a manipular a todos a acreditarem que é de fato seu dever servi-la.

2- Tem medo da mãe narcisista

O pai facilitador está sempre pisando em ovos ao redor da mãe narcisista. Assim como a filha, vive com um receio profundo de contrariar a narcisista, pois o seu humor se altera radicalmente e com grande facilidade. Evita reconhecer as falhas e comportamentos impróprios da esposa para não desestabilizá-la emocionalmente, pois conhece o poder destruidor de sua ira. Além disso, recusa-se a reconhecer a existência de problemas familiares a fim de se autopreservar, já que tem plena ciência de onde se originam e das duras consequências de admiti-los abertamente.

3- Fica do lado da mãe narcisista

O pai facilitador – como todo acessório narcisista – é usado com sucesso no processo de triangulação. A mãe narcisista faz uso da chantagem emocional para manipular o marido a servir somente a seus interesses e costuma unir-se com ele contra o seu inimigo “em comum”, ou seja, os filhos que se opõem a segui-la. Por estar sempre carente da atenção e afeto da esposa, o pai facilitador se entrega ao charme narcisista para se sentir aceito e “amado” por ela, alimentando, como resultado, a desunião e a falta de funcionalidade familiar.

4- Defende a mãe narcisista

Embora instintivamente saiba que o comportamento da esposa não é correto, o pai facilitador sempre tem uma justificativa para essa atitude transtornada. Sua preocupação central consiste não só em manter o relacionamento, bem como um enganoso senso de harmonia familiar e, por isso, protege a integridade da mãe narcisista colocando a culpa nos filhos. Como regra geral, se a mãe está de mau humor, irritada ou insatisfeita é porque os filhos fizeram algo de errado.

5- É negligente

Quando não é do tipo que defende abertamente o comportamento da esposa, o pai facilitador do narcisismo materno é aquele que se esconde nos bastidores enquanto o circo pega fogo. Este estilo é marcado pela indiferença. Possui o hábito de distanciar-se de forma física e emocional da família, como se a participação na educação dos filhos fosse totalmente dispensável. Não se envolve em nada referente às suas vidas, é reservado e não tem curiosidade nenhuma em acompanhar o seu desenvolvimento, pois é desinteressado e só pensa em si mesmo. A sua presença tende a ser notada somente quando requisitado pela mãe narcisista no processo de triangulação e funciona como representante de seus interesses. É nestas ocasiões e quando a esposa narcisista está perdendo aliados que se manifesta, não por concordar com a sua atitude, mas para livrar-se dela.

6- Minimiza o impacto negativo da mãe narcisista

O pai facilitador possui o hábito de se recusar a entender a gravidade da situação familiar até que algo muito ruim aconteça. Tende a normalizar o efeito nocivo da atitude narcisista da mãe no desenvolvimento e bem-estar psicológico e emocional de seus filhos com chavões do senso comum do tipo “ser mãe não é fácil”, diminuindo o valor de sua própria autoridade e aumentando o sentimento de impotência de todos. Acredita que quanto maior a sua capacidade de acobertar a irracionalidade da esposa com panos quentes, melhor será a sua chance de reduzir conflitos e garantir um mínimo de coesão entre os membros de sua família disfuncional.

Só há uma possibilidade do relacionamento entre o seu pai e a sua mãe narcisista não acabar em divórcio: o marido deve tornar-se escravo do ego gigantesco da esposa, funcionando como pai facilitador do narcisismo materno. Se o seu pai tem um problema de baixa autoestima – fato muito comum a parceiros e parceiras de narcisistas – há uma probabilidade muito grande de acreditar que não é digno de ser amado. Como não consegue amar-se incondicionalmente, nutre a crença negativa de que “para ter o direito” de ser amado pela mulher narcisista deve sacrificar-se de alguma forma. Essa dinâmica precede a sua existência de filha de mãe narcisista e pai facilitador, portanto, não cabe a você tentar resolver o problema deles, mas é vital que se concentre em seus próprios objetivos renunciando participar desta constelação narcisista e distanciando-se, definitivamente, dessa influência tóxica.

Tarefa de terapia

- 1- Dos comportamentos listados, quais são os mais proeminentes e identificáveis no relacionamento de seu pai com a sua mãe narcisista?
- 2- De que maneira estes comportamentos afetam você, o relacionamento com seus irmãos e seu pai?
- 3- O que você poderia mudar em sua própria atitude para reduzir o efeito negativo que o comportamento de seu pai facilitador do narcisismo materno exerce em você?

Perfil do irmão narcisista

Um dos momentos mais infelizes na vida da filha de mãe narcisista refere-se ao reconhecimento de que não é apenas filha, como também irmã de um narcisista. Se você desconfia que o seu irmão[4] seja narcisista, a probabilidade de estar correta é muito grande. O narcisismo dificilmente ocorre somente com a mãe, mas tende a ser passado direta e indiretamente de geração a geração, afetando grande parte da família e não somente indivíduos isolados.

Apesar das causas do narcisismo permanecerem desconhecidas, um expressivo número de estudos científicos publicado recentemente tem ajudado a revelar os fatores tanto genéticos quanto ambientais e comportamentais que tendem a influenciar a ocorrência e a manifestação do transtorno de personalidade narcisista. Dentre os quais, o estilo de educação adotado pelos pais, o trauma, assim como a genética ou índice de hereditariedade:

Educação: dois fatores propiciam ou os pais com tendência a tratarem os filhos com apreciação e dedicação exageradas, como se fossem merecedores de tratamento especial, contribuem com o desenvolvimento de traços de personalidade narcisistas na criança. Ou ainda atitudes inflexíveis dos pais que não toleram erros ou vulnerabilidades também estão relacionadas à manutenção de uma tendência comportamental de constante admiração. Neste segundo caso, de contexto familiar de negligência afetiva e emocional, sobretudo de sentimentos antagônicos, a criança aprende a cultivar um falso senso de autoestima e amor-próprio, tornando-se dependente de afirmação externa para se sentir aceita e amada.

Trauma: a conexão entre o trauma na infância e os transtornos de personalidade tal como o narcisismo já é amplamente reconhecida pela comunidade psiquiátrica. Devido ao índice de comorbidade entre os dois ser tão alto, é vital considerar a história de trauma de um indivíduo quando se avalia as prováveis causas de seu narcisismo.

Fatores genéticos: uma variedade de pesquisas científicas ao redor do mundo tem apontado o narcisismo como hereditário, ou seja, como um problema passado de uma geração para a outra. Estima-se que o índice de hereditariedade do transtorno de personalidade narcisista pode chegar a 64%. [5]

Quando estamos cientes dessa série de fatores, fica difícil ignorar a verdade. Ter uma narcisista como mãe aumenta muito a probabilidade de ser narcisista, não somente devido ao tipo de educação recebida, bem como por se compartilhar de parte de sua herança genética. Além disso, sofrer abuso emocional por parte de uma mãe transtornada por um período prolongado de tempo tende a resultar em trauma relacional e do desenvolvimento[6] que, por sua vez, também contribui para o surgimento de problemas de saúde mental, tais como: a depressão, a ansiedade e os transtornos de personalidade.

Para confirmar a sua suspeita, reflita a respeito do tipo de personalidade, crenças e comportamentos seus e de seus irmãos. É comum os filhos se espelharem nos pais e reproduzir atitudes e visões de mundo rígidas e disfuncionais pode ser um forte indicativo de problemas de ordem psicológica e emocional. De qualquer modo, você sabe que o seu irmão é narcisista quando, independentemente da idade, já apresenta as seguintes características:

É superficial: demonstra um forte interesse ou um interesse exagerado em tudo relacionado à aparência e bens materiais, assim como na imagem que projeta nos outros.

É a personificação dos ideais narcisistas da mãe: seus valores e atitudes refletem os da mãe narcisista de maneira fiel, seja em seu comportamento ou discurso. É a versão mais jovem da mãe transtornada e replica o seu modo de agir, de se relacionar com as outras pessoas e interpretar o mundo a sua volta mesmo que inconscientemente, além de defender os seus valores como se fossem verdades universais.

Não respeita as suas vontades: não ouve nem registra quando você se opõe a seguir as suas escolhas ou fazer o que deseja. É egoísta e egocêntrico, portanto, tudo tem de ser feito de acordo com o que acha certo, onde e na hora que deseja.

Não admite fraquezas: recusa-se a admitir quando fez algo de errado ou quando seus comportamentos não o favorecem.

Não se abre emocionalmente: não compartilha as inseguranças ou sentimentos antagônicos. Tem sérios problemas de confiança, pois acredita que os outros usarão suas vulnerabilidades contra si, o que contaminaria a sua imagem de perfeição que se esmera tanto em manter.

Está sempre atrás de aprovação: é viciado em elogios e no reconhecimento de terceiros de suas supostas qualidades e habilidades únicas, as quais tem o hábito de alardear com grande frequência.

Tudo relacionado a si é melhor: sejam roupas, acessórios, amigos, qualificações, médicos, professores, imóveis, chefes ou empregos, todos ou tudo com que se envolve é de qualidade superior.

É invejoso: embora não admita abertamente, tem uma inveja terrível de tudo de bom que acontece com você. É frio ou reage de forma *blasé* quando você é bem-sucedida em alguma coisa, pode, inclusive, diminuir o mérito da sua conquista quando profundamente amargurado.

Acredita que você tem inveja dele: mesmo que você não compartilhe de sua visão de mundo superficial, acredita nisso quando alcança os seus objetivos narcisistas.

É mesquinho: quando lhe faz um favor, faz disso a sua arma. Se empresta algo de valor como dinheiro, não descansa enquanto não recebe o bem de volta, ou sempre relembra do ocorrido toda vez que pede algo emprestado. Quando os papéis se invertem, no entanto, demora a retornar bens como se fosse o seu dever compartilhar de suas coisas com ele e pelo tempo que julgar conveniente.

Tem um senso dilatado de direito: assim como a mãe, acredita ter direitos especiais. Como resultado, tende a se apropriar de bens materiais como se fossem seus e há sempre uma explicação “plausível” para justificar a sua atitude arrogante e egoísta.

É escolhido como o filho dourado: pertence ao grupo dos aliados mais importantes da mãe narcisista no processo de triangulação. Muito embora o amor e a admiração da mãe sejam simulados para servir a seus interesses ou causar discórdia entre os filhos, funciona como exemplo de perfeição e tudo o que faz como referência de padrões de qualidade.

Para quem já se sente tão sozinha e isolada, descobrir que o irmão é narcisista configura uma grande injustiça. Nestes momentos vale lembrar que assim como no relacionamento com a sua mãe, você e seu irmão narcisista nunca estabelecerão uma conexão afetiva genuína e duradoura, logo, não se iluda com falsas esperanças. É improdutivo insistir em “consertar” um narcisista, pois se revela como perda de tempo. Por mais dura que seja esta verdade isto a ajudará a manter a sua saúde mental e emocional a longo prazo. Em vez de concentrar-se em tentar melhorar relacionamentos disfuncionais com pessoas transtornadas, invista esta preciosa energia no seu próprio bem-estar, dado que após anos de maltratos emocionais, ainda merece muito o seu cuidado e atenção.

Tarefa de terapia

- 1- Se você acredita que o seu irmão seja narcisista, quais das características alinhavadas melhor correspondem ao seu perfil?
- 2- De que maneira as crenças narcisistas de sua mãe podem ser observados no comportamento de seus irmãos?
- 3- Quais características da sua personalidade e comportamento diferem dos narcisistas de sua família?

[4] Designativo de qualquer gênero.

[5] Para obter mais detalhes acerca deste assunto, visite <https://filhasdemaesnarcisistas.com.br/sobre-o-narcisismo/>

[6] Para mais detalhes a respeito do trauma, *vide* a seção 3.2.

Perfil da avó narcisista

A mãe narcisista, em seu papel de avó, também está longe de corresponder ao estereótipo associado à palavra e não se comporta nem um pouco como a velhinha meiga e amorosa que aparece nos comerciais de TV e desenhos infantis. Da mesma maneira que usa a filha para se compensar, a avó narcisista faz uso do relacionamento com os netos para servir a seus próprios objetivos obscuros. Como regra geral, ou abusa deles para se sentir melhor a respeito de si mesma tal como fez com a filha, ou investe grande energia em seu relacionamento com estes para aliená-los e indispor-se com a mãe. A seguir você encontrará uma relação de comportamentos disfuncionais da avó narcisista que formam o seu distinto perfil:

Trata os netos de forma especial para atingir a filha: a avó narcisista vê os netos como a todos com quem se relaciona: como instrumentos. Portanto, usa-os para incomodar a filha de maneira indireta e insidiosa. Esconde-se atrás da máscara de avó boazinha e frágil enquanto mima os netos fazendo tudo o que desejam, cobrindo-os com presentes e dinheiro para que se tornem seus aliados contra a mãe. Sua atenção e dedicação extremadas são cuidadosamente orquestradas para exercerem um efeito de peso em suas psiques e para prepará-los emocionalmente para acreditarem por completo em suas mentiras, protegê-la e até defender seus ataques à filha.

Abusa dos netos verbal e emocionalmente: nem toda a avó narcisista descarrega a sua insatisfação pessoal paparicando os netos para desestabilizar a filha. Há também avós narcisistas que expressam a sua agressividade de forma mais direta e “honesta”. Por não serem tão abonadas ou sofisticadas intelectualmente como o exemplo anterior, esta segunda modalidade de avó narcisista não se esconde atrás da agressividade passiva para sentir-se poderosa e no controle, mas ataca e humilha os netos abertamente. Como é incapaz de lidar com a frustração e o descontentamento pessoal ou conter a sua raiva de forma independente e produtiva, deprecia e rejeita os netos quando de mau humor ou quando se sente insatisfeita com alguém ou alguma coisa.

Acaba com a reputação da filha: a avó narcisista não tem vergonha ou papas na língua. Como nutre uma inveja poderosa do vigor da filha – especialmente quando se torna idosa – está sempre destilando veneno para acabar com a reputação da primeira. Se a filha tem um bom relacionamento com os filhos, faz o possível para rebaixá-la e destruir com a admiração e o respeito existentes. Não perde a oportunidade de criticá-la na frente dos netos e incutir ideias falsas a respeito da mãe em suas cabeças, tal como uma lavagem cerebral.

Rejeita a autoridade de mãe: a avó narcisista tem o hábito de não reconhecer ou simplesmente ignorar pedidos, ordens e regras requisitadas pela filha como se fossem incoerentes e não tivessem validade nenhuma. Quando não rejeita as suas decisões, as questiona na frente dos netos como se a mãe fosse incapaz de formular um julgamento adulto e maduro, desmoralizando-a completamente em seu papel maternal. Quanto maior a intensidade e a frequência de contato da avó narcisista com os netos, maior o seu domínio e menor o poder de influência da filha como mãe.

Joga os filhos contra a mãe: como todo o narcisista usa da triangulação para conseguir o que quer por meio de seus relacionamentos, a avó narcisista frequentemente se une com os netos para causar discórdia na vida da filha. Nada dá maior prazer à avó narcisista do que instigar conflitos e desentendimentos entre os netos e a filha. Após uma longa campanha de fofocas, mentiras e “diz-que-me-disse”, assiste de camarote enquanto se voltam uns contra os outros sem ao menos saberem o porquê. Adora, especialmente, quando a filha perde a cabeça e/ou os netos se comportam de forma imprópria e malcriada, pois se torna conhecimento precioso para ser usado contra a filha como mais uma arma de ataque a sua competência como mãe.

Une-se com a filha contra os netos: ninguém escapa a rede de intrigas da avó narcisista, manipula, inclusive, a filha para se posicionar contra os seus próprios filhos. Dado que necessita de constante estímulo negativo externo para sentir-se satisfeita consigo mesma, todos ao seu redor funcionam como suprimento narcisista. Embora prefira abusar da filha por intermédio dos netos, há situações em que a juventude, sorte ou a felicidade destes a incomoda

de tal maneira que precisa agir ativamente para extingui-la. Nestes momentos de pura amargura, forja uma falsa união com a filha para convencê-la a acabar com a alegria e o entusiasmo dos netos. Tudo, é claro, “para seu próprio bem”.

Monopoliza recursos financeiros e bens familiares: a avó narcisista monopoliza os bens de família tratando-os como se fossem exclusivamente seus. Esta atitude permite-a expandir o controle sobre seus familiares tornando-os dependentes de si para terem acesso a recursos financeiros. Com uma astúcia que só a idade confere ao indivíduo, opera os membros de sua família como pequenas marionetes, decidindo quem recebe o que e quando. Regozija-se na posição de todo-poderosa e ama tanto a atenção recebida como a recusa de pedidos desesperados de ajuda, principalmente àqueles que se recusam a bajulá-la e servir a seus interesses.

Corrompe os netos com o dinheiro e bens materiais: a avó narcisista tira proveito de seu monopólio e situação financeira mais confortável para comprar também o amor e a dedicação dos netos. Através de promessas de ganhos materiais diversos, como presentes e agradinhos, seduz-lhes para tornarem-se seus “soldadinhos”, ou seja, a se posicionarem a seu favor independente das circunstâncias, ou de como o seu comportamento afete a mãe ou o resto da família. Em face do charme narcisista, a tentação irresistível de conforto e a compensação material rápida e fácil, acabam convertendo-se à influência da avó para se favorecerem.

“Sequestra” os netos: não é raro a famílias regidas pela tirania de uma avó narcisista que os netos acabem substituindo a mãe pela avó. Tamanha é sua interferência nefasta e manipuladora que, a longo prazo, a avó narcisista consegue persuadi-los a abandonarem a mãe para viverem consigo. Se a mãe é divorciada e, por qualquer razão, passa por momentos difíceis, a avó narcisista aproveita a oportunidade para dar o bote e se apropriar da família da filha, tomando o amor dos filhos totalmente para si. Seu triunfo final faz com que se sintam ainda mais poderosa e absoluta, sugando a identidade e autonomia de todos como uma vampira esfomeada até que todos à sua volta sintam-se ociosos e destituídos de suas próprias almas.

Assim como você não tem de ser forçada a conviver e aturar o abuso de uma mãe ou irmão narcisista, os seus filhos também não têm obrigação nenhuma com este tipo de avó. Nem você tampouco os seus filhos a devem satisfação. Como já mencionei em meu livro *Prisioneiras do Espelho, Um Guia de Liberdade Pessoal para Filhas de Mães Narcisistas*, você é quem decide o que é melhor para os seus filhos enquanto não são adultos o suficiente para entenderem as complexidades do seu relacionamento com uma mãe transtornada. Se adultos, seja clara, honesta e permita que decidam por si se desejam manter contato com a avó, desde que respeitem as suas condições. Não esqueça de que é modelo de comportamento, portanto, as suas ações falam mais do que mil palavras. Quando você não tolera abuso seja de quem for, parente ou não, você dá uma superlição de autoconfiança e amor-próprio a quem se espelha em você.

Tarefa de terapia

- 1- Quais dos comportamentos arrolados afetam o seu relacionamento com seus filhos de maneira mais dramática?
- 2- De que forma você pode protegê-los da influência malévola da avó narcisista?
- 3- Que aspectos de seu relacionamento com seus filhos:
 - Contribuem para que se sintam mais vulneráveis aos charmes e intrigas da avó narcisista?
 - Torna-os mais resilientes à influência negativa da avó narcisista?

Narcisista maligno

O termo “narcisismo maligno” é usado para caracterizar a manifestação mais extrema do transtorno de personalidade narcisista. O narcisismo, como os demais transtornos de personalidade, é identificado ao longo de um contínuo, ou seja, de “normal/benigno” (baixa intensidade) a “patológico/maligno” (alta intensidade). Quanto mais traços narcisistas, maior a proximidade do extremo patológico. Por isso, é possível comparar narcisistas, ou julgar uma mãe narcisista em particular, por exemplo, como “mais narcisista” ou “pior/mais difícil” do que outra.

Pessoas normais possuem um nível razoável de narcisismo, que é perfeitamente aceitável, sobretudo nos estágios iniciais de desenvolvimento, além de necessário para garantir o mínimo de autoestima e amor-próprio. Não é prejudicial nesta medida já que não interfere negativamente com o bem-estar psicológico e emocional do indivíduo, tampouco com a qualidade de seus relacionamentos.

Quando a intensidade do narcisismo não diminui com o tempo e as atitudes egoístas e egocêntricas se tornam mais marcantes e persistentes, o efeito produzido tanto em quem as exibe como naqueles com os quais interage é mais dramático, indicando a presença de um transtorno de personalidade. Contudo, nenhum narcisista se destaca com tanta facilidade do que o maligno. O narcisista maligno não possui apenas um transtorno de personalidade, mas dois: o narcisista e o antissocial. A desestruturação de sua personalidade é tão grande e sua falta de empatia tão extrema que exibe comportamentos condizentes com a sociopatia e a psicopatia.

Imagine uma mãe narcisista difícil (individualista, controladora, com complexo de superioridade) e multiplique sua toxicidade dez vezes. Como o narcisista maligno não tem consciência alguma, é desprovido completamente de empatia de uma maneira desumana e perversa. É perigoso, pois se trata de um sádico e malévolo sem preocupação com o efeito que seus atos provocam em sua autoimagem. Enquanto a mãe narcisista difícil é motivada pelo medo de ser exposta e se preocupa com que os outros pensam, a mãe narcisista maligna acredita que ninguém é importante o suficiente para divergir de suas necessidades, sejam elas quais forem. Desta maneira, o abuso que infringe a suas vítimas é muito mais intenso e danoso, visto que vê os outros – literalmente – como objetos a serem explorados e descartados.

O narcisismo maligno é incurável e perigoso para a saúde física, psicológica e emocional de quem tem uma conexão direta com este tipo de indivíduo, se você acredita que a sua mãe seja narcisista maligna, eu recomendo muito o tratamento psicoterápico.[7]

Tarefa de terapia

1- O que faz com que uma mãe narcisista seja referida como *maligna*?

2- Qual a intensidade do narcisismo de sua mãe? Em que posição você a colocaria ao longo do espectro narcisista?

[7] Para obter mais informações acerca deste assunto, visite <https://libertycounselingluxembourg.com/filhas-de-maes-narcisistas/?lang=pt-br>.

Glossário do narcisismo materno

Os jargões do narcisismo materno são comumente usados na literatura de autoajuda, redes sociais e grupos de suporte para filhas de mães narcisistas. Além de divertidos e interessantes, são facilmente identificáveis para quem já conviveu com uma mãe narcisista. A seguir uma lista dos termos mais populares para que você se familiarize com o vocabulário usado por filhas de mães narcisistas ao redor do mundo:

Bode expiatório: corresponde à filha de mãe narcisista frequentemente considerada culpada por todas as coisas ruins que acontecem no reinado narcisista, em sua própria vida, na dos pais ou dos irmãos. Nada do que a filha bode expiatório faz é bom o suficiente para a matriarca. Sempre que há brigas ou desentendimentos na família – algo muito comum e, geralmente, iniciado pela mãe narcisista – a filha bode expiatório é apontada como a principal razão do conflito, seja direta ou indiretamente (para mais detalhes, veja “triangulação” abaixo). Além disso, o bode expiatório permite que a mãe narcisista mantenha total controle sobre a família para que seus membros não se unam contra ela, mas se voltem uns contra os outros para tornarem-se parte do ciclo de ouro materno.

Campanha difamatória: quando a filha de mãe narcisista, enfim, consegue cortar contato com a mãe abusiva, a segunda embarca em uma jornada de vingança sanguinária que consiste em acabar com a reputação da primeira. Devido a sua total falta de escrúpulos combinada com seus dotes artísticos, a mãe narcisista investe grande tempo e energia para fazer com que os parentes e os amigos em comum sejam comunicados do porquê da quebra do relacionamento. A razão, naturalmente, é a suposta frieza e a insensibilidade da filha desnaturada que, por desprezar “valores familiares” e só “pensar em si mesma” (veja “projeção” abaixo), foi capaz de abandonar a mãe tão boa e dedicada com tanta “facilidade”.

Cortar o contato: significa romper o relacionamento com a mãe narcisista por completo e inclui não ver ou se comunicar com a mãe de forma física ou virtual, direta ou indireta, para o resto da vida. No meu livro *Prisioneiras do Espelho, Um Guia de Liberdade Pessoal para Filhas de Mães Narcisistas*, eu incluo dicas práticas de como cortar contato com a mãe narcisista efetivamente e de uma vez por todas.

Espectro narcisista: o narcisismo, assim como demais transtornos de personalidade, é considerado como um transtorno do espectro, pois varia em intensidade conforme o indivíduo.

Filho dourado: é o extremo oposto do bode-expiatório, ou seja, é aquele filho ou filha que se torna exemplo de bom comportamento e sucesso pessoal. O filho dourado é usado pela mãe narcisista para depreciar e manipular os outros membros da família por meio da culpa e vergonha. Não demonstra a afeição ou amor maternos genuínos, no entanto, funciona como um instrumento de desestabilização na dinâmica da harmonia familiar.

Gaslighting: é quando a mãe narcisista nega, sem pudor, algo que tenha ocorrido, dito ou feito exclusivamente para manipular a filha e/ou se proteger. O termo tem origem no filme *Gaslight* dos anos quarenta que conta a história do relacionamento de Paula (Ingrid Bergman) com o marido abusivo, Gregory (Charles Boyer). Gregory, além de fazer tudo a seu alcance para isolar Paula do convívio com outras pessoas, sistematicamente invalida as suas percepções de realidade para induzi-la a pensar que está vendo ou ouvindo coisas que não existem. Em uma de suas tentativas de tentar convencer a mulher de que está ficando louca, diminui as luzes da casa reduzindo o fluxo de gás e, quando Paula comenta sobre a semiescuridão da casa, nega o ocorrido com a maior cara de pau.

Ira narcisista: é a manifestação mais explosiva de raiva da mãe narcisista. Acontece quando não consegue o que quer ou quando se sente contrariada de alguma maneira. Como é incapaz de se autorregular emocionalmente de forma independente, tem crises de profunda raiva ao se descompensar. Durante um episódio de ira narcisista, a mãe ataca a filha verbalmente com toda a força de seu descontentamento pessoal e usa palavras duras e recriminadoras para humilhá-la e rejeitá-la e, desse modo, sentir-se melhor consigo mesma.

Macacos voadores: tal como a estória do Mágico de Oz, são os “meninos de recados” da mãe narcisista, amigos e parentes especialmente enviados por ela para entregar suas mensagens, ajudá-la a pressionar ou intimidar a filha para fazer o que deseja. São acionados principalmente quando a filha corta o contato com a mãe e agem como defensores e intermediários dos seus interesses narcisistas.

Projeção: é o ato de projetar defeitos e características pessoais negativas nas outras pessoas. A mãe narcisista é a rainha da projeção. Vive chamando a filha de egoísta, mal-humorada, sensível etc., como se estivesse falando com o espelho ou depreciando a sua própria imagem. Representa uma atitude de autodepreciação o qual nutre inconscientemente. Além disso, é seu mecanismo de defesa preferido e mais uma maneira disfuncional de (não) lidar com sentimentos antagônicos e com o seu caos interior.

Relacionamento *light*: é um tipo de relacionamento superficial entre a filha e mãe narcisista que visa reduzir o impacto negativo da segunda na vida da primeira. É marcado pelo controle que a filha de mãe narcisista exerce sobre o relacionamento e a própria vida. No relacionamento *light*, a filha é quem decide quando, onde e com que frequência a mãe narcisista pode vê-la e contatá-la. Encontros são marcados em lugares públicos e neutros, fora do território narcisista e da intimidade do lar da filha. As conversas são mantidas em nível perfunctório e sem incluir detalhes dos acontecimentos importantes da vida da filha para protegê-la do veneno da mãe.

Síndrome de Estocolmo: comportamento observado em vítimas de abuso, como é o caso de filhas de mães narcisistas, que desenvolvem uma conexão emotiva com quem as maltrata. É amplamente reconhecido como um mecanismo de sobrevivência contra o abuso e a intimidação que sofrem. A longo prazo, permite à vítima proteger-se contra ameaças aos seus bem-estares físico, psicológico e emocional.

Triangulação: tática de domínio da matriarca narcisista cujo objetivo é jogar os membros de sua família uns contra os outros, mas a favor dela. Seja unida com o filho dourado ou pai contra o bode expiatório/pai, a mãe narcisista se mantém no centro dos dramas familiares, manipulando a todos de forma sofisticada e insidiosa para tornar-se o centro das atenções enquanto extravasa a sua inveja e o seu desconforto emocional. Na posição de divulgadora de informação, também funciona como um satélite malicioso de intrigas, usando mentiras e distorcendo informação para causar comoção e distúrbio. A triangulação perpetua a sua posição de poder já que direciona o foco da discórdia para os outros membros da família e reduz a probabilidade de que se unam contra ela, além de fazê-la sentir-se bem consigo mesma como consequência.

Tarefa de terapia

- 1- Qual(is) termo(s) contido(s) no glossário reflete(m) a sua realidade?
- 2- Quais são os benefícios de se cortar contato com a mãe narcisista?
- 3- De que maneira a Síndrome de Estocolmo prejudica o desenvolvimento e o crescimento pessoal da filha de mãe narcisista?

PARTE II

O RELACIONAMENTO ENTRE A FILHA E A MÃE NARCISISTA

Embora sofra imensamente com o egoísmo e a rejeição da mãe, a filha de mãe narcisista aprende a tolerar o maltrato tanto físico como psicológico e emocional em grande parte por acreditar que é normal. Revela-se difícil distinguir entre o certo e o errado no campo dos relacionamentos quando se provém de um ambiente familiar em que o abuso é o padrão e o exemplo de comportamento. Além disso, a vulnerabilidade e o estágio de desenvolvimento da filha de mãe narcisista quando criança e adolescente favorecem a formação da crença de que é seu “dever” aceitar a atitude transtornada da mãe e a negligência do pai facilitador do narcisismo materno, pois depende destes para a sua sobrevivência. Esta suposta obrigação, por extensão, é reforçada por uma cultura que glorifica o papel de *toda e qualquer tipo de mãe*, independente de como trata os filhos ou do impacto que a sua atitude exerce em seu desenvolvimento.

Felizmente, a filha de mãe narcisista não necessita manter esta submissão na idade adulta, quando já é capaz de cuidar de si mesma. Você tem todo o direito de buscar a informação que melhor se encaixa na sua narrativa pessoal, assim como desenvolver uma visão de mundo própria sem que seja constantemente distorcida pela incoerência de sua família disfuncional ou sabedoria questionável do senso comum. Este capítulo é destinado a ajudá-la a atingir este objetivo, ou seja, a contemplar o seu relacionamento com a mãe narcisista sob uma perspectiva mais madura, objetiva e que valida o *seu* sofrimento e honra a *sua* premissa. Ao final deste capítulo, você se tornará capaz de identificar – com mais transparência e clareza – as deficiências parentais, características comportamentais e os métodos de controle e manipulação mais típicos e eficientes da mãe narcisista que afetam a sua capacidade de se autoafirmar e colaboram para perpetuar a dinâmica deste relacionamento abusivo.

Características gerais

Uma constante observada no relacionamento entre filhas e mãe narcisistas de todas as idades, nacionalidades, níveis socioeconômicos reside nos abusos psicológico e emocional que a segunda infringe à primeira. A mãe narcisista acredita que, por ser mãe, tem o direito de tratar a filha da maneira que melhor lhe convier o humor do momento, pois é *sua* filha. Mesmo que a escolha de ter lhe tido tenha sido dela e não sua, você, como filha de mãe narcisista, é supostamente escrava deste relacionamento e do querer de sua mãe enquanto estiver viva. Longe dos olhos de pessoas as quais deseja impressionar, o convívio com a mãe narcisista revela-se, na maior parte das vezes, destituído de harmonia, afinidade e entendimento, mas é marcado por comportamentos irracionais e imaturos, discussões e fortes sentimentos de solidão e isolamento.

A seguir, seis características que evidenciam as particularidades que formam a base deste relacionamento abusivo:

Desigualdade: a superioridade da mãe narcisista transcende o tempo e a idade, mantendo-se presente e atuante por toda a extensão da vida da filha de mãe narcisista. Ao lado da mãe é, sempre foi e será tratada como subalterna ou ter importância secundária. Ao mesmo tempo, tudo relacionado à mãe narcisista é “mais” ou “melhor”. Quando as conquistas da filha superam as da mãe de alguma maneira, estas são de alguma maneira rejeitadas, invalidadas ou descartadas para que a mãe narcisista se mantenha em sua posição de liderança.

Esta falta de equilíbrio é observada não somente na forma com que a mãe narcisista tende a dispensar o conhecimento, as ideias e a experiência da filha, como também em sua insistência de que tudo seja feito de acordo com os seus desejos. Qualquer decisão, plano ou ação tem como motivação primária os sentimentos da mãe narcisista, por ser merecedora de atenção e cuidados especiais. Na constelação familiar da matriarca narcisista, seus membros são como planetas pequenos, insignificantes e solitários cuja função se resume a orbitar ao redor desta como se fosse o astro central deste sistema.

Juliana, 32 anos, explica como a mãe a faz sentir-se pequena e descartável:

“Eu parei de tentar falar com a minha mãe quando alguma coisa me aborrece porque sempre acabo me sentindo vazia depois de abrir meu coração pra ela. Nada do que acontece comigo é importante o suficiente pra prender a atenção dela ou merecer uma demonstração de carinho. A minha mãe nunca faz nenhum esforço pra se colocar no meu lugar.

Quando eu era pequena, o seu desrespeito com os meus sentimentos era tão grande, que simplesmente me deixava falando sozinha ou me chamava de “chorosa” ou “chata” quando algo me magoava. Ela nunca tinha tempo pra mim. Já na minha idade adulta, passou então a ser mais “delicada” na maneira de me ignorar pra que o seu desinteresse não se tornasse tão óbvio e fácil de detectar. Cada vez que eu reclamava de algum problema ou de algo que estava me incomodando, ela começou, então, a responder com algo do tipo “a vida é assim mesmo” ou “quem está na chuva é para se molhar” pra acabar com o assunto e retornar a conversa pra ela ou pros problemas dela.

É claro que quando os papéis se invertem, ou quando é ela que tem problema, nossa, aí, é o oposto disso! O mundo deve parar quando a minha mãe tá sofrendo. Eu tenho que estar sempre atenta e disponível para ouvir as reclamações dela e, se eu mudo de assunto como ela faz ou não me identifico com a intensidade dos sentimentos dela, faz um escândalo, começa a me chamar de “insensível” e fica superchateada! É impressionante como a minha mãe tem padrões duplos pra tudo, principalmente quando é pro bem dela. Sempre foi bem claro pelo comportamento da minha mãe que a única pessoa que merece consideração na nossa família é ela, mais ninguém”

Os sentimentos de disparidade e injustiça que a Juliana sente em relação à mãe são característicos de filhas de mães narcisistas. A falta de empatia materna faz com que se sintam ocas, como se a ausência de compreensão e afeto as despojasse de sua própria significância.

Rivalidade: diminui a importância da filha para se autoengrandecer, a mãe narcisista está sempre em modo competição. Como não tolera ser superada, trata o sucesso da filha como uma ameaça. Ao contrário do esperado de uma mãe de verdade, raramente demonstra entusiasmo ou celebra os talentos e vitórias da filha, mas reage de

forma fria quando esta exibe qualidades que ultrapassam as suas. Só comenta de suas conquistas quando competindo com outras mães ou para usar o tópico como introdução de uma habilidade própria. Nunca parabeniza ou reconhece os seus esforços diretamente ou quando a sós com ela, somente através da influência de terceiros para que a sua imagem de boa mãe não fique prejudicada.

Inveja: a inveja, naturalmente, tende a permear os ambientes de permanente competição. Enquanto as mães verdadeiras sentem orgulho de suas filhas, a mãe narcisista sente inveja. Por se sentir intimidada pelo seu sucesso, tende a se comportar de modo hostil quando esta se distingue de alguma maneira, sobretudo quando reflete uma qualidade cobiçada como a beleza, melhoria de qualidade de vida ou condição financeira, por exemplo. Essa inveja é verbalizada aberta ou indiretamente seja por meio de comentários afetados e de sentido duplo, seja por meio de movimentos irritadiços acompanhados de um semblante amargo ou de desdém.

No caso de Diana, 38 anos, a inveja da mãe é tão doentia que desconhece limites:

“Eu não sei quando eu comecei a reparar que a minha mãe tinha inveja de mim, deve ter sido lá pelos meus 15 ou 16 anos, quando os meninos da minha rua começaram a prestar atenção em mim. Ela nunca me disse que sentia inveja, é claro, mas se comportava de um jeito muito estranho cada vez que me via produzida e preparada para sair. É como se algo nela, de repente, ficasse azedo toda vez que me via bonita e animada, pois começava a reclamar de coisas que não tinham nada a ver com o momento como se tivesse que extravasar sua raiva de qualquer jeito. Era tão desagradável que eu comecei a me trancar no quarto para me arrumar sem a interferência dela e só saía para ir correndo para a rua para que ela não me visse produzida.

Ela, então, começou a usar as minhas roupas, o que eu não gostava porque apesar dela ser bem mais baixa, era maior do que eu e, por isso, acabava esgaçando o material de roupas mais justas ao redor da cintura. Ao mesmo tempo era patético ver o seu desespero fazendo de tudo para se parecer comigo. Era como se quisesse se tornar eu, mas muito mais velha. Muito estranho mesmo.

Uma vez eu comprei um vestido longo de uma sedinha floreada semitransparente que ficava muito bem em mim. Porque sou alta, combinava com o meu biótipo e, cada vez, que eu usava aquele vestido recebia elogios. A minha mãe ficava “p” da vida e se contorcia toda para concordar com quem fazia o comentário, era até engraçado de ver (mas, no fundo, doía...). Ela até me deu uma indireta que queria usar o vestido, mas como ficava arrastando no chão, tive de dizer não.

Um dia eu estava procurando o meu vestido longo e não conseguia achá-lo de jeito nenhum, até que fui procurar no armário dela e o encontrei em um cabide junto com as suas roupas. Ela já tinha se apropriado dele! Levei-o de volta para o meu quarto como de costume, junto com a minha maquiagem para me arrumar para sair longe dos olhos dela. Quando eu coloquei o vestido... surpresa! O comprimento estava totalmente errado para o meu tamanho. Ela havia encurtado o vestido para caber nela sem me dizer nada. Eu fiquei tão abobada de tanta ousadia, que passei um bom tempo parada na frente do espelho sem dizer nada olhando para o meu vestido favorito todo deformado batendo nas minhas canelas. A inveja e o desrespeito da minha mãe sempre foram tão grandes que me deixavam muda.”

A mãe narcisista sente inveja não somente da juventude da filha, bem como de tudo que a confere um *status* renovado, seja em sua vida acadêmica, pessoal ou profissional. Como se recusa a aceitá-la como uma entidade independente, age de maneira infantil e obstinada para restaurar o seu orgulho perdido quando a imagem desta não corresponde a sua ou o que é ainda pior: quando supera a de si mesma, ora no campo material ora abstrato.

Oposição: o antagonismo permite que a mãe narcisista destaque a sua “relevância”. O hábito de discordar, ser difícil de agradar e não admitir erros são atitudes destinadas a preservar a sua posição de superioridade. Por interpretar a aliança, a harmonia e a conciliação como indícios do declínio da sua força e domínio, ou seja, como vulnerabilidades, exibe comportamentos inflexíveis, agressivos e intolerantes para redobrar a sua resistência e se tornar o centro das atenções. A divergência realça as suas visões e vontades próprias como se fossem de fato “únicas”, fazendo da inconformidade e da falta de empatia táticas imbatíveis de manipulação da filha que, por almejar a aprovação materna, alimenta esta dinâmica, mesmo inconscientemente.

Controle: somente o domínio e a influência conseguem neutralizar o efeito negativo da insegurança e dos sentimentos de inadequação da mãe narcisista. Por esta razão, promove um ambiente familiar de conflito e de imensa desigualdade, enquanto abusa de sua autoridade para que todos abdicuem de suas individualidades e autonomia para se concentrarem nela. Se aproveita do amor incondicional e da dedicação da filha, usando-os como suprimento narcisista e conscientemente ignora o impacto que o seu comportamento egoísta e irresponsável provoca no desenvolvimento da filha e no relacionamento desta com os demais membros da família.

Negação: para assegurar a sua posição de domínio, a mãe narcisista nega qualquer falha em seu

comportamento. É cínica e dissimulada e não hesita em anular completamente o mérito de percepções contrárias a sua imagem de perfeição, ou de culpar a filha por sua atitude imprópria.

A intransigência da mãe narcisista de Paula, 36 anos, culminou com o rompimento total do relacionamento entre as duas:

“Quando eu tive a minha filha, a minha percepção de mundo mudou completamente. Eu comecei a ver a minha mãe com outros olhos. Por muitos anos eu tentei me convencer de que o meu relacionamento com ela era normal. Porque a minha mãe nunca admitia que me tratava que nem cachorro e ninguém nunca comentou que ela era uma péssima mãe na minha frente (inclusive o meu pai), eu achava que ser desprezada fazia parte de ser filha.

Então, quando eu me casei e tive a Bruninha, finalmente a ficha caiu. Eu não consigo imaginar como uma mãe pode tratar a filha do jeito que a minha mãe me tratava, com tanta falta de atenção e sem nenhum carinho. O amor que eu tenho pela Bruninha é tão grande que tudo o que quero é estar ao lado dela para protegê-la. Dói muito olhar para ela e lembrar de como eu me sentia rejeitada na idade dela. Já aos 5 anos eu acordava, me arrumava e tomava café da manhã sozinha, porque a minha mãe estava sempre ocupada na frente do espelho ou irritada e de mau humor. Ela nunca me dava bom dia ou perguntava se eu tinha dormido bem, como eu faço com a Bruninha, mas se “comunicava” comigo através de gritos e grunhidos sempre que me aproximava dela, como se eu fosse uma inconveniência.

A minha mãe passou grande parte da minha infância me ignorando. Nunca demonstrava interesse nenhum em mim, no que eu estava fazendo ou no que gostava. Também nunca perguntava como estava a escola, ou se eu gostaria de fazer algo com ela. Quem cuidava de mim eram as empregadas. Mesmo que só trabalhasse meio turno, raramente passava tempo comigo. Eu vivia na casa dos outros ou no parquinho, totalmente “livre”.

Uma vez a minha mãe estava na minha casa no mesmo dia que a Bruna recebeu o boletim. Eu comentei com ela de como era bom não ter que se preocupar com a minha filha na escola, pois era comportada e prestava atenção nas aulas. A minha mãe, com a maior cara de pau, começou, então, a reclamar de mim e de como eu podia ter tirado notas bem melhores na escola “se eu tivesse sido mais dedicada”.

Foi aí que aquela angústia que eu estava sentindo explodiu para fora da minha boca como um vômito! Então, comecei a “refrescar a memória” de minha mãe lembrando de como ela tinha sido tão incrivelmente ausente na minha infância e de que eu provavelmente teria me concentrado mais nas tarefas da escola se não tivesse perdido tanto tempo tentando entender porque a minha mãe não me amava. A resposta da minha mãe, como de costume, foi de me chamar de “doente”, como se eu tivesse inventado as minhas memórias. Também debochou da minha tristeza dizendo que eu “sempre tive tudo que precisei” e me chamando de “mal-agradecida” e “exigente”.

Mas ela não me engana mais, porque agora eu sei o que ser mãe significa. Eu sei que a minha mãe nunca foi “mãe”, mas apenas a mulher que me deu à luz. Eu não posso mais fingir que o que eu e a minha mãe temos é um relacionamento de mãe e filha, porque definitivamente não é! Eu não consigo mais mentir ou fazer de conta que a dor que eu sinto quando eu me vejo na minha filha é normal. Eu tenho o direito à verdade, assim como a Bruninha tem direito ao meu amor. Por isso, naquele dia mesmo, eu decidi cortar a minha mãe da minha vida e acabar com aquela farsa de uma vez por todas, apesar de nunca ter reconhecido o mal que me causou”

A mãe narcisista da Paula usa a falsidade e sua autoridade de mãe para invalidar as memórias e sentimentos da filha, tática que a isenta de qualquer responsabilidade por seu sofrimento. Sabe que trivializar o seu estado emocional representa uma estratégia eficiente para aumentar o seu desconforto e insegurança. Em episódios semelhantes ao relatado, a filha de mãe narcisista acaba sempre como perdedora, sentindo-se inadequada e duvidando da própria sanidade. Como a mãe não aceita falhas na educação concedida à filha, tampouco nos efeitos prejudiciais de sua atitude transtornada, sucede em abusar da filha psicológica e emocionalmente por um grande período de tempo sem ser descoberta.

Em princípio, “mãe” e “narcisista” são termos tão opostos que se contradizem. A mãe narcisista não cuida nem protege, mas negligencia e expõe. Também não ama tampouco defende, mas rejeita e abusa. Em vez de dar ou compartilhar, apropria-se. O relacionamento disfuncional e a falta de paz, afinidade e amizade entre a filha e mãe narcisista sempre foi e sempre será responsabilidade da matriarca, aquela que a condicionou ao longo de longos e penosos anos a acreditar que não era boa o suficiente para nada e que tudo, absolutamente tudo, era culpa sua.

Em meio a tanta mentira e contrassenso, o seu corpo permanece a sua grande fonte de sabedoria. A angústia que você carrega no peito, a garganta seca e a tensão nos ombros e pescoço falam por si. Dê ouvidos a ele, seja sincera consigo mesma e desde já tome as medidas necessárias para proteger-se desta influência prejudicial em sua vida. Eu ofereço dicas superpráticas de como quebrar o ciclo de abuso narcisista em meu livro *Prisioneiras do Espelho, Um Guia de Liberdade Pessoal para Filhas de Mães Narcisistas*.

Tarefa de terapia

1- Reflita sobre o relacionamento com a sua mãe narcisista identificando características de sua atitude que ajudam a defini-lo como desigual.

2- Que comportamentos contraproducentes a sua autoestima ajudam a manter a desigualdade no relacionamento com a sua mãe?

3- Que características do relacionamento abusivo apresentadas (desigualdade, rivalidade, inveja, oposição, controle e negação) interferiram de maneira mais dramática na sua autoconfiança?

4- Quais são as táticas mais comuns usadas pela sua mãe narcisista para negar o seu comportamento abusivo?

5- Que mudanças você poderia implementar no seu próprio comportamento para que a proteja da tendência narcisista de controle absoluto?

A negligência

Já que a mãe narcisista só se interessa por si mesma, como mãe é naturalmente negligente, desse modo, mantém-se conscientemente ignorante das necessidades e carências dos filhos, pois faz de sua exclusiva prioridade concentrar-se em si mesma e em seu próprio bem-estar. Quando em casa e na presença dos filhos é indiferente e desatenta a seus estados emocionais ou a quase tudo relacionado às suas vidas. Isenta-se de qualquer envolvimento que vá além de seu cuidado básico. Sente-se, portanto, profundamente entediada quando é requisitada para desempenhar as funções de mãe e adulto responsável que ultrapassam esse quesito elementar, reagindo de forma fria e distante com quem se espelha e depende de si. Do mesmo modo, não esconde a irritação ao ter de desviar o foco de sua atenção para longe de si mesma e fica de mau humor ou contrariada – como lhe é de costume – recusa-se completamente a participar na vida dos filhos, ouvi-los e cooperar com os mesmos para resolver os seus problemas ou atender as suas necessidades, rejeitando-os abertamente.

O estilo maternal negligente da mãe narcisista se estende a quase tudo relacionado à criança, mas se distingue nas seguintes áreas:

Necessidades básicas: nos casos extremos de narcisismo materno, a mãe conscientemente ignora até as necessidades básicas dos filhos, como assegurar que se mantenham relativamente limpos, agasalhados e nutridos. Iara, 31 anos, conta como a atitude transtornada e omissa da mãe a deixou profundamente traumatizada:

“Minha mãe me forçava a tomar banho num banheiro que havia aos fundos de casa. O banheiro era sujo, escuro e úmido, pois não possuía janelas e encaçamento apropriado, sendo infestado de baratas. Apesar de haver outro banheiro dentro de casa (quente, um pouco mais limpo, iluminado e bem arejado), eu não podia usá-lo porque era apenas para uso da minha mãe e de seu parceiro. Passava dias sem tomar banho porque tinha muito medo daquele banheiro. Tenho fobia a baratas e isso me aterrorizava. O banho era um momento de pânico... Chorava muito, tinha taquicardia e dificuldade de respirar... Ficava tonta e nauseada toda vez que precisava usá-lo. Me machuca muito lembrar desses banhos tão difíceis. Não conseguia me higienizar direito e me sentia ‘fedida’.

Como a minha mãe com frequência negligenciava as tarefas de casa, era muito comum que minhas roupas ficassem sujas por semanas... A diretora da escola chegou a me chamar para conversar sobre desodorante, perfume etc. Minha chefe também ameaçou denunciar ao conselho de menores aprendizes porque eu negligenciava a minha higiene. Em ambas as situações, fui incapaz de me abrir e contar o que estava acontecendo. Meu apelido na escola era ‘Cascão’[8] porque eu fedia demais. Ninguém jamais iria entender como era difícil tomar banho, eu achava que ia morrer.”

Cristina, 25 anos, sofreu anos com a privação de sono causado pela atitude egoísta, abusiva e inconsequente da mãe narcisista:

“Minha primeira memória de privação de sono é da infância. Eu dormi agarrada com a Bíblia com medo do ‘chupa cabra’. Tudo isso porque a minha mãe narcisista me aterrorizava toda vez que eu manifestava qualquer necessidade de ter amor e atenção. Depois, quando ela começou a trabalhar aos sábados, nosso único dia para acordar mais tarde, ela ligava do trabalho para certificar se meu pai já tinha nos acordado. Aos domingos, até hoje, ela é a primeira a se levantar, com som alto, cantando, batendo panelas e derrubando coisas. Quando ela estava dormindo, se fizessemos qualquer barulho, nos era dirigido toda a sorte de ofensas, gritos e xingamentos. Algumas vezes, ainda na infância, se ela acordasse cedo para cumprir seu papel enfadonho de mãe, eu era acordada com xingamentos, tapas. Eu era arrancada da cama pelos braços, pelas pernas, mas nada que deixasse marcas de agressão. Por muitos anos, fui acompanhada de olheiras terríveis. Na escola, minhas notas eram péssimas, ser eu era um fardo que não conseguia mais suportar. Tudo que amava era arrancado de mim enquanto dormia. Meus ursinhos, meus brinquedos, meus animais de estimação, minha chupeta. Assim, eu e minha irmã fomos crescendo, meu pai facilitador passou a dormir no chão, porque ela prefere os cachorros na cama.

Passei em várias universidades públicas para o curso de Direito, sempre disputando entre o primeiro e o terceiro lugar. Minha pior classificação foi um quarto lugar na Federal do meu estado. Mas ainda assim não estava bom, não era mais que a minha obrigação. Insatisfeita com o meu sucesso, os métodos de tortura e

xingamentos se tornaram constantes. No meu primeiro dia de aula na faculdade, acordei cedo e feliz, ela entrou no quarto e disse que eu era amante do meu pai. Fiquei nove longos meses morando sob o mesmo teto sem conseguir olhar para ela. Sentia um misto de nojo, vergonha e desprezo. Estudava à noite e ainda tinha aulas aos sábados de manhã. Sábado à tarde, domingo e as madrugadas eram os únicos momentos em que poderia estudar. Assim, chegava quase meia-noite, estudava de uma hora até as três horas da manhã durante a semana, pois aos sábados e domingos com ela, em casa, era impossível dormir ou estudar. Passei os cinco anos do curso nesse ritmo, com média de sono de quatro a cinco horas por dia. Vivia irritada, estressada e cansada. Ainda assim ela me acordava aos gritos de ‘sanguessuga’, ‘imprestável’ e ‘preguiçosa’.”

Wanda, 41 anos, lembra como o descaso e a falta de respeito da mãe narcisista também dificultava a sua concentração com as tarefas escolares:

“Fazer o tema de casa e estudar para exames morando na mesma casa que a minha mãe era insuportável. Como eu não tinha uma escrivaninha para este propósito no meu quarto, pois só tinha uma cama enorme e um armário velho (ambos caindo aos pedaços), tinha de usar a mesa da sala de jantar que ficava entre a sala de estar e a cozinha. Mesmo que fechasse as portas para ter um pouco de silêncio, a minha mãe vivia andando pra cima e pra baixo falando alto e nunca fechava as portas. Cada vez que entrava na sala, eu tinha de me levantar pra fechar a porta porque ela não tinha cuidado nenhum e pouco se importava se me perturbava. Também assistia a TV, ouvia música ou conversava com as amigas no telefone bem alto como se estivesse sozinha em casa. Não tinha como ignorar a voz ou presença dela para conseguir me concentrar na leitura.

Quando chegou a época do vestibular, eu estava muito estressada e sem paciência com a minha mãe. É claro que ela continuou se comportando do mesmo jeito como se nada de extraordinário estivesse acontecendo. Se eu reclamava que precisava de um pouco de silêncio para estudar, ficava irritada, me chamava de ‘chata’ e dizia pra eu ir pra uma biblioteca. Após tantas discussões e quase em cima do primeiro dia do exame, decidi me mudar temporariamente para a casa da minha avó paterna para conseguir estudar em paz. Infelizmente, tive a ideia bastante tarde e não passei naquele ano, mas aprendi, mais uma vez, que nada na minha vida era suficientemente importante para merecer a atenção e consideração da minha mãe.”

Necessidades emocionais: por ter zero empatia, a mãe narcisista tem o hábito de invalidar ou simplesmente ignorar os sentimentos dos filhos. Se estiverem se sentindo tristes ou abatidos, sofrem sozinhos, pois os seus estados emocionais não merecem atenção materna. O único drama a ser vivenciado como importante é o que ocorre na vida da mãe narcisista ou a afeta diretamente. Sentimentos antagônicos tendem a não ser explorados, mas se abordados por insistência da filha, por exemplo, são tratados de forma rápida, seca e sem nenhuma demonstração de amor, compaixão, afeto e carinho.

Após uma tentativa de compartilhar de algo que a está incomodando com a mãe narcisista, a filha sente-se incompreendida e vazia, como se a sua tristeza fosse inconveniente e imprópria. Analogamente, ao sentir-se alegre comemorando um bom resultado, a mãe age de modo indiferente e até se embrabece com a felicidade da filha por se sentir frustrada, deprimida ou dominada pela inveja. Sejam emoções positivas ou negativas, nada do que diz respeito ao estado emocional dos filhos resulta relevante para motivar a mãe narcisista a parar o que está fazendo e ocupar-se com eles.

A longa história de ausência de atenção, apreciação e afeto da mãe narcisista faz com que a filha cresça e se desenvolva com sérios déficits na área da autoestima. Helena, 51 anos, conta como a frieza da mãe fez com que desenvolvesse uma aversão aos próprios aniversários:

“Eu nunca fui boa o suficiente para o amor da minha mãe. Aquele carinho, cuidado e orgulho de mãe em relação aos filhos que eu via estampados nos semblantes das mães das minhas amigas, nunca foi algo que eu tenha conseguido identificar de forma verdadeira no comportamento da minha mãe. Quando eu era pequena, das poucas vezes em que se preocupava em celebrar os meus aniversários ou algum sucesso meu foi por pura pressão minha ou benefício próprio, como para aproveitar a oportunidade de se tornar o centro das atenções.

Assim que comecei a me tornar uma jovem mulher, a minha mãe perdeu o interesse em celebrar o que fosse em relação a mim por completo. Já com 12 ou 13 anos eu parei de tentar comemorar os meus aniversários com algo especial porque a sua falta de motivação era contagiante. Nunca havia tempo ou dinheiro para fazer uma festinha para mim. Quando os meus aniversários se aproximavam, em vez de ficar alegre e animada o que eu sentia era uma mistura de ansiedade e desapontamento. A antecipação do olhar de desprezo da minha mãe quando a data era mencionada combinada com a sua falta de afeto ao me dar parabéns – como se fosse algo inconveniente que tivesse de fazer todos os anos – acabaram destruindo com o meu entusiasmo em comemorar mais um ano de minha vida.

Em uma ocasião a rejeição dela foi tão grande que me fez passar muita vergonha na frente dos meus amigos. Quando eu estava fazendo 14 ou 15 anos, eu decidi convidar alguns amigos para ouvir música em casa já que a minha mãe havia saído. Como ficava sempre de cara amarrada e era muito grosseira com eles quando os via

comigo na nossa casa, aproveitei a oportunidade única do meu aniversário como desculpa para recebê-los, algo que raramente acontecia. Não foi uma festa, já que não havia nada para beber ou comer, mas ficamos sentados na sala de estar ouvindo música, curtindo a liberdade e conversando.

Quando bateu meia-noite, todos cantaram parabéns e me abraçaram. A reunião continuou até quando a minha mãe chegou, aí pela meia-noite e meia e uma da manhã. Assim, que ela entrou todo mundo congelou. Eu estava sentada no chão perto da porta do corredor de acesso aos quartos e o resto espalhado nos dois sofás e ao redor da mesinha de centro. Ela deu boa noite rispidamente e já ia correndo passar por mim sem dizer nada quando olhei para ela e disse algo do tipo, “Esqueceu o meu aniversário?”, do qual respondeu com um grito já de dentro de seu quarto, “Você só nasceu às duas da manhã”. Então, sem cerimônia e perda de tempo fechou a porta em seguida para se preparar para dormir.

Por alguns segundos, fiquei paralisada, olhando para o branco infinito da parede na minha frente como se tivesse me perdido nele, mas ao mesmo tempo sentindo um calor no rosto e os olhos de meus amigos em mim. Foi aí que a Bete, uma amiga que me conhecia há muito tempo e sabia o tipo de mãe que eu tinha, me deu um beijo e disse: ‘não dá bola pra ela’. Eu continuei conversando com os meus amigos e sorrindo como se nada tivesse acontecido, enquanto por dentro chorava de vergonha, tristeza e raiva da minha mãe por agir de forma tão estúpida e insensível, e de mim mesma por alimentar a ilusão de que a minha existência tinha qualquer valor na vida dos outros.”

Conhecimento geral sobre a criança: a mãe narcisista não tem ideia de quem os filhos são ou do que gostam. Como apenas as suas preferências têm validade, impõe-nas a todos sufocando as individualidades destes até se tornarem extintas. Além de ser ignorante em relação àqueles com quem se relacionam, sejam amigos, professores ou demais pessoas com quem tenham contato frequente. Não faz questão nenhuma de saber o que os filhos fazem com o tempo livre nem monitora onde estão.

Débora, 22 anos, sempre achou difícil ter a sua identidade reconhecida pelo comportamento negligente da mãe:

“O ego da minha mãe era tão gigante que a impedia de enxergar um palmo na frente do nariz. Tinha a mania de decidir o que ‘a gente’ gostava como se eu não existisse. Como ela nunca prestava a atenção em mim ou se dava ao trabalho de descobrir ou perguntar do que eu gostava, tudo do que ela gostava era o que ‘eu’ gostava. Era como se fosse mentalmente incapaz de reconhecer que éramos pessoas diferentes. Quando eu dizia que queria ter um gato, dizia que só se fosse um persa, aquele que ‘nós achávamos lindo’. Eu não gostava de nenhum persa de cara achatada. Quando eu queria chocolate, dizia que só se fosse o ‘nosso preferido’, o Bis (que, na minha opinião, é o chocolate mais barato e sem graça do mercado). Fazia isso tantas vezes e com tantas coisas que, com o tempo, eu passei a duvidar de mim mesma e dos meus gostos.”

Nora, 47 anos, conta como se sentia inadequada com outro aspecto da negligência materna narcisista, o excesso de liberdade tida durante a infância:

“A minha mãe nunca se preocupava comigo ou indagava onde eu estava. Já com 9 anos eu era superindependente e sempre a última menina ainda brincando na rua à noite. Quando eu me dava conta de que quase todos os meus amiguinhos já haviam sido chamados por seus pais de volta pra casa, eu inventava que também tinha de ir porque senão “a minha mãe ia ficar braba”. É claro que nunca se importava. Eu tinha total liberdade de ir e vir. Quando eu chegava a casa, a minha mãe nem se movia do sofá ou tirava os olhos da novela para me cumprimentar, era como se eu fosse invisível. Se eu não fosse tão envergonhada por ser tratada de forma tão indiferente por ela, viveria na rua como se já tivesse idade para ser dona do meu próprio nariz.”

Bárbara, 28 anos, relata como a negligência da mãe narcisista afetou o seu desempenho escolar e de sua irmã:

“Apesar de eu e a minha irmã não termos problemas de aprendizado, o nosso progresso na escola foi muito abalado pela nossa falta de organização e comprometimento. Quando eu me lembro do tipo de vida que levávamos, totalmente sem rotina ou supervisão da nossa mãe, entendo o porquê de muita coisa. Como nós vivíamos sozinhas e não podíamos pedir ajuda para ela (ficava muito zangada quando era incomodada), se não tínhamos saco[9] para fazer o tema de casa ou os trabalhos da escola, íamos brincar no parquinho, jogar vôlei ou assistir TV. Porque o nosso pai estava sempre trabalhando e a nossa mãe sempre na rua ou incomunicável, ninguém tinha conhecimento da nossa inconstância. Não sei como eu nunca repeti o ano letivo, pois sempre deixava para aprender tudo no último minuto e pegava muita recuperação. A minha irmã não foi tão sortuda. Quando os nossos pais se separaram, a confusão aumentou tanto que acabou tendo de repetir o ano. Aí, todo mundo se deu conta do problema! Lá em casa só éramos notadas quando a situação já ia de mal a pior.”

Yasmin, 35 anos, conta como o estilo maternal desleixado de sua mãe narcisista também a prejudicou de maneira traumática:

“Quando eu tinha 17 anos passei por uma experiência com a minha mãe que me marcou muito. Eu acho que reflete perfeitamente como ela foi negligente como mãe. Num desses fins semanas quentes de verão, eu decidi

visitar uma amiga que tinha casa na praia. Como eu ia de ônibus e voltava somente às dez da noite do domingo, pedi para a minha mãe me buscar na rodoviária e ela concordou.

No domingo, cheguei no horário esperado, mas a minha mãe não estava lá. Resolvi esperar um pouco caso estivesse atrasada, mas depois de 30 minutos resolvi telefonar a cobrar de um telefone público (eu não tinha celular naquela época) porque a rodoviária já estava esvaziando e comecei a ficar com medo. A minha mãe atendeu de seu celular em uma pizzaria, disse que estava comendo e só poderia me buscar depois que terminasse. Quando a lembrei de que tinha prometido vir me buscar e não tinha um tostão furado para pegar um ônibus para casa, que era tarde e estava sozinha na rodoviária, disse-me para 'não ser tão impaciente', 'parar de fazer escândalo' e esperar que ela iria me buscar assim que terminasse o seu jantar. Como eu não havia jantado, pedi, então, que me trouxesse uma pizza e concordou em fazê-lo.

Quem mora nas grandes cidades brasileiras sabe que uma rodoviária não é o lugar mais seguro do mundo para uma jovem mulher ficar de boeira. Tarde da noite e quando não tem movimento, especialmente, já que serve como hotel de livre acesso para pessoas de aparência bem duvidosa! Eu fiquei esperando pela minha mãe até uma da manhã, sozinha naquele lugar sinistro e com aquela gente esquisita. Em um determinado momento, desesperada, comecei a chorar. Como a minha mãe pode estar comendo pizza (e, provavelmente, bebendo) tranquila, enquanto eu espero por ela sozinha numa rodoviária tarde da noite? Me senti a pessoa mais infeliz e solitária do mundo.

Foi nesse momento que uma mulher muito estranha se aproximou de mim. Ela com certeza era uma bêbada, drogada ou prostituta, pois estava usando uma minissaia e blusinha curtíssimas e não parecia estar indo ou vindo de lugar nenhum. Além disso, tinha um cabelo horrível e cheio de nós, como se não tivesse tomado um banho por uns dois anos. Também tinha um cheiro azedo de álcool com alguma coisa que eu não consegui identificar. Fiquei morrendo de medo e fiz o possível para me recompor e me livrar de sua presença rapidinho. Ela ficou ali mesmo parada na minha frente sem se mover, me olhando com aquela cara de louca e cabelo podre, até que me perguntou o que tinha acontecido. Eu disse que não era nada, que já, já a minha mãe iria me buscar. Ela não saiu do lugar e continuou me inspecionando como se eu fosse a louca! Aí me perguntou se eu precisava de alguma coisa. Eu repeti que já, já a minha mãe iria me buscar, mas nem deixou eu terminar de falar e me disse, meio sorrindo, que tinha uma filha da minha idade. Aí, ela pegou uma nota de cinco reais toda amassada e estendeu pra mim e disse para eu ir pra casa que já estava tarde.

Eu agradei e fui correndo pegar um ônibus para casa. Quando cheguei, liguei para a minha mãe para avisá-la que já estava em casa e fiquei esperando pela minha pizza, pois estava faminta e não tinha nenhuma comida na geladeira como de costume. A minha mãe chegou meia hora depois, tranquila como se nada tivesse acontecido e, é claro, sem a minha pizza. A bondade daquela mulher de aparência suja ficou comigo para o resto da minha vida. Até hoje, quando me lembro do que aconteceu, me emociono muito ao lembrar-me da sua caridade, algo que sempre foi muito ausente no comportamento da minha própria mãe."

Participar de atividades que interessam a criança: uma mãe de verdade reconhece o interesse dos filhos e faz o possível para se tornar parte de suas vidas e desenvolvimento, mas não a mãe narcisista. Levar a filha ao parquinho, brincar ou jogar com ela, assistir a um filme infantil ou conversar sobre a escola, uma amiguinha, um desenho, um personagem ou programa de TV do qual a filha gosta são atividades que não concernem à mãe narcisista. A filha aprende já pequena que assunto de criança (basicamente quase tudo o que diz respeito a si) é para ser abordado com qualquer pessoa menos a mãe, já que raramente se encontra disposta a passar tempo com a filha ou a ouvi-la.

Valéria, 41 anos, descreve como a ausência de interesse por parte da mãe narcisista colaborou para que se tornasse uma menina precoce:

"Eu nunca senti que podia ser criança ao lado da minha mãe. Na realidade, eu tinha muita vergonha de ser referida como criança ao lado de ambos os meus pais. Isso é porque tudo em relação à minha mãe, em particular, era muito sério e adulto. Quando perguntava se eu queria fazer alguma coisa com ela era sempre para fazer programa de adulto. Não me lembro da minha mãe brincando comigo em nenhuma ocasião. Ou me arrastava para o supermercado para ajudá-la a carregar as compras, ou para acompanhá-la em suas visitas intermináveis a salões de beleza, lojas de roupas e shopping centers. Mesmo que eu achasse muito entediante fazer companhia para ela nesses lugares, acho que acabei aprendendo a me identificar com as coisas de que gostava, porque se não, não teríamos assunto nenhum.

Para conseguir 'conversar' com a minha mãe e receber um pouquinho que fosse de sua atenção, só tocando em assuntos que a agradassem. Diferente de muitas das minhas amigas, eu, enfim, amadureci muito rápido. Infelizmente aprendi cedo demais a me obcecar com a aparência. Como registrei já pequena que gostar de coisas de criança era considerado chato ou errado, passei a me comportar como a minha mãe, ou uma versão de filha adulta que reduzisse a possibilidade de ser rejeitada."

Fazer companhia a criança: a mãe narcisista seguidamente deixa os filhos sozinhos e inventa desculpas para não lhe fazer companhia. Está sempre envolvida com algo ou alguém “mais importante” e nunca tem tempo ou paciência para entretê-los. Uma das características mais comuns de minhas clientes é que têm muita dificuldade de se lembrarem ou têm pouquíssimas memórias de momentos agradáveis ao lado de suas mães narcisistas. Visto que, geralmente, foram criadas com a ajuda substancial de empregadas, pais, avós e tios, as suas memórias prazerosas tendem a estar relacionadas a estas pessoas ou a amiguinhos e coleguinhas de escola.

Observe como isso se aplica à história de Natacha, 45 anos:

“A minha mãe nunca parava em casa. Quando não estava se divertindo com as amigas estava saindo com algum homem. A minha mãe trocava de homem como troca de roupa, acho que é porque ninguém conseguia tolerá-la por muito tempo. Eu e o meu irmão mais novo de cinco anos ficávamos muitas noites sozinhos, eu me fazendo de adulta aos dez anos de idade enquanto ele chorava muito gritando, ‘eu quero a minha mãe, eu quero a minha mãe!’. Era muito ruim mesmo. A gente ficava acordado com medo de ir pra cama e vendo TV até tarde pra esperar ela voltar. Algumas vezes conseguíamos, mas quando voltava bem tarde eu levava ele pra cama e tentava fazer o possível para fechar os olhos e dormir rapidinho, pois tinha muito medo do escuro.”

Devido ao desleixo e desinteresse com o qual é tratada, por viver sob a influência da culpa e da vergonha e não ter a quem recorrer em momentos difíceis, a filha de mãe narcisista está mais predisposta a sofrer abuso não somente por parte da mãe, como também de outras pessoas. Predadores sexuais, como pedófilos e demais praticantes de abuso físico e psicológico/emocional, por exemplo, têm a propensão de escolher como vítimas crianças e adolescentes carentes e desprotegidos. Como são capazes de reconhecer quando as suas vítimas não possuem uma rede de suporte familiar forte e consistente com as suas necessidades, usam de suas vulnerabilidades para manipulá-las. Logo, é comum a filhas de mães narcisistas também exibirem uma história de abuso sexual, o que compromete ainda mais a sua capacidade de recuperação da saúde psicológica e emocional, assim como de criarem e manterem relacionamentos saudáveis também fora do ambiente familiar.

Débora, 38 anos, relata a sua história de abuso sexual:

“Eu fui abusada sexualmente por um vizinho da minha avó dos 6 aos 8 anos de idade. Porque o nosso apartamento era do outro lado da cidade, eu costumava ficar na casa da vovó por ser bem mais perto da minha escola. Nesta época, logo depois que o meu irmão nasceu, foi quando comecei a me dar conta de como era sozinha.

Como, muitas vezes, a minha mãe não estava disposta a me buscar na escola, ou tinha outra coisa para fazer, eu ia para a casa da vovó e ficava por lá. A sua casa era muito grande e tinha um jardim enorme. Como a vovó também tinha coisas para fazer, eu ficava muito tempo sozinha vagando de um quarto pro outro tentando encontrar alguma coisa para me distrair. Ninguém se preocupava comigo, era como se a casa fosse responsável pelo meu cuidado, ou como se os móveis, espelhos, camas e sofás fossem a minha verdadeira família.

Mesmo que eu gostasse do espaço e de não ter que me preocupar com a minha mãe reclamando do que eu estava fazendo, com o passar do tempo comecei a me conscientizar da minha situação e entendi, mesmo sem saber colocar em palavras, que estava sendo negligenciada e abandonada não somente pela minha mãe, mas também pelo meu pai e minha avó. É como se fora da escola eu não existisse, como se me tornasse um fantasma.

Foi mais ou menos nesta época que o Seu Mário se tornou meu amigo. O Seu Mário morava a três casas da vovó com a sua filha mais velha, a Neide, a enfermeira chefe de um hospital particular do bairro vizinho. Como era aposentado (acho que por razão de doença), passava bastante tempo na varanda lendo jornal e escutando rádio. Ele tinha um cachorro muito fofo chamado Tuca. Foi por causa do meu interesse no Tuca que se aproximou de mim e começou a puxar conversa.

Em pouco tempo, o Seu Mário se tornou o meu melhor amigo ou a pessoa com quem eu mais tinha contato. Comecei a passar às tardes na casa dele brincando com o Tuca, jogando damas, comendo bolo de fubá e conversando. O Seu Mário me ensinou como me defender de umas garotas muito más quando sofri com o bullying na escola. O Seu Mário lia as minhas composições. Era muito bom saber que eu podia contar com ele, de descer a ladeira da rua da vovó e vê-lo sorridente na varanda como se estivesse esperando por mim. Por muitos meses, a companhia do Seu Mário me fez esquecer da ausência e do desinteresse da minha família. O seu interesse e a apreciação que demonstrava por mim fez com que me sentisse como gente de carne e osso novamente.

Um dia quando estávamos assistindo TV, o Seu Mário começou a conversar comigo a respeito das minhas pernas. Disse que a Neide tinha começado a se depilar na minha idade e que já devia estar me depilando, pois mulher peluda era muito feio. Eu fiquei muito envergonhada, pois de fato já tinha pelos nas pernas, não muito, mas tinha. Ele então se ofereceu para me ensinar a me depilar e sem esperar pela minha resposta, se levantou para ir ao banheiro “buscar o equipamento”. Fiquei olhando para as minhas pernas sem saber o que fazer. Aí, ele falou para eu ir para o meu quarto e me deitar na cama para facilitar o trabalho.

Fiz o que pediu, meio sem graça. Ele, então, sentou-se ao meu lado com o creme e a navalha na mão olhando para as minhas pernas. Aí começou a passar a mão nelas para “sentir o tamanho dos pelos”. A sua mão então

começou a subir até a altura da minha calcinha. Congelei dura na cama sem dizer uma palavra. Enquanto me apalpava e penetrava com os dedos, ele usava a outra mão para se masturbar. Quando terminou, me disse para ir para casa que a Neide estava para chegar. Disse para guardar o “nosso” segredo porque “eu também tinha gostado” e que se eu parasse de visitá-lo iria contar tudo para a minha mãe e o meu pai.

É claro que eu nunca contei nada para a minha mãe, pois sabia que iria ficar braba comigo e me culpar pelo que havia acontecido. O abuso só parou quando a vovó morreu e a mãe vendeu a sua casa.”

As consequências nefastas da negligência são muitas. As filhas de mães narcisistas têm dificuldades de confiarem nos relacionamentos com as outras pessoas e de aceitarem ajuda. Visto que desde pequenas se viram obrigadas a tornarem-se independentes e autossuficientes, têm receio de incluírem outras pessoas em suas decisões ou de acreditarem em suas boas intenções e na sua capacidade de contribuir de modo positivo em suas vidas. Além de considerarem difícil compartilhar a sua dor com familiares, parceiros amorosos e amigos por medo de serem rejeitadas ou julgadas sob critérios negativos. São emocionalmente solitárias e cultivam o hábito de guardarem para si ou até escamotear sentimentos antagônicos como se fossem reações impertinentes, irrelevantes ou despropositadas.

Tarefa de terapia

1- Que tipos de comportamentos lhe permitem concluir que a sua mãe narcisista é de fato negligente?

2- Que impacto o estilo negligente de sua educação exerceu em...

- Sua habilidade de respeitar e honrar seus próprios sentimentos?
- Sua identidade?
- Sua autoconfiança?
- Sua capacidade de organização?
- Sua capacidade de concentrar-se nos seus objetivos?
- Seus relacionamentos interpessoais?

[8] Alusão a um personagem de quadrinhos que não tomava banho.

[9] Vontade.

A agressividade passiva

Quando formulamos uma imagem de uma pessoa agressiva, imaginamos uma mulher ou um homem de aparência carrancuda, como um cão raivoso mostrando os dentes e pronto para o ataque. Evocamos o semblante contorcido de alguém “brabo” e “perdendo a cabeça” enquanto grita improperios de maneira bem evidente pela aparência física de combate e indignação. Esta visão, estereotipada e simplista, por mais que seja de fácil identificação, deixa de retratar a modalidade mais insidiosa e difundida de expressão de hostilidade em nossa cultura: a agressividade passiva. A agressividade passiva ou “dissimulada” é aquela que, em contraste com a versão apresentada, não ocorre abertamente de forma indelicada ou boçal, mas de maneira suave e sofisticada como um tapa de luva de pelica. É usada livremente em sociedade, pois vai ao encontro de noções de polidez e princípios politicamente corretos, enquanto comunica uma mensagem de poder, controle e superioridade sem carregar a imagem negativa de um ato bárbaro.

Constitui agressividade passiva toda e qualquer mensagem ou comportamento motivado por sentimentos antagônicos como o ressentimento e a raiva, embora não estejam aparentes no discurso ou atitude aplicados. Entre os exemplos mais comuns, estão:

Tratamento de silêncio: não falar com alguém ou se recusar a responder ou expressar comentários ao que é dito, enquanto se nega problemas existentes.

Falso esquecimento: omitir conhecimento de informação relevante intencionalmente para desestabilizar, criar confusão ou invalidar o outro.

Falsa negligência: agir de maneira conscientemente negligente ou desleixada para impedir o progresso de algo ou alguém.

Mau humor: ficar de cara amarrada e apresentar comportamento difícil enquanto nega problemas existentes.

Ambiguidade: conduzir-se de maneira enigmática, misteriosa ou reticente para despertar curiosidade e promoção exagerada de sua própria imagem.

Procrastinação: protelar tarefas importantes propositalmente para afetar o outro de maneira negativa.

Sarcasmo: fazer comentários cínicos e repletos de ironia a fim de destilar desprezo ou desdém por algo ou alguém.

Mudança de tom de voz/ênfase: debochar, invalidar ou questionar o outro por meio de sutis mudanças no tom de voz enfatizando a importância ou significado de certas palavras.

Bullying: ridicularizar, intimidar ou envergonhar o outro através de ironia ou sarcasmo disfarçado de “piada” ou “brincadeira”.

Evasão: esquivar-se de assuntos difíceis, falso esquecimento, uso de “desculpa furada” para fugir de responsabilidades, culpar os outros, evitar ou ignorar alguém.

Vitimização: se fazer de coitado ou vítima para desviar a atenção de seu comportamento impróprio e depositar a culpa no outro.

Racionalização: usar uma desculpa “inteligente” ou que “faz sentido” para justificar a maneira incorreta e abusiva de agir.

Negação (também conhecida como *gaslighting*): se recusar a admitir que magoa ou que se comporta de maneira abusiva apesar de evidente a sua motivação central.

A agressividade passiva, embora amplamente aceita, é tão nociva quanto a “ativa” ou “aberta”. Para quem é exposto a este tipo de tratamento de maneira sistemática e a longo prazo, o seu senso de autoconfiança e autoestima é corroído em virtude da insegurança criada pelas interações dominadas pela hostilidade e dissimulação. Como se trata de um ataque fingido e industrioso fica difícil de ser identificado no momento em que está sendo executado. Apesar do “alvo” sentir-se inadequado, não consegue deslindar a razão disso. Como resultado, começa a duvidar da validade de seus sentimentos e de seu próprio raciocínio, sobretudo porque o agressor tem o hábito de negar a ofensa e de mascarar as suas verdadeiras intenções.

Devido ao seu caráter capcioso e traiçoeiro, a agressividade passiva corresponde à tática de manipulação que melhor se encaixa no perfil narcisista. Compreende um método de controle e opressão que causa o estrago desejado sem revelar as suas motivações obscuras ou danificar a sua imagem de perfeição. Acima de tudo, permite ao narcisista descarregar a sua infelicidade nos outros ao mesmo tempo em que esconde as suas vulnerabilidades, como a incapacidade de controlar a raiva e os efeitos de demais sentimentos negativos, como o descontentamento pessoal e a inveja.

Para as filhas de mães narcisistas, a agressividade passiva figura no centro dos problemas de baixa autoestima e falta de autoconfiança. Clara, 48 anos, discorre a respeito do comportamento hostil e escarnekedor dissimulado da mãe narcisista:

“A minha mãe nunca me disse – com todas as letras – que eu era “feia” ou que não gostava da minha aparência. Nunca diretamente, mas sempre através de ‘indiretas’ e de muito sarcasmo! Quando eu estava acima do peso, nunca me chamava de gorda, mas cada vez que passava em frente a uma loja de roupas fazia comentários do tipo, ‘É uma pena que a moda de hoje não é para todos os estilos de corpo’. Quando eu me recusava a provar o que fosse – na maioria das vezes uma peça justíssima – na frente dela. Se eu usava uma blusa mais curta, passava por mim sorrindo e dizia, ‘Olha a barriguinha da minha filhinha!’ com um tom ‘meigo’ muito falso. Eu nunca sabia como reagir, pois sempre me sentia desorientada com os seus comentários.”

Clara não está sozinha, pois há milhões de mães narcisistas ao redor do mundo que conseguem submeter as filhas a se conformarem com as suas atitudes abusivas, pois sabem como atacá-las por meio de seus pontos fracos, desarmando-as simultaneamente. Observe como a mãe da Nádia, 41 anos, usa as suas vulnerabilidades contra esta:

“Não posso ter filhos, pois tenho endometriose. Quando descobri fiquei arrasada, mas com o tempo, a ajuda da terapia e o apoio do meu marido consegui lidar com a minha desilusão. Eu teria até ‘esquecido’ do problema, se a minha mãe não insistisse em ficar lembrando do assunto.

É claro que não é tão louca ao ponto de gozar da minha cara, mas sempre que tem uma oportunidade para tocar no assunto, toca. Agora está numa fase de chamar a minha atenção para todo bebê que vê na rua, não importa se é o mais sem graça do mundo. Antes, quando adotei a minha cadelinha, chamava a Pipa de ‘a neta que eu nunca tive’ e vivia me dizendo como estava sendo bom para eu poder ‘quase’ sentir como é ter filho. Ela não deixa o assunto em paz. Acho que é porque sente mesmo prazer em abordá-lo.”

A hostilidade da mãe da Nádia se torna quase imperceptível por debaixo de sua máscara narcisista. Para quem vê de fora, o tom de falsa comiseração e a expressão de pretensa consternação tendem a convencer da suposta amabilidade e dedicação maternas. Quando a filha explica para terceiros como tais comentários não são nada bondosos, mas se originam de um desejo malicioso de desestabilizá-la, é considerada “íngata” e lembrada de como “toda mãe sempre quer o melhor para sua filha”. Só que no caso da mãe da Nádia, a inveja da força e da perseverança da filha é tão grande que não consegue ser contida, extravasando através de ferroadas de agressividade passiva.

A mãe narcisista sabe quando e o que dizer para desconcertar a filha. A sua atitude é consciente e calculada. No caso de Marta, 39 anos, a sua mãe narcisista usa de sua perspicácia infalível tanto para manobrá-la como para acobertar responsabilidade pelos efeitos de sua interferência destruidora:

“Ninguém me manipula com tanta facilidade como a minha mãe. Me sinto como uma marionete nas mãos dela, não quando estou com ela ou enquanto está me fazendo de boba, mas depois de um bom tempo refletindo no assunto. É sempre a mesma história: ela faz algo péssimo, eu reclamo e ela me convence que, na realidade, a origem do problema sou eu ou a minha atitude.

Quando comprei um apartamento maior e mudei para um bairro melhor, mantive a minha filha na escola perto do meu antigo endereço. Como a Nina gostava do colégio e suas notas sempre foram boas, não vi necessidade de submetê-la a outra mudança.

A minha mãe, quando ouviu a notícia, começou a me encher o saco para mudar a Nina de escola, “Não acredito que você vai deixar a menina naquela escola de quinta categoria quando tem uma de primeira classe no seu bairro”, martelava. Expliquei que, além de ser muita mudança ao mesmo tempo, a outra escola sairia muito mais

cara e eu estava fazendo o possível para manter as despesas sob controle, pois havia acabado de fazer uma bem grande com a compra do apartamento.

Mas nada do que eu disse foi bom o suficiente para a minha mãe respeitar a minha decisão. Eu sabia que só estava tão atipicamente “preocupada” com a educação da Nina porque a outra escola era cara e considerada “chique”, pois era cheia de patricinha.[10] Ela, então, ficava aborrecida e me dizia que era normal para uma mãe “querer o melhor para a filha” e que se eu não tinha a educação da Nina como prioridade é porque obviamente não era tão importante para mim.

Tanto me incomodou que comecei a me sentir culpada. Só Deus sabe o medo que eu tenho de me tornar a minha mãe e ignorar as necessidades da minha filha! De consciência pesada, resolvi mudar a Nina para a escola do nosso bairro. Como sempre, a minha mãe havia conseguido me convencer de fazer o que achava certo.

É claro que a mudança foi uma péssima ideia, tanto para mim quanto para a Nina. Eu acabei ficando inundada de tanta despesa e com um mau humor insuportável de nunca ter dinheiro para nada. Tive de atrasar a compra de colchões novos para conseguir pagar as contas. A sala acabou ficando sem mesa de jantar também por falta de fundos. A Nina ficou chateada de sair da escola que amava, teve problemas de se adaptar na escola nova, as suas notas caíram e teve de repetir de ano! Quando tudo começou a degringolar a minha mãe deu uma sumida e como que, por milagre, parou de me visitar toda a hora como de costume.

Quando finalmente a vi numa festa de família e comentei o que tinha acontecido, me ignorou completamente! Falou qualquer coisa como ‘Ah, que pena’ e mudou, rapidamente, de assunto como se o estrago não tivesse nada a ver com ela. Toda vez que eu mencionava o assunto novamente na casa dela e como não devia ter seguido a sua sugestão, me ignorava ou dizia que nunca tinha sido sua ideia e que eu já era adulta o suficiente para saber como gastar o meu próprio dinheiro.”

Observe como a atitude agressiva passiva da mãe narcisista de Marta é traduzida na prática:

1- A mãe narcisista se sente ameaçada pela posição adulta de Marta quando esta compra um apartamento novo enquanto se comporta de forma independente e centrada em relação as suas finanças. Para restaurar a sua posição de superioridade, sugere uma ideia que sabe que comprometerá o equilíbrio financeiro da filha. Simultaneamente, vê a mudança da neta para uma escola mais cara como uma oportunidade de promover a sua autoimagem.

2- Como sabe que a filha não tem muito dinheiro para financiar tais luxos e que se recusará a concordar com a sua sugestão, a ataca por intermédio de suas vulnerabilidades centrais para conseguir o que quer: o receio de não ser uma boa mãe e a falta de autoconfiança em si mesma e em relação ao mérito de seus sentimentos e poder de julgamento. Distrai o raciocínio da filha com a culpa e a vergonha, enquanto questiona o seu entendimento, sobrecarregando-a psicológica e emocionalmente. A filha, então, decide seguir o conselho da mãe e mergulha de cabeça em mais uma armadilha narcisista para remediar o seu desconforto.

3- Endividada, Marta se vê presa a uma situação desfavorável e passa a se sentir frustrada, insatisfeita e insegura. Recrimina-se por não ter mantido a sua decisão e se ressentido de não ter sido forte o suficiente para resistir à influência da mãe. A matriarca narcisista, por sua vez, sente-se alegre e revigorada por mais uma “batalha” vencida. Não somente foi capaz de reaver a sua posição de domínio, assim como rebaixar a filha com muita classe e assertividade, tudo sem comprometer o seu marketing pessoal de “avó dedicada”.

A filha de mãe narcisista passa anos sem saber o motivo de se sentir tão inadequada ao lado da mãe ou em que extensão a sua presença a afeta negativamente, por não associar a atitude desta a atos de puro egoísmo e agressividade. Recusa-se a acreditar que a mãe seja de fato mal-intencionada, manipuladora e profundamente transtornada, ignora, portanto, os sinais de que esteja sendo usada como brinquedo. A agressividade passiva proporciona à mãe narcisista conseguir exatamente o que quer e quando deseja, de usar, manipular e abusar da filha, sem nunca revelar o seu verdadeiro caráter e intenções maléficas, ou seja, a se comportar como uma narcisista sem nunca ser reconhecida como tal.

Tarefa de terapia

1- De que maneira a agressividade de sua mãe narcisista é traduzida de forma passiva e em suas interações comunicativas?

2- Quais são as consequências da agressividade passiva da sua mãe narcisista na sua pessoa?

3- Como é possível:

- Identificar a agressividade passiva?
- Proteger-se da agressividade passiva?

[10] Menina mimada.

A chantagem emocional

A chantagem emocional consiste em uma estratégia de manipulação psicológica e emocional. Quem recorre a isto para conseguir o que quer usa de sentimentos antagônicos como o medo, a obrigação, culpa e vergonha para compelir ou constranger o outro a agir da maneira que deseja ou para servir a seus interesses. Mesmo que não seja manifestada de forma consciente, aberta e sincera, o objetivo da chantagem emocional é o controle e a subjugação.

Observe como a chantagem emocional vem embutida no discurso da mãe narcisista:

“Se você não vier me visitar este fim de semana, eu vou ficar sem ninguém para me fazer companhia.”

A sua mãe usa da sua boa vontade e amor de filha para que se sinta responsável pelos sentimentos, entretenimento e bem-estar dela, como se coubesse a você fazê-la feliz.

“Natal tem de ser com a mãe, pai, irmão etc. Se você não passar comigo este ano estará quebrando uma tradição de família.”

A sua mãe narcisista mascara a vontade dela (controle sobre a sua decisão de onde passar o Natal) com o termo “tradição de família”. Desse modo, incute culpa e a obriga a se submeter a uma regra inflexível e intolerante com a qual você não concorda ou nunca acordou formalmente em seguir (Natal **tem de** ser passado em família, **todos os anos**).

“Que tipo de filha recusa ajuda a própria mãe?”

Outra pergunta retórica baseada em uma “regra” simplista e irracional. Não é dever de nenhuma filha estar permanentemente disponível para atender toda e qualquer necessidade da mãe, seja boa ou má. A intenção deste comentário afetado e disfarçado de pergunta sem resposta é de divergir o foco da conversa da sua liberdade de escolha para as necessidades da sua mãe. É uma tática de manipulação extremamente eficiente, pois toca no ponto fraco da filha de mãe narcisista: a crença de que não é boa o suficiente.

“O seu irmão sempre me ajuda.”

A mãe narcisista joga irmãos uns contra os outros em uma competição pelo “amor” dela. Esta tática nunca falha, pois os filhos raramente se opõem a serem tratados como o favorito, visto que sofrem com a negligência afetiva da própria mãe.

“É assim que você retribuí todos os sacrifícios que eu fiz por você.”

Mesmo que você não tenha pedido para nascer ou para ter vindo ao mundo como um ser frágil e dependente, a sua mãe narcisista faz com que você acredite que por ser filha dela, deve-lhe a vida e tudo o que tem. Essa suposta “dívida” vitalícia é usada para destacar o suposto martírio e sofrimento de sua mãe, enquanto a sua individualidade e direito à liberdade de escolha são conscientemente descartados.

Narcisistas usam da chantagem emocional para satisfazerem seus egos famintos e incansáveis. A chantagem emocional permite que a mãe narcisista manipule a filha a se dobrar as suas vontades e exigências descabidas. Quando se sente acuada pelo receio de contrariar ou aborrecer a mãe, a filha de mãe narcisista se vê emocionalmente pressionada a se conformar com suas imposições a fim de evitar episódios de mais discussões e desentendimentos. Nas mãos da mãe narcisista, a chantagem emocional torna-se uma tática imbatível e bem-sucedida para a perpetuação do abuso de ordem psicológica e emocional.

Tarefa de terapia

- 1- Qual o papel da chantagem emocional no seu relacionamento com a sua mãe narcisista?
- 2- Quais são os seus “pontos fracos” ou vulnerabilidades que fazem com que se torne alvo fácil das chantagens emocionais da matriarca narcisista?
- 3- Nas ocasiões em que você é bem-sucedida em se autoafirmar e colocar os seus limites em prática, tal como dizer “não” a sua mãe narcisista, que tipos de pensamentos motivam a sua atitude assertiva?

Ajuda ou comportamento facilitador?

Filhas de mães narcisistas, assim como a maioria das pessoas normais, nascem programadas para reconhecer a dor alheia. Tão cedo, quando no berçário, os bebês são capazes de se sentirem afetados pelo sofrimento ou inquietude do próximo. Basta um começar a chorar para que os vizinhos se unam em um coro de lamentações, representando uma reação imediata ao desconforto.

Ao longo do desenvolvimento, esta resposta se torna mais sofisticada e condizente com que entendemos na idade adulta por empatia. Uma criança de 2 anos já é capaz de identificar a aflição de um bebê choroso oferecendo seu biscoito ou brinquedinho. Com o passar do tempo e através de instrução e do aprendizado, esta habilidade de conectar com os sentimentos dos outros se torna mais direta e ativa, envolvendo não somente o reconhecimento, como também um forte desejo de remediar o efeito de emoções antagônicas.

Mães normais estimulam o desenvolvimento e a prática da empatia em seus filhos de maneira coerente e saudável. Entendem o conceito de compreender e compartilhar dos sentimentos dos outros como uma reação humana perfeitamente aceitável. Como agem de maneira a preservar seu bem-estar, ensinam-lhes a serem solidários embora respeitem seus próprios limites, ou seja, a distinguirem quando o auxílio tem um efeito positivo (ajuda) ou negativo (comportamento facilitador) tanto no outro quanto em sua própria vida.

Mães narcisistas, por terem sérios déficits neste setor, são péssimas em sua interpretação do que seja comunicar empatia ou ajudar, *principalmente* quando é a recebedora desta ajuda. Por colocar seus interesses na frente dos filhos na maioria das ocasiões, adentra-os a acreditarem ter o dever de servi-la. Como não reconhece limites pessoais, abusa da boa vontade e do amor incondicional destes tornando-os responsáveis por seu bem-estar. A mãe narcisista envolve os filhos diretamente na resolução de seus problemas como se fosse dever deles solucioná-los e usa de chantagem emocional e da culpa para manipulá-los a se submeterem às suas vontades.

Danusa, 40 anos, relata como a ênfase nos problemas e necessidades da mãe abalou tanto a sua saúde física e emocional, como o relacionamento com o marido:

“Eu moro na Espanha há dez anos. Quando me casei e tive a minha filha, pedi para a minha mãe vir para a Europa para me ajudar com a nenê. O meu plano era que ficasse por noventa dias, o que é o tempo que um brasileiro pode ficar na Espanha como turista. É claro que tive de arcar com todas as suas despesas, pois com a minha mãe nenhuma ajuda vem de graça.

No início, tudo correu razoavelmente bem. Apesar de ser muito cabeça dura e fazer somente o que queria e não o que pedia, conseguimos viver sem muito estresse por umas seis semanas. Quando a Nina começou a dormir mais e comecei a me sentir mais disposta, no entanto, a minha mãe esqueceu completamente do porquê de ter vindo e começou a fazer somente o que bem entendia. Nunca havia motivo suficiente para ficar em casa e me ajudar, pois sempre tinha de ir a algum lugar ou visitar alguém.

Aí, um belo dia, veio com a conversa de que tinha arranjado um bico fazendo faxina e tinha decidido ficar com a gente por tempo indeterminado. A minha reação imediata foi de puro pânico, ‘Meu Deus’, pensei, ‘Essa mulher vai me deixar louca’. Mas, aí, me convenceu de que era uma boa ideia. Me disse que como seria um trabalho (ilegal) de meio turno à noite, poderia cuidar da Nina durante o dia, o que me daria mais liberdade. É claro que, apesar do meu marido ser contra, concordei com a ideia, pois a minha mãe sempre consegue o que quer comigo.

O tempo passou e quase nada do que a minha mãe prometeu realmente se concretizou. Como nunca parava em casa e estava sempre gastando, teve de conseguir mais bicos para financiar o seu estilo de vida e compras de produtos de beleza e eletrônicos. A minha mãe ficou um ano na minha casa sem pagar um centavo, nem para a comida. Não ajudava com quase nada, somente quando não tinha absolutamente nada para fazer, o que era raro. O meu casamento se deteriorou muito rapidamente como consequência. O meu marido chegou a passar semanas sem quase falar comigo, até que ameaçou pedir o divórcio se eu não tirasse a minha mãe da nossa casa.

Como eu sofri nesta época. Além de emagrecer seis quilos, comecei a ter ataques de pânico e fui parar no hospital duas vezes achando que estava tendo um ataque cardíaco. Cada vez que eu mencionava o assunto de sua saída para a minha mãe, fazia um escândalo, chorava, gritava e indagava que tipo de filha eu era por ter a coragem de ‘jogar a própria mãe no olho da rua’.

Quando se acalmava depois de muita conversa, me prometia que iria começar a contribuir com as despesas e dizia que iria procurar um apartamento. Novamente o tempo passou e nada mudou. Quando o meu marido me

confrontava a respeito do problema, eu ficava entre a cruz e a espada, de um lado tentando dar tempo a minha mãe para conseguir um lugar decente onde morar enquanto me sentia cheia de culpa, do outro querendo tranquilizar o meu marido, pois sabia como era frustrante ter de dividir o pequeno espaço que tínhamos com uma pessoa egoísta como a minha mãe, especialmente tão perto de termos conquistado o nosso grande sonho de formarmos uma família.

Quando o meu marido me deu o ultimato, resolvi ir atrás de um apartamento para a minha mãe. Enquanto estava na rua fazendo Deus sabe o quê, eu ficava fazendo pesquisas na internet e visitando apartamentos ao redor da cidade empurrando o carrinho da nenê para cima e para baixo, subindo e descendo escada desesperada atrás de algo que a servisse, mas nada nunca era bom o suficiente para a minha mãe. Quando não eram as pessoas que compartilhavam o apartamento (a minha mãe não suporta nenhum sul-americano que não seja brasileiro), era o banheiro que não era limpo o suficiente, ou a cozinha que era pequena demais. Toda vez que torcia o nariz para o que eu a oferecia, o meu coração apertava mais um pouco.

Quando a pressão do meu marido começou a ficar insuportável e eu tive a segunda crise de pânico, resolvi buscar ajuda. Foi com a ajuda da terapia que reuni forças para conseguir, finalmente, tirar a minha mãe da minha casa. Apesar de ter sido uma fase muito difícil e de não refletir o meu modo normal de ser e agir, entendi que com a minha mãe ‘ajuda’ significa ‘abuso’ ou mais uma oportunidade de tirar proveito de uma situação. Infelizmente, tive que dar um prazo para a minha mãe sair de casa e até cogitei chamar a polícia caso não o respeitasse para que fosse definitivamente embora. Esse não é o meu estilo, mas tentar apelar para o bom senso da minha mãe nunca deu resultado.

Hoje o problema está resolvido, a minha pequena família e eu estamos em paz na nossa casinha. Consegui, enfim, fazer o quarto da Nina que até então tinha servido como quarto para a minha mãe e depósito para as suas quinquilharias. Estou bem mais calma e feliz, mas ainda faço terapia para lidar com a culpa terrível que sinto por ter tido de expulsar a minha mãe da minha casa. A minha mãe, é claro, não fala mais comigo e colocou os meus amigos de infância e parentes contra mim espalhando falsidades no Facebook. Espero que, algum dia, eu me sinta mais segura da decisão que tomei. Haja terapia!”

É normal que a filha de mãe narcisista tenha um desejo imenso de se distanciar dos dramas e problemas da mãe, embora não saiba por onde começar. A seguir uma tabela comparativa das características da “ajuda” em contraste do “comportamento facilitador”, este se refere a uma tendência à codependência[11] ou de manter problemas (atitude abusiva, dependência química etc.) em vez de consertá-los, como, por exemplo, perpetuar o abuso narcisista em lugar de aboli-lo. O intuito desta comparação não é de invalidar a sua boa índole, mas de colocar a sua atitude na perspectiva do narcisismo materno, ou seja, fazer com que você entenda que a sua concepção do que consista ajudar pessoas precisa ser reavaliada a fim de que você retome o controle de sua própria vida.

Ajuda	Comportamento facilitador
É motivada por sentimentos positivos, como a empatia e a solidariedade.	É motivado por sentimentos tóxicos, como a culpa e a vergonha.
Proporciona o desenvolvimento pessoal.	Corroborar com e promove comportamentos e atitudes disfuncionais.
É baseada em ideais de amor-próprio e de uma autoestima saudável.	Demonstra baixa autoestima e uma necessidade de “ajudar” para se sentir aceito ou amado pelo outro.
É na, maioria das vezes, prazerosa.	Exige sacrifício.
É oferecida de igual para igual.	É fornecida de superior para inferior (do “generoso” para o “coitado”).
É honesta e concentrada no resultado.	Proporciona uma falsa sensação de controle do problema a quem “ajuda”.
Lida com o que está acontecendo de errado de maneira franca.	Ignora comportamentos inaceitáveis e atitudes impróprias.
É produtiva.	É ineficaz.
É pedida, reconhecida e apreciada.	É esperado, considerado normal ou até como um dever/obrigação. Não é requisitado tampouco notado.
Promove o entendimento.	Acarreta brigas, discussões e mais desavenças.

É compassiva de forma inteligente e justa.	Usa de ideais de solidariedade para acobertar problemas de autoaceitação e falta de amor-próprio.
Tem um início, meio e fim.	Tem um início, por vezes um meio, mas nunca fim.
É executada de maneira objetiva, consistente, aberta e clara.	É abordado subjetivamente e ocorre de maneira inconsistente e indireta por meio de segredos, intenções obscuras e meias verdades.
Fortalece e revitaliza quem ajuda.	Faz com quem ajuda se sinta manipulado, usado e decepcionado consigo mesmo e com quem recebe a “ajuda”.
Favorece o processo de mudança e de melhoramento na qualidade de vida	Atrasa soluções, perpetua problemas e mantém o <i>status quo</i> .
Reforça e mantém o relacionamento saudável.	Pouco a pouco, prejudica e deteriora o relacionamento.
Estimula o autoconhecimento e a amplificação de horizontes.	Reduz as possibilidades de crescimento pessoal.
Semeia ideais de maturidade, responsabilidade, independência e autonomia	Mantém ideias de imaturidade, irresponsabilidade e dependência.
Beneficia todos os envolvidos, em curto ou longo prazo.	Não produz vencedores. Promove uma falsa noção de benefício a quem é “ajudado” por um curto período. O problema permanece ou reincide a longo prazo.
Revigora e consolida a autoestima e a autoaceitação.	Perpetua a codependência e o descontentamento pessoal.

Sem dúvida, os comportamentos facilitadores favorecem o egoísmo e o egocentrismo narcisista. Se você se sente pressionada a atender as “necessidades” de sua mãe narcisista mesmo quando sacrificam a sua paz de espírito e causam caos em sua vida, antes de concordar com as suas exigências explore as suas motivações. Lembre-se de que nos relacionamentos saudáveis entre mãe e filhas, o amor, a harmonia, o respeito e o entendimento não vêm com um alto preço. Sentir-se estressada e eternamente endividada em relação ao outro não reflete a solidariedade e complacência tampouco sentimentos genuínos de carinho e afeto mútuos, mas correspondem a um grande desequilíbrio entre as forças que constituem um relacionamento disfuncional.

Tarefa de terapia

1- Preencha a primeira coluna da tabela abaixo com os comportamentos facilitadores que você tende a usar com a sua mãe narcisista. Na segunda coluna, apresente maneiras alternativas de corrigi-los.

Comportamentos Facilitadores	Comportamentos Produtivos

[11] Para mais detalhes, *vide*a seção 3.7.

Missão impossível: satisfazer a mãe narcisista

Só quem convive diretamente com o narcisista sabe como é difícil contentá-lo. Agradar a mãe narcisista, em especial, significa um esforço árduo. Por ser perfeccionista e superexigente, está permanentemente insatisfeita consigo mesma e com os outros. Seus(uas) filhos(as), por serem naturalmente dependentes da aprovação materna, passam a vida tentando reproduzir os altíssimos padrões de qualidade exigidos pela mãe narcisista para serem aceitos e “amados” por ela.

A pessoa com transtorno de personalidade narcisista não evolui com a passagem do tempo, assim como é incapaz de demonstrar comiseração genuína pelo sofrimento alheio (empatia), sua atitude permanece inalteradamente ruim ao longo dos anos. Como se recusa a entender o que os outros sentem, bem como o efeito causado pelo seu próprio comportamento, reage de maneira imparcial e fria quando seus desejos e preferências não são atendidos exatamente da maneira que os idealiza.

Por ser inconsistente com o que alega gostar, o que a encanta hoje pode desagradá-la amanhã. Tudo depende do humor do momento. Quando você acha que, finalmente, conseguiu fazer o que a sua mãe queria, ela aumenta ainda mais os parâmetros de excelência ou os altera completamente, tornando-se impossível alcançá-los. Nada dá tamanha satisfação a sua mãe narcisista como assistir, com inegável deleite, você se quebrar em duas para corresponder às suas expectativas, pois, somente através do esforço e da dedicação exagerados dos outros a ela, é que sua mãe consegue se valorizar.

Considere os exemplos:

Você está pensando no que usar para a festa de Réveillon na casa de sua mãe. Indecisa, você menciona que não sabe se vai de vestido ou calça. A sua mãe, por se considerar uma *fashion expert*, vai logo dando opinião, “Todo mundo vai de vestido, então, com certeza, aquela calça estilo pantalon com sapatos de salto alto vai chamar bem mais a atenção”. Mesmo que você não estivesse pensando em “chamar a atenção”, concorda que a opção da calça tem o potencial de criar um *look* sofisticado.

No dia 31 você aparece na casa dela toda produzida, feliz e contente com a sua calça chiquérrima. Ao recebê-la, a sua mãe, olhando você de cima a baixo com uma cara de limão azedo, comenta: “De calça, minha filha? Achei que você viria com aquele vestidinho tomara-que-caia branco super lindo que fica tão bem em você!”

Desde pequena você sonha em tornar-se advogada. Naturalmente, para a sua mãe narcisista, só existem duas profissões que considera a sua altura: a de advogada ou médica. Só abre exceção para professores universitários ou profissionais com doutorado, já que é grande admiradora de títulos acadêmicos. Você se dedica ao estudo fervorosamente para passar no vestibular de uma universidade federal, pois a competição é acirrada. Se formar-se em direito já é um grande feito, imagine se em uma universidade concorrida? É orgulho duplo, garantido!

Determinada a alcançar seu objetivo, você passa o ano todo estudando. Enquanto suas amigas estão saindo e se divertindo, você está trancada no quarto devorando livros. Você abre mão de seu tempo livre, namorado, festa, praia e diversão para não convergir a sua atenção daquele grande exame!

Quando chega o esperado dia, os seus esforços são finalmente recompensados. Você consegue a sua vaga! Alegre da conquista de sua vitória, você vai correndo comunicar a sua mãe. Ao ouvir a notícia do seu sucesso, ela destila, com o semblante distorcido pela inveja: “Parabéns, mas hoje em dia o que importa não é passar na federal, mas conseguir emprego que preste depois de formada. Vamos ver o que acontece daqui uns sete anos.”

Cada vez que o aniversário da sua mãe narcisista se aproxima, ela faz sua prioridade lembrar a todos do dia mais especial e antecipado do ano. Perto da data, você é comunicada, de forma indireta e persistente, de como a sua mãe está sem casacos para o inverno. Como você a conhece muito bem, interpreta suas “deixadinhas” como dicas de presente e, correspondendo às encenações narcisistas como esperado, a pergunta se gostaria de um casaco novo, “Ah, seria ótimo um que nem aquele bege que você trouxe da Argentina”.

Você percorre todos os *shopping centers* que conhece atrás de um casaco que se assemelhe ao seu, até finalmente encontrar um modelo bem similar em uma loja no outro lado da cidade. No dia do aniversário, você assiste, desconfiada e incrédula, enquanto a sua mãe reage de forma *blasé* e sem qualquer entusiasmo ao contemplar o seu

presente. Curiosa sobre sua falta de animação, você indaga: “Qual é o problema, não gostou?”. A sua mãe então responde, com um tom fingido de educação e embaraço: “Gostei, sim, mas é muito quente para o inverno daqui, não sei se eu vou poder usar!”

Ninguém tem a capacidade de manipular você como a sua mãe narcisista. Independente da sua dedicação e zelo, você nunca consegue satisfazê-la, pois tudo o que faz deve ser corrigido, melhorado ou transformado para que possa ser aceito por ela. Você está sempre a um passo de conquistar sua admiração, sem nunca conseguir de fato concretizá-la, como alguém perdido e sedento vagando no Saara atrás de uma miragem. O ego do narcisista, no entanto, é tão soberano e implacável quanto o sol do deserto. Enquanto você se esmera para conquistar o reconhecimento e a gratidão de sua mãe narcisista, ela destrói a sua autoestima com seu antagonismo, intransigência e egoísmo incansáveis, tornando-lhe uma eterna escrava de suas vontades.

Tarefa de terapia

- 1- Qual a motivação central por detrás da sua necessidade de satisfazer a mãe narcisista?
- 2- O que esta motivação revela a seu respeito?
- 3- Que crenças negativas e de caráter rígido contribuem para que você pense que é de fato o seu *dever* satisfazer a sua mãe narcisista?

Como você compensa as deficiências da mãe narcisista

A filha compensa as deficiências da mãe narcisista de diversas formas, assim como filhos de pais com doença mental ou que possuem um transtorno de personalidade, e, por isso, tende a desenvolver mecanismos para lidar com o comportamento irregular e muitas vezes impróprio da mãe. Como esta reação é automática e na maioria das vezes inconsciente, a filha de mãe narcisista só percebe o impacto real desta tendência quando profundamente entremeadada com o problema da mãe, sentindo-se perdida e desconectada de si mesma.

Para ajudá-la a entender este processo e a identificar as atitudes que favorecem esta dinâmica e minam o seu crescimento pessoal, seguem 5 estratégias de como você compensa as deficiências da mãe narcisista:

1- Atua como objeto regulador dos estados psicológico e emocional da mãe

Devido ao fato de a mãe narcisista ser incapaz de se autorregular emocionalmente e de forma independente, usa os estímulos à sua volta para “controlar” seus humores. Ao contrário do que é observado nos relacionamentos entre mãe e filha em contextos familiares sem a presença de um transtorno de personalidade como o narcisismo, a filha acaba agindo de forma a compensar o déficit psicológico *da mãe*. Nas situações em que a mãe narcisista se vê dominada pela raiva e a insatisfação, por exemplo, a filha ignora suas próprias necessidades, afazeres e objetivos para concentrar-se no bem-estar da mãe. Faz tudo para agradá-la e remediar seu sofrimento para que, somente então, consiga dedicar-se a si mesma, o que acaba raramente acontecendo da maneira como gostaria.

2- Torna-se mãe da própria mãe

Em face da imaturidade da mãe narcisista, cabe à filha tornar-se responsável não apenas por si mesma, mas também pela própria mãe. A troca de papéis entre mãe e filha é extremamente comum neste relacionamento, visto que esta frequentemente se encontra na posição de “adulto” e não de criança, sendo exposta prematuramente a problemas não condizentes com seu nível de desenvolvimento. A mãe narcisista deliberadamente envolve os filhos em discussões e dilemas que não são seus. Em vez de poupar a filha de seu eterno drama e depressão crônica, extravasa suas insatisfações livremente dentro do ambiente familiar independente de sua natureza, de maneira a manter a atenção em si mesma como se fosse criança e merecedora de tratamento especial. Este comportando – egoísta e infantil – exerce grande impacto na filha, que acuada por tamanha incoerência, vê-se forçada a apoiar e a atender ao desafio da mãe para salvaguardar o equilíbrio do sistema familiar.

Samanta, 33 anos, relembra como depois do divórcio dos pais, em vez de se concentrar em tentar entender o turbilhão de emoções negativas que a invadiram por ter de viver longe do pai, teve de divergir a atenção de si mesma para focar-se nos dilemas de sua mãe narcisista:

“Quando eu tinha 8 anos e o meu pai se separou da minha mãe após longos anos de brigas quase diárias e discussões insuportáveis, a minha infância acabou. Sem o meu pai para descarregar a amargura, a minha mãe se voltou para mim para se compensar. Apesar de estar muito triste e me sentir muito sozinha sem a presença do meu pai tive de servir de ouvido-penico para a minha mãe.

Todo o dia eu passava ouvindo críticas sobre o meu pai, a única pessoa que realmente me amava, se preocupava comigo e me dava afeição. Mesmo sabendo do meu amor pelo meu pai, em nenhum momento, a minha mãe se interessou em descobrir como eu estava me sentindo em relação à separação. Em vez de me consolar, a sua preocupação era de me manter informada, quase diariamente, de como tinha jogado a sua vida fora para se casar e me ter (a minha mãe trabalhava meio turno, nunca me dava atenção e quem cuidava de mim era a minha avó, as babás e empregadas).

Passei anos ouvindo a minha mãe reclamar de como a vida dela teria sido melhor se não tivesse me tido. Além disso, me usava como intermediária para mandar mensagens para o meu pai e pedir dinheiro, sabendo como reagiria. Eu até hoje não sei o que fiz para lidar com a minha tristeza e solidão naquela época, porque a minha única preocupação era dar atenção a minha mãe e evitar irritá-la ainda mais”

3- Torna-se invisível

Para se preservar dos ataques gratuitos de ira da mãe, a filha de mãe narcisista faz o que pode para se tornar imperceptível. Como medida adaptativa, mantém um perfil discreto e comedido dentro do ambiente familiar para se esquivar de ser tratada de maneira abusiva. Desde cedo, evita cruzar o caminho da mãe sempre que possível, tornando-se rapidamente independente de seu cuidado e atenção. Visto que tudo tem o potencial de abalar a autoestima frágil e o humor inconsistente da mãe, esconde seus problemas ou nega a existência destes para não “sobrecarregá-la”. Além disso, autoanula-se psicológica e emocionalmente, conformando-se com as suas vontades enquanto negligencia seus próprios interesses e sentimentos. Quanto mais ausente, submissa e irrelevante, maior a probabilidade de evitar conflitos.

4- Assume a culpa dos problemas da mãe

Como a mãe narcisista nega ter responsabilidade por tudo que lhe acontece de errado, quem está a sua volta torna-se imediatamente “o ofensor”. Para que a mãe narcisista se sinta em relativa paz consigo mesma e com seus altíssimos padrões de perfeição e excelência, a filha assume a responsabilidade por tudo que não corresponde ao seu idealismo irracional. Se a mãe não consegue atingir seus objetivos ou sentir-se realizada consigo mesma ou com os outros, é porque não recebeu a atenção ou dedicação devidas. Cabe a quem tem intimidade e convívio direto com ela, como seus filhos e parceiros amorosos, assumir a culpa de seus problemas, sejam da natureza que for, para então resolvê-los. A filha de mãe narcisista, registrando esta mensagem já criança, responde à inconsequência da mãe se colocando eternamente disponível para remediar seu sofrimento, desenvolvendo uma inclinação quase intuitiva ao remorso e à culpa quando ao lado dela.

5- Vira o bobo da corte

Crescer ao lado de um pai ou mãe com depressão crônica costuma exercer muita influência no desenvolvimento da criança. Os filhos seguidamente compensam o mau humor e insatisfação dos pais tornando-se responsáveis por seu entretenimento e, portanto, fazem tudo para agradá-los e despertar uma reação positiva, pois seu descontentamento generalizado é fonte de desconforto e uma profunda inquietação. Como não está apta a compreender a extensão do problema da mãe, a filha de mãe narcisista usa de sua graça e simpatia para tentar animá-la e reduzir o efeito de sua perpétua amargura. Ao longo dos anos, este comportamento transforma-se em um traço de personalidade que contribui com a formação da crença de que para ser aceita pelos outros, *tem que* agradá-los. Já na idade adulta, sente-se insegura e inadequada quando não consegue cativar ou contentar a todos com quem interage, como se fosse de fato sua obrigação fazê-lo.

Olívia, 40 anos, conta como cresceu sacrificando os seus limites pessoais para tentar aprazer a mãe narcisista e de que maneira esta atitude se reflete em seu comportamento atual:

“Eu não consigo dizer não graças ao egoísmo da minha mãe narcisista. Me sinto muito mal quando não posso fazer o que os outros pedem ou quando alguém está infeliz perto de mim. Me sinto culpada com muita facilidade mesmo quando sei que, no fundo, o problema não é meu.

Tenho certeza de que me tornei esta pessoa por causa da educação que recebi. Na minha cabeça, dizer não a alguém é o mesmo que magoar a pessoa. Tenho muita dificuldade de separar um do outro. Quando lembro como a minha mãe se comportava quando eu me recusava a fazer algo que pedia e como ficava irada quando eu não fazia as coisas do jeitinho que queria, tudo faz sentido. Eu fiz muita coisa que agora me arrependo só para agradar a minha mãe. Perdi muito tempo tentando passar no vestibular de medicina por causa da insistência dela e acabei o namoro com o amor da minha vida porque implicava muito com ele e sua família. Também já fui muito usada por gente que só se aproveita desta minha mania de querer ajudar a todo mundo.

Também fico nervosa quando uma pessoa não está bem ao meu lado, se não está para conversa, sorrindo ou se divertindo comigo. Os meus amigos já estão acostumados com esse meu jeito e acham estranho quando não estou para conversa. Todo mundo espera que eu anime todo mundo! Às vezes, detesto desta pressão, mas sinto que tem algo dentro de mim que não me deixa quieta e fica me forçando a me preocupar com os outros. Acho que é porque me faz bem quando dizem que sentem falta de mim, do meu bom humor e que podem contar comigo sempre que precisam”

Mesmo sem perceber, você compensa as deficiências da mãe narcisista em suas tentativas desesperadas de reduzir a angústia de todos. Apesar deste hábito soar “nobre” e “magnânimo” na superfície, só promove a codependência e um sentimento de profundo vazio e insatisfação pessoal, além de não ajudar sua mãe tampouco quem se encontra sob a influência dela.

Tarefa de terapia

- 1- Reflita sobre o seu relacionamento de mãe e filha com a sua mãe narcisista. Como você compensa as deficiências dela?
- 2- Que efeito estas deficiências têm em você e nos relacionamentos que mantém com as outras pessoas?

PARTE III

COMPLICAÇÕES

Enquanto o relacionamento saudável entre mãe e filha fortalece o crescimento pessoal, os relacionamentos disfuncionais exercem um efeito negativo em todos os envolvidos. Grande parte do desenvolvimento cerebral ocorre fora do útero e é extremamente intenso nos primeiros três anos de vida, o contexto ambiental e relacional, bem como as experiências na vida da criança desempenham inegável influência em seu desenvolvimento cognitivo, psicológico e emocional. No caso da filha de mãe narcisista, a personalidade transtornada e abusiva da mãe costuma afetar o seu desenvolvimento de forma marcante e interfere negativamente com a sua capacidade de tornar-se um indivíduo realizado, autoconfiante e feliz.

As complicações resultantes do relacionamento tóxico com a mãe narcisista e que afetam o bem-estar da filha se infiltram em diversas áreas. Embora as filhas de mães narcisistas compartilhem histórias semelhantes de vida e jornadas pessoais, nem sempre reagem da mesma maneira ao abuso que sofrem, visto que o sofrimento e o trauma são experiências subjetivas. Este capítulo visa abordar os problemas mais típicos enfrentados por filhas de mães narcisistas ao longo de seu desenvolvimento, cuja inclinação persiste na idade adulta, como o excesso de autocrítica e os comportamentos de autossabotagem. Neste capítulo, você compreenderá de que maneira as deficiências parentais de sua mãe narcisista aliadas a sua intolerância, insegurança, imaturidade e desequilíbrio emocional afetaram a sua psique, alma, comportamento e sistema emocional.

Perfil da vítima de abuso narcisista materno

A filha de mãe narcisista tem o seu desenvolvimento sabotado pela atitude incoerente, negligente e egoísta da mãe, e pelo seu próprio sofrimento. A seguir uma lista das características mais singulares de vítimas de abuso narcisista materno para ajudá-la a compreender as implicações deste relacionamento:

É insegura: tem dificuldade de confiar plenamente em suas próprias habilidades e talentos ou é receosa de ter fé em si mesma, necessitando de afirmação externa mesmo quando experiente ou possuindo um nível de conhecimento tanto geral como especializado acurado.

Sente-se mais confortável em acobertar do que admitir erros de julgamento e/ou vulnerabilidades.

Sente-se responsável por como a mãe se sente e culpada e envergonhada quando não consegue corresponder às vontades e necessidades dela.

Tem baixa autoestima: não consegue se amar incondicionalmente, mas somente quando bem-sucedida e/ou acompanhada e/ou com uma aparência impecável.

Tem dificuldade de confiar nas outras pessoas, principalmente quando envolvida emocional e afetivamente com estas.

Acredita ser seu dever cuidar do bem-estar da mãe independente de como é tratada, ou do impacto negativo que o comportamento e as exigências desta causem em sua vida.

Sente-se eternamente impotente em face do temperamento inflexível e a atitude irracional e injusta da mãe.

É ansiosa: está sempre alerta para mudanças repentinas de humor e episódios de desentendimentos com a mãe.

Nunca consegue ser ouvida ou fazer valer suas opiniões quando tenta argumentar com a mãe.

Sente-se culpada pelas escolhas errôneas e pela suposta falta de sucesso na vida da mãe.

Normaliza o próprio sofrimento e justifica o abuso sofrido para si mesma e para os outros defendendo-o ou o aceitando-o como “normal”.

Sonha com o dia em que “tudo vai mudar” – quando conseguirá ter um relacionamento de amor e respeito com a própria mãe.

Sente-se culpada por não ser amada pela própria mãe.

Acredita-se tutelada pelo amor da própria mãe.

Quando se sentindo desolada e incompreendida, pensa em “desistir de tudo” e/ou contempla o suicídio.

Usa do senso comum para se convencer de suas supostas responsabilidades de filha, enquanto opta por negligenciar completamente seus próprios direitos.

Acredita ser de fato “quebrada”.

Dissocia-se do momento e se torna emocionalmente dormente quando muito triste ou magoada.

Automédica-se com comida, bebidas alcoólicas e/ou drogas para relaxar, sentir-se normal ou para curtir o momento.

Tem fobia de cometer erros.

Tem fobia de crítica.

Está sempre tentando agradar a tudo e a todos.

Exibe atitudes extremas diante de figuras de autoridade: quando não os(as) rejeita completamente é puxa-saco, comporta-se como subalterna ou de maneira infantil.

Quando se refere à mãe, ou a momentos passados com ela, **usa “tenho/tive que” com grande frequência.**

Acredita ser inferior à mãe.

Não aceita ou tenta reprimir sentimentos antagônicos a todo custo.

Coloca os interesses da mãe na frente dos seus.

Coloca o bem-estar da mãe na frente do seu.

Tem problemas de identidade: não sabe quem é ou tem receio de ser e agir de forma genuína e sem culpa.

Tem dificuldades de se imaginar como uma entidade autônoma e independente da mãe.

Tem dificuldades de se visualizar como mulher adulta e competente.

Usa os pareceres egoístas, comentários maldosos e críticas desabonadoras da mãe como guia de comportamento.

Acredita não ser boa o suficiente.

Acredita ter o dever de preservar o relacionamento com a mãe, mesmo quando emocional e psicologicamente esgotada pela sua influência maligna.

Está sempre cuidando dos outros ou envolvida com problemas alheios.

Recusa-se a pedir ajuda.

Sente-se inadequada ou desconfia do mérito de seu próprio sucesso.

Sente-se desconfortável em compartilhar de seu sofrimento, pois acredita não ser digna da atenção e/ou preocupação de ninguém.

Recusa-se a conversar abertamente sobre o problema da mãe por medo de ser rejeitada ou acusada de filha desnaturada.

Permite ser enganada, controlada e tratada com desrespeito pela mãe.

Faz o que pode para não chamar mais a atenção do que a mãe quando ao lado dela para que esta não se sinta ameaçada.

Sente-se forçada a reconhecer a superioridade da mãe mesmo quando não acredita nela.

Tem o hábito de intelectualizar o comportamento da mãe e racionalizar o próprio sofrimento.

Comporta-se como criança ao lado da mãe .

Sente-se inadequada e falsa ao lado da mãe .

Esforça-se por acreditar e se recusa a questionar as mentiras e desculpas da mãe de maneira adulta, objetiva e racional.

Mascara o próprio sofrimento e caos interno para emanar uma aura de equilíbrio e controle, principalmente na frente da mãe.

Preocupa-se com o que a mãe pensa e acomoda suas escolhas para irem ao encontro das preferências dela.

É intelectualmente capaz de avaliar a atitude imprópria da mãe, mas não emocionalmente.

Sofre de depressão, tem ataques de pânico e exhibe sintomas de transtorno de estresse pós-traumático.

Faz o que a mãe considera certo, mesmo quando não corresponde ao que quer para si.

Acredita que deve “honrar pai e mãe” e que “família está acima de tudo”, independente do impacto desastroso que tais absolutos produzem na sua autoestima, assim como nos seus bem-estares físico, emocional e psicológico.

Sente-se vazia e perdida, como se não tivesse lugar no mundo.

Preocupa-se com que os outros pensam.

Não sabe distinguir quando está sendo usada e abusada psicologicamente.

Seus atos seguidamente não correspondem ao que pensa e/ou sente.

Gostaria de ter coragem para mudar, mas não sabe como e se é possível.

Sente-se frustrada e decepcionada consigo mesma com grande frequência por não conseguir se autoafirmar, seja diante da própria mãe ou de outras pessoas.

Não consegue impor tampouco manter seus próprios limites.

Tem problemas de relacionamento, de encontrar parceiros ou manter relacionamentos saudáveis.

É perfeccionista e intolerante consigo mesma, sofre com a autocrítica e passa longos períodos de tempo com ruminações improdutivas.

Trata a si mesma pior do que trataria um inimigo.

Confunde “ajudar” com “se sacrificar” pelos outros, principalmente quando o outro é a mãe.

Acha difícil de se realizar no campo profissional.

Tem problemas de manter a autodisciplina: muda de opinião ou abre mão de seus planos e objetivos para satisfazer os interesses da mãe ou das outras pessoas.

Protela decisões importantes por não confiar o suficiente em si mesma e na sua habilidade de mudar a própria vida para melhor.

Sente-se desconfortável em agir de forma autêntica quando seus interesses diferem dos de sua mãe.

Tem medo de não ser aceita pelos outros.

Não valoriza suas próprias conquistas, ou não acredita em elogios ou avaliações positivas.

Tenta se convencer de que “paus e pedras podem quebrar meus ossos, mas palavras não me machucam”, enquanto se sente destruída pelos ataques verbais gratuitos de sua mãe narcisista e psicologicamente transtornada.

Tarefa de terapia

1- Das características arroladas que compõem o perfil da vítima de abuso narcisista, quais refletem a sua atitude de maneira mais fiel?

2- Destas características, quais interferem com a sua autoestima e a capacidade de autoaceitação de maneira mais dramática?

3- Reflita sobre o conceito de “vítima” e seu papel na perpetuação ou término do ciclo de abuso narcisista. Que crenças e atitudes suas ainda fazem ou fizeram de você uma vítima? Que crenças e atitudes suas a permitiram ou permitirão quebrar o ciclo de abuso narcisista?

O trauma

Um evento é considerado traumático quando supera a capacidade do indivíduo de lidar emocionalmente com o que aconteceu e de integrar a experiência e as emoções relacionadas ao trauma. Devido a sua natureza subjetiva e penetrante, uma grande variedade de eventos negativos pode resultar em trauma. Em que pese ser visto como algo que afete somente as vítimas de acidentes, guerra ou terrorismo, por exemplo, perder o emprego, ser humilhado ou diagnosticado com uma doença de risco de vida são alguns dos muitos eventos adversos que podem causar o trauma. Este pode envolver uma única experiência adversa, como perder um ente querido, ou uma série de eventos negativos, como ser sistematicamente abusada por uma mãe transtornada, como é o caso da filha de mãe narcisista. Seguem alguns exemplos de eventos considerados traumáticos vivenciados por minhas clientes e filhas de mães narcisistas:

- A mãe narcisista se desfaz do animal de estimação da filha sem avisá-la ou prepará-la emocionalmente
- A mãe narcisista chama os vizinhos para mostrar-lhes o quarto da filha enquanto a humilha com comentários do tipo “Olha como ela é suja!”
- A mãe narcisista faz comentários desagradáveis sobre o tamanho da barriga da filha toda vez que a vê desnuda
- A mãe narcisista quebra o pé da filha a pancadas em um surto de ira narcisista
- A mãe narcisista defende o comportamento do filho dourado após agredir a irmã com um soco no olho
- A mãe narcisista passa a infância da filha aterrorizando-a com a ideia de que irá deixá-la em um internato, caso não se comporte. Quando o pai abandona a família, a mãe continua a ameaçar a filha quando se sente contrariada.
- A mãe narcisista força a filha a fazer dieta
- A mãe narcisista rouba o dinheiro que a filha economizou para comprar um carro
- A mãe narcisista penhora o solitário de diamante que a avó falecida deixou como presente de quinze anos para a neta sem consultá-la
- A mãe narcisista gasta o dinheiro da faculdade da filha com cirurgia plástica sem consultá-la
- Embriagada, a mãe narcisista chama a filha de prostituta na frente do namorado
- A mãe narcisista faz comentários maldosos a respeito da maquiagem da filha na frente de seu primeiro namorado
- Toda vez que a filha erra, a mãe narcisista diz: “Você não faz nada certo!”
- A mãe narcisista contata o ex-namorado da filha sem consultá-la para reclamar de seu comportamento
- A mãe narcisista conta para todo mundo que a filha menstruou pela primeira vez, inclusive na frente de seus coleguinhas de escola
- A mãe narcisista é fria com a filha quando o pai morre
- A tristeza da mãe narcisista se torna o centro das atenções e a da filha é ignorada quando a avó morre em um acidente de carro
- A mãe narcisista envia mensagens vulgares para os namorados da filha para afastá-los dela
- A mãe narcisista trata a filha de forma fria e indiferente em seus aniversários
- A mãe narcisista conversa sobre a primeira menstruação da filha com a vizinha no elevador do condomínio
- A mãe narcisista ignora quando a filha recebe uma excelente nota na escola
- A mãe narcisista proíbe o pai de falar com a filha
- A mãe narcisista torna-se ainda mais difícil e distante após o nascimento do neto

O trauma também pode ser de ordem física ou psicológica/emocional. O primeiro resulta em dano feito ao corpo, como ser abusado sexualmente ou sofrer violência doméstica. O segundo, embora não afete a saúde física diretamente, exerce um grave impacto no bem-estar emocional e psicológico do indivíduo. Fazer com que o outro se sinta inútil, culpar alguém por seus erros ou deficiências, minimizar a importância das opiniões, recusar-se a reconhecer ou aceitar os sentimentos da outra pessoa, mentir para se esquivar de responsabilidades, usar a culpa ou

a vergonha para manipular o outro, exibir extremos de humor, ser extremamente crítico ou depreciar, humilhar, intimidar, ser verbalmente abusivo e usar o “tratamento do silêncio” com outra pessoa são alguns dos comportamentos disfuncionais capazes de gerar um trauma do tipo psicológico/emocional.

O trauma da filha de mãe narcisista é de essência complexa, relacional e do desenvolvimento. É complexo por abranger múltiplos eventos traumáticos; relacional, pois se dá no contexto de um relacionamento, isto é, com a mãe/adulto responsável por seu bem-estar quando criança e adolescente. Além de ser considerado do desenvolvimento, visto ocorrer ao longo do crescimento da filha. Ambos os tipos de trauma, tanto o relacional como o de desenvolvimento exercem um impacto negativo não só no desenvolvimento psicológico e emocional da criança, bem como na sua habilidade de desenvolver uma relação afetiva segura na idade adulta.

A filha de mãe narcisista tende a sofrer com os efeitos do trauma por um longo período. Quando descobre que é ou foi vítima, encontra dificuldades de ter o seu sofrimento reconhecido e validado. Isso se deve aos seguintes fatores:

O trauma é tabu: ainda que afete a maioria da população, o trauma, seja físico ou psicológico/emocional, não faz parte das discussões entre famílias, médicos e demais autoridades responsáveis por estudar e monitorar o bem-estar do público em geral. É bastante negligenciado e até ignorado por gerar intensos sentimentos de culpa e vergonha. Torna-se praticamente impossível reconhecer a importância e o impacto do trauma sem reavaliar a própria história de trauma tão como as crenças pessoais que perpetuam as visões intolerantes e preconceituosas. Para que eu consiga reconhecer a magnitude do trauma e o estrago que causa na minha comunidade, preciso reconhecer os danos e implicações que teve em mim mesmo e na minha família primeiramente, já que o trauma não escolhe contexto de relacionamento, orientação sexual, idade, nacionalidade ou classe social.

A instituição “mãe”: quem ousa criticar uma das instituições mais antigas, amadas e protegidas da cultura ocidental? O hábito de negar o impacto e a magnitude do trauma é mantido lado a lado com a recusa de se admitir que nem todas as mães são amorosas e dedicadas aos filhos. Há um grande número de mulheres que se tornam mãe somente para servir a interesses egoístas e egocêntricos.

Existem também inúmeras mães que não amam os filhos, mas que abusam destes com frequência tanto física como emocionalmente sem vergonha ou escrúpulo. Para reconhecer esta verdade eu preciso estar emocional e intelectualmente aberto a reavaliar as minhas visões de mundo estereotipadas e inflexíveis, fato que muitos não estão dispostos a fazer. Esta mudança, seja de crenças ou atitude, provoca desconforto, o qual, por sua vez, costuma ser evitado a todo custo.

O trauma psicológico/emocional não é compreendido: nós vivemos em uma sociedade que ainda acredita no mito ilusório de que “paus e pedras podem quebrar os meus ossos, mas as palavras não me machucam”. O abuso verbal/psicológico/emocional revela-se tão nocivo para a saúde de um indivíduo quanto o de natureza física, podendo acarretar a depressão e um sem número de transtornos de ansiedade, além de resultar em vícios e suicídio. Os efeitos do trauma psicológico/emocional são muitos e reduzem substancialmente a qualidade de vida da vítima sobrevivente, assim como as suas chances de crescer e se desenvolver como uma pessoa realizada tanto em nível pessoal quanto profissional.

A concepção equivocada de que somente a saúde física merece a nossa atenção se perpetua. Hoje já se sabe que este tipo de trauma afeta a pessoa como um todo, não apenas de forma psicológica/emocional, assim como fisicamente.

Os abusos psicológico e emocional são praticados e aceitos em nossa cultura: a personificação do sucesso na cultura ocidental e capitalista em que vivemos vem na forma de um homem, heterossexual, branco, alto, superconfiante e de alto poder aquisitivo. A desenvoltura deste líder é traduzida na sua facilidade de expressão, de comunicar as suas qualidades e influenciar os outros. Esta influência inclui, entre outros, a manipulação, a arrogância, a mentira, o *bullying*, a intimidação e a agressividade passiva. Assim como os pais e os avós antes dele, o homem-sucesso foi tratado desde pequeno como um cidadão de terceira categoria. Aprendeu que, por depender financeiramente dos pais, deve obedecê-los e respeitar a sua autoridade independentemente do tratamento que receba, princípio definidor da dinâmica de seus relacionamentos com os próprios filhos, demais adultos e figuras de poder. Apesar de nunca estar satisfeito com o que possui, sentir-se vazio e desconectado em seus relacionamentos, ter dificuldades de dormir e depender de álcool, bens materiais, antidepressivos ou ansiolíticos para se sentir razoavelmente bem, o homem-sucesso educa os filhos baseado nas mesmas crenças intolerantes de sua educação para que os tornem “fortes” e “preparados para enfrentar a competição”. Em uma cultura em que tudo é plausível em nome do dinheiro e posição social, os abusos psicológico e emocional fazem da ideologia de subjugação do outro algo comum, conveniente e cabível a ser perpetuado de geração a geração.

Crenças rígidas: como já mencionado, o trauma permanece como um assunto restrito sobremaneira devido a visões de mundo preconceituosas, absolutas, estereotipadas e que não evoluem com a passagem do tempo. Acreditar que “coisas ruins acontecem (somente) a pessoas más” é uma das crenças mais infantis e ingênuas de nossa cultura. Embora o senso de justiça seja uma invenção humana, agimos como se fosse tão universal e orgânico quanto o ciclo da água.

Neste sentido, o trauma da filha de mãe narcisista não é reconhecido graças ao fato de poucas pessoas estarem abertas à ideia de que uma mãe de classe média, que paga seus impostos, dá bom dia e boa noite e não joga lixo na rua seja capaz de abusar da filha de forma tão sórdida. Para aqueles que se protegem por detrás de crenças rígidas, como para contestar a realidade do abuso narcisista e materno, vale a pena repetir: o trauma afeta a maioria da população e não tem preferência por contexto de relacionamento, orientação sexual, idade, nacionalidade ou classe social.

Imaturidade emocional: lidar com a dor emocional proveniente do trauma, seja em si mesmo ou no outro, requer maturidade emocional, que significa a capacidade de entender, lidar e aceitar as emoções, sobretudo as de caráter antagônico. Apesar de fazerem parte do repertório emocional e comportamental humano, o que se observa, no entanto, é uma relutância generalizada a compreender a presença de emoções adversas, tais como: a tristeza e a raiva, como se não tivessem propósito nem contivessem nenhuma sabedoria. Negar ou minimizar o sofrimento, bloquear memórias de eventos adversos, recusar a sua existência ou evitar conversas a respeito, como insistir em manter uma atitude estoica e exclusivamente positiva faz com que o trauma nunca seja discutido, aceito, processado e resolvido de forma aberta, compassiva e madura.

Religião, moral e ética: a nossa concepção do que é certo, errado ou justo tende a ser fortemente influenciada por princípios religiosos, morais e éticos. Reconhecer as motivações malignas e egoístas de uma mãe narcisista e o mal que as suas atitudes causam no desenvolvimento e na qualidade de vida de seus filhos vai de encontro de convicções de religiões cristãs que promovem uma imagem sagrada e dedicação rígida a todos os tipos de pais. A reação mais comum em face de trauma oriundo de relacionamentos familiares disfuncionais é de se proteger ou até defender o comportamento da mãe ou pai e de culpar, mesmo que indiretamente, a atitude do filho como agente do problema. Raramente questionamos ou desconfiamos do comportamento maternal ou paternal, visto que é certo amar, acreditar e confiar em quem dá abrigo a uma criança. Sobretudo, é errado morder a mão de quem cuida e alimenta, independente da maneira e contexto em que este “cuidado” se materializa e das consequências aos bem-estares emocional e psicológico da criança.

Independentemente de você obter a validação externa que tanto almeja em relação ao próprio sofrimento, é importante que entenda e reconheça como o trauma tem o potencial de afetar-lhe como um todo. A seguir encontrará uma lista dos efeitos do trauma que a permitirão compreender em que extensão atinge as suas emoções, comportamento, mente e espírito, assim como os seus relacionamentos com as outras pessoas:

Emocional

- Sentimentos de intensa tristeza, depressão: falta de entusiasmo pela vida, incapacidade de se sentir feliz e contente, incapacidade de desfrutar os pequenos prazeres da vida, sentir que não pertence a lugar nenhum ou inabilidade de se conectar com a vida, viver apenas em “piloto automático”, para cumprir seus “deveres” ou com as expectativas dos outros;
- Desesperança: sentir-se fraco, impotente, incompetente, incapaz de ser amado;
- Culpa, vergonha e ansiedade;
- Sentir ódio de si mesmo, acreditar que tudo é culpa sua;
- Sentir-se como uma pessoa ruim ou fragmentada;
- Vulnerabilidade;
- Ataques de pânico;
- Problemas de intimidade: ter dificuldade de amar e aceitar-se, esconder ou sentir-se envergonhado de suas fraquezas, vulnerabilidades, reprimir as emoções negativas, recusar-se a compartilhar o verdadeiro você com outra pessoa;
- Medo;
- Sentir-se fora do controle;
- Raiva;
- Dificuldade de confiar nos outros;

- Sentir-se desconectado ou distanciado das outras pessoas.

Comportamental

- Autoagressão: cortar-se, arranhar-se, beliscar-se, queimar-se, bater-se;
- Comportamentos compulsivos e obsessivos: medo de ser contaminado por germes, de perder o controle e causar dano aos outros, de pensamentos e imagens intrusivas, de perder e esquecer as coisas, acumular lixo ou quinquilharias, verificar aparelhos e interruptores várias vezes antes de sair de casa, ter de manter tudo organizado de certa forma, passar tempo excessivo lavando ou limpando, contar ou repetir certas palavras para reduzir a ansiedade;
- Vícios: abuso de substâncias, álcool, jogo, consumo desenfreado de mercadorias;
- Comportamentos autodestrutivos e autossabotadores: comportar-se de forma imprudente e irresponsável, automedicar-se com comida, álcool ou drogas para “lidar” com emoções negativas, procrastinar, dificuldade de cumprir metas de longo prazo e de se manter concentrado;
- Isolamento social: recusar a responder, iniciar ou manter contato social;
- Raiva reprimida: sentir uma raiva intensa em relação a alguém ou a uma situação que não diminui com o tempo;
- Distúrbios do sono: dificuldade de pegar no sono, acordar muito cedo ou no meio da noite.

Cognitivo

- Dificuldade de lembrar as memórias traumáticas;
- Perder a noção do tempo;
- Dificuldade de tomar decisões;
- Falta de concentração;
- Memórias e pensamentos intrusivos;
- Pensamentos de suicídio;
- Reflexo de susto exagerado;
- Percepção tendenciosa: exibir uma forte tendência para interpretar feições, comportamentos e situações como negativas, ameaçadoras ou assustadoras.

Espiritual

- Considerar a vida sem significado ou propósito;
- Questionar o seu próprio propósito;
- Perder a fé na raça humana e na própria cultura;
- Sentir-se desconectado da natureza, do universo ou de uma força superior;
- Questionar a validade de sua existência e a sua contribuição como ser humano.

Relacional

- Dificuldades de relacionamento: escolher as pessoas erradas como amigos ou parceiros amorosos, identificar-se com estilos de relacionamentos caóticos, disfuncionais e dramáticos;
- Perder o interesse no sexo;
- Sentir-se distante ou isolado emocionalmente dos outros;
- Dificuldade parental;
- Incapacidade de manter relacionamentos a longo prazo;
- Infidelidade;
- Relacionamentos são marcados pela raiva e a falta de confiança.

Apesar da lista ser extensa e, por vezes, assustadora, grande parte de minhas clientes sente-se aliviada ao, finalmente, encontrar a raiz de seus problemas. É confortante descobrir que você “não é louca”, “lesada” ou “incompetente” (entre outros), mas que está sofrendo os efeitos de um trauma. Sob essa premissa, é perfeitamente natural apresentar os problemas citados. Isso se deve ao fato de que o trauma nos mantém permanentemente

configurados em modo “alerta/sobrevivência” para detectarmos ameaças ao nosso bem-estar. Em outras palavras, o seu cérebro, corpo e emoções ainda estão tentando protegê-la de uma mãe abusiva, inclusive se não tiver mais contato com ela. Análogo àquela criança indefesa que, sem saber como lutar ou para onde fugir, congela no tempo e espaço, dominada por uma vulnerabilidade que não corresponde a sua idade e ao estágio de desenvolvimento atual.

Felizmente os efeitos do trauma não duram uma vida inteira quando identificados e abordados de modo consciente e ativo. Existem várias maneiras de se tratar o trauma e seus sintomas, para filhas de mães narcisistas que se sentem limitadas pelos efeitos deste e com dificuldade de resolver os seus problemas psicológicos e emocionais sozinhas, recomendo a terapia do trauma, sobretudo a EMDR[12], a qual tem obtido um alto índice de sucesso junto às vítimas, às sobreviventes.[13]

Tarefa de terapia

- 1- Refletindo sobre os eventos negativos mais marcantes de sua história, quais você considera traumáticos?
- 2- Que tipo de crenças rígidas (regras, atitudes e suposições) a tem influenciado a banalizar o seu sofrimento e a invalidar a relevância dos eventos traumáticos de sua vida?
- 3- Que mudanças na sua atitude você precisa implementar para que se comporte de forma mais madura emocionalmente?
- 4- Descreva os efeitos do trauma que afetam o seu bem-estar e qualidade de vida:

Emocional:

Comportamental:

Cognitivo:

Espiritual:

Relacional:

- 5- Como você conseguiu lidar com o que aconteceu com você?
- 6- Que estratégias a ajudaram a lidar com os sentimentos de culpa, vergonha, ansiedade, raiva e depressão? Quais são produtivas? Quais não a ajudam mais na idade adulta?
- 7- Que lições de vida você aprendeu através dos eventos traumáticos vivenciados?
- 8- Que características positivas da sua personalidade resultaram do trauma?

[12] EMDR significa *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (Dessensibilização e Reprocessamento dos Movimentos dos Olhos).

[13] Para mais detalhes, *vide* a seção 4.5 – Aconselhamento.

A negação

Dos inúmeros *e-mails* que recebo por meio do filhasdemaesnarcisistas.com.br, muitos são de filhas de mães narcisistas que, embora tenham consciência de que as suas mães são tóxicas, ainda se negam a mudar a dinâmica deste relacionamento seja através do “Relacionamento Light” (*Prisioneiras do Espelho, Um Guia de Liberdade Pessoal para Filhas de Mães Narcisistas*, capítulo 4.1, “Para encerrar com o abuso narcisista”) ou cortando o contato. Apesar de intelectualmente reconhecerem que a influência da personalidade transtornada e comportamentos impróprios da mãe narcisista afetam o seu bem-estar e reduzem a sua qualidade de vida drasticamente, usam da negação para manterem a inércia e “lidar” com o desconforto emocional.

Sempre há uma razão plausível para negarem o próprio sofrimento e evitarem dar um basta ao relacionamento abusivo com a mãe narcisista. As alegações vão desde “eu tenho que cuidar da minha mãe quando se tornar idosa” ou “meus filhos têm de ter contato com a avó” até “não adianta porque ninguém nunca iria acreditar em mim”. Também há casos em que a justificativa não inclui nenhuma explicação, além de “cortar contato, não dá”. Por mais que pareçam resolutas na sua determinação de não se mobilizarem para resolver a questão de forma proativa, incluem longos relatos de como são infelizes e sofrem nas mãos da mãe narcisista e demais membros de sua família disfuncional. A negação pode até mascarar a incoerência da própria atitude e aliviar o sentimento de inadequação a curto prazo, mas nunca o resolve de forma definitiva.

A negação não resulta só do medo de se aventurar em um terreno desconhecido ou sair da “zona de conforto”. Apesar de ser uma condição de fácil identificação, possui ramificações psicológicas de consistência complexa. Elementos significativos no desenvolvimento da personalidade de um indivíduo tal como a qualidade de sua educação, cultura, crenças e autoestima, por exemplo, são determinantes em sua capacidade de reconhecer e lidar com a negação de forma aberta, ativa e saudável. Usualmente, a negação nos ajuda a manipular a nossa visão própria, do problema em questão e do mundo a nossa volta de forma a proteger as vulnerabilidades e a autoestima frágil.

Para quem foi criada por uma mãe perfeccionista, intolerante e controladora e em meio a críticas destrutivas e desabonadoras revela-se um grande desafio contemplar qualquer tipo de mudança de modo equilibrado e complacente. Como é possível para tal indivíduo reavaliar a própria condição por intermédio do pensamento crítico e de forma calma e centrada sem um medo terrível de errar ou ser rejeitado? Aquele que não sabe distinguir entre “eu fiz algo errado” e “eu sou errado”, ou “a minha situação não é boa” e “eu não sou bom o suficiente” será naturalmente resistente a adotar atitudes ousadas, tal como renunciar as visões de mundo rígidas e cortar o contato com a mãe. A negação trava o desenvolvimento pessoal e restringe o aprendizado, pois perpetua a inatividade através da insegurança e falta de autoconfiança.

Acrescente-se que a negação retrata a relutância de aceitar que somos falíveis, que nossas vidas não são perfeitas e não há nada que possamos fazer para reverter este quadro. É uma atitude motivada por crenças inflexíveis, perfeccionistas e arrogantes e que nos mantém presos na ilusão de que todos somos inerentemente bons e exercemos total controle sob as nossas vidas graças ao nosso senso de justiça e bom comportamento.

A negação faz uma racionalização parecer como uma verdade universal, quando de fato é produto de uma construção de realidade subjetiva. Acreditar que “mereço” ou “tenho o direito” ao amor de uma pessoa está longe de ser suficiente para que este se materialize. A recusa de renunciar a fantasia do amor materno como algo natural e orgânico e da influência de **todas** as mães como boa e positiva não é somente uma atitude ignorante, bem como um exercício na prática da negação.

Por outro lado, uma visão mais cândida e democrática por si só também não se mostra suficiente para reverter o processo de negação. Afirmar que “toda família tem problema” pode até conter um grão de verdade, mas não o torna igual ou tão importante quanto o seu. O narcisismo ocorre em 1% da população geral, portanto, não se trata de uma regra, mas exceção. Tentar normalizar a sua situação e invalidar a dimensão do seu dilema não fará com que vá embora ou se resolva sozinho. Passar anos tentando se convencer de que a sua família “é normal” e a sua mãe narcisista “como todas as outras” na esperança de que este comportamento resolva o seu desconforto emocional não é uma estratégia produtiva, pois mesmo que o seu intelecto consiga mascarar a verdade, o seu corpo não mente. A dor de ter a sua essência negada e corrompida por este relacionamento abusivo será a sua companheira fiel até o fim

de seus dias, criando uma imensa barreira entre você e a sua felicidade e acabando com a sua saúde física, emocional e psicológica.

A negação também vem disfarçada de comodismo e manipula o nosso poder de decisão como uma pequena marionete. “Deixa a vida me levar” é o lema de quem confunde aceitação com negação. A aceitação é benéfica, consciente e ativa, enquanto que a negação é ineficaz, indiferente e negligente.

Questionar se a mãe é “realmente narcisista” é outro exemplo de comportamento improdutivo que favorece somente a negação. Como diz o ditado norte-americano, *“If it looks like a duck, swims like a duck and quacks like a duck, then it probably is a duck”*.^[14] A probabilidade de sua mãe ser diagnosticada com um transtorno de personalidade narcisista é nula, visto que nunca admitirá ter este ou qualquer outro tipo de problema. Você não precisa ter doutorado em psicologia clínica para saber que a sua mãe é, no mínimo, tóxica. Uma mãe tóxica (inadequada/negligente, controladora, alcoólatra ou dependente de drogas, que abusa dos filhos de forma física, verbal e/ou sexual) exerce um impacto negativo no crescimento e desenvolvimento pessoal dos filhos. A negação nos mantém cegos e duvidosos do nosso próprio poder de julgamento e observação.

O uso de rótulos como o termo “tóxico”, ou diagnósticos de problemas de saúde mental tal como “transtorno de personalidade” são úteis quando acompanham um forte desejo de melhora e mudança na vida **da filha de mãe narcisista**. Informação deste tipo que não estimula a ação é conhecimento desperdiçado. Reconhecer que há algo de muito errado com a mãe é um ato de coragem, afastar-se desta influência nefasta requer tenacidade e bravura. Encostar-se nestes rótulos para justificar a imobilidade (“o que adianta cortar o contato se ela nunca vai melhorar?”) sufoca a sua autonomia e liberdade pessoal, assim como depender exclusivamente de ansiolíticos e antidepressivos para lidar com o desconforto emocional sem abordá-lo ativamente através da implementação de mudanças comportamentais positivas em sua vida é uma medida meramente paliativa que tende a adiar a resolução do problema.

A negação debilita o seu senso de responsabilidade pelo seu próprio bem-estar como se fosse uma eterna criança a qual necessita de permissão para fazer o que sabe que é melhor para si. Enquanto a autoestima lhe dá forças para explorar o mundo, seus limites e capacidades e a apoia a honrar a pessoa que verdadeiramente é, a negação a mantém escrava da vontade alheia e reduz a sua fé em si mesma. Quanto menor a sua autoestima, maior a sua carência por aprovação e mais influente o poder da negação. É muito mais fácil morrer abraçada quando o barco naufraga do que nadar sozinha contra a corrente. Para filhas de mãe narcisistas que se preocupam com o que os outros pensam de maneira que as suas autoestimas se tornam dependentes de sua capacidade de agradar e satisfazer as expectativas alheias, a negação é a resposta perfeita para garantir a sua afiliação ao grupo dominante. Esforçar-se para ser aceita por todos, mesmo quando se sente inadequada e falsa tende a ser erroneamente visto como a alternativa menos complicada e mais eficiente, quando, na realidade, a negação prolonga a ansiedade e o descontentamento pessoal.

Visto que a negação é largamente praticada na nossa cultura e até defendida através de valores de família rígidos que mantêm o abuso e a hipocrisia, encarar a verdade narcisista e tomar as medidas necessárias para a conquista da sua liberdade pessoal é uma tarefa que requer ímpeto, veemência e disposição. Por mais que pareça impossível ou impraticável, seja devido à pressão de familiares ou da sociedade, reduzir radicalmente ou cortar o contato com a mãe narcisista permanece uma resolução vantajosa, inteligente e madura, além de uma superlição de amor-próprio.

Tarefa de terapia

- 1- Quais valores de família rígidos estão perpetuando a sua negação ou contribuindo para que não tome uma atitude em relação ao seu relacionamento com a sua mãe narcisista?
- 2- De que maneira a sua família (pai, irmãos, filhos), seus amigos e conhecidos influem, direta ou indiretamente, a sua decisão de *não* cortar contato?
- 3- Quais são as crenças negativas *a seu respeito* que a têm impedido de mudar a dinâmica do relacionamento com a mãe narcisista?
- 4- Que tipos de pensamentos a ajudam a encarar os seus problemas e motivá-la para a mudança? Quais favorecem somente a inércia e a falta de confiança em si mesma?

[14] Tradução livre: Se parece um pato, nada com um pato e faz “qua qua” como um pato, então, provavelmente é um pato.

O excesso de autocrítica

A autocrítica origina-se da necessidade de satisfazer expectativas, sejam internas ou externas. Quando a minha visão de “eu” não corresponde ao padrão desejado ou imposto, a autocrítica direciona a minha atenção para esta discrepância. É aquele lembrete de que não estou conseguindo ser ou me tornar o que almejo ou o que os outros esperam de mim. Embora não seja comumente concebido como um ato potencialmente danoso à saúde mental de um indivíduo, a autocrítica é considerada prejudicial pela comunidade terapêutica, visto resultar, com frequência, em baixa autoestima e está associada a episódios de depressão ou até apontada como o seu fator mais influente.

Ser filha de uma mãe narcisista é como crescer com a personificação da palavra crítica. A educação narcisista baseia-se na crítica destrutiva, ou na insistência da mãe narcisista de encontrar falhas em tudo o que diz respeito à filha. Como suprimimento narcisista, é depreciada para que a mãe se sinta bem consigo mesma, ao que me refiro como “o relacionamento gangorra”, ou seja, quando a mãe narcisista está lá em cima, a filha está lá embaixo e vice-versa. Em virtude de sua incapacidade de regular as próprias emoções de modo eficiente e independente, a mãe narcisista usa da rejeição para criar um falso senso de superioridade em relação à filha. Portanto, a crítica negativa à filha representa um dos meios pelos quais a mãe narcisista tenta compensar a sua autoestima quebrada.

Além de corresponder a um déficit emocional, o excesso de crítica à filha desvela a total imaturidade, falta de inteligência e habilidade parental da mãe narcisista. As mães verdadeiras sabem respeitar os estágios de desenvolvimento dos filhos. Nos contextos de relacionamentos funcionais, a mãe aceita o ritmo de aprendizado individual da criança e quando erra, não se trata de ser “incompetente” ou “não fazer nada certo”, mas por ainda estar em processo de desenvolvimento ou necessitar de mais instrução.

Por outro lado, a obstinação e o antagonismo da mãe narcisista se recusam a reconhecer este fato. Para ela nada é mais importante do que as necessidades de seu ego insaciável e humor ingovernável, mesmo que a sua atitude estraçalhe com a autoestima da filha a longo prazo. Em vez de reconhecer o seu progresso e esforço com palavras encorajadoras, humilha-a com ataques verbais e comentários afetados e repletos de amargura. Com o passar do tempo, a filha de mãe narcisista convence-se de que errar não é humano, mas uma demonstração de que não é boa o suficiente.

Ao longo de seu desenvolvimento, o cérebro responde às necessidades da criança e do ambiente em que vive. A filha de mãe narcisista desenvolve uma perspectiva crítica negativa para se proteger da ameaça constante que é a rejeição materna e garantir a “estabilidade” e “harmonia” deste relacionamento. Como está sempre em alerta para os maus humores e o temperamento difícil da mãe, a sua mente torna-se um pequeno radar crítico, monitorando atitudes e comportamentos para reduzir a possibilidade de ser agredida por não ter seguido o que a mãe quer ou acha correto. Tentar satisfazer a mãe narcisista, como visto,[15] é uma tarefa árdua que requer uma dedicação constante. Tornar-se uma pessoa perfeccionista e autodepreciativa compreende uma forma de adaptação com a finalidade de reduzir a ansiedade da filha de mãe narcisista e assegurar o seu relacionamento com a progenitora. Visto que nada é pior do que ser abusada por uma mãe egoísta e intolerante, racionaliza os sentimentos negativos de tristeza, solidão, inadequação e ansiedade adotando uma atitude acentuadamente crítica e culposa.

Embora eu tenha plena ciência deste fato, ainda me surpreendo com a maneira cruel e implacável com que as minhas clientes tratam a si mesmas, principalmente quando acreditam ter cometido um erro. A filha de mãe narcisista trata a si mesma pior do que a um inimigo e usa rótulos de conotação insultuosa e desdenhativa para descrever-se e ilustrar as próprias atitudes. Uma das tarefas de Terapia Cognitivo-Comportamental que comumente recomendo-as na primeira fase de tratamento é completar um Relatório Diário de Pensamentos Disfuncionais pelo período de, no mínimo, uma semana. Este relatório permite-nos identificar os pensamentos negativos que influenciam os seus humores e qualidade de vida de forma negativa. A seguir alguns exemplos dos pensamentos que permeiam a consciência de minhas clientes e filhas de mães tóxicas, narcisistas:

“Eu sou uma fraude”

“Sou um fracasso”

“Ridícula, incompetente”

“Sou uma idiota”

“Sou uma incompetente, otária, lesada...”

“Sou uma péssima anfitriã”
“Não faço nada certo”
“Sou uma baleia enorme”
“Estou muito, muito, muito feia”
“Eu sou nojenta”
“Eu sou uma prostituta”
“Sou escrota mesmo”
“Eu sou uma errada”
“Eu sou fedida”
“Retardada”

Após ler os seus pensamentos depreciativos em voz alta, solicito a minhas clientes que façam o mesmo comigo, mas substituindo o pronome na primeira pessoa por “você”. Olhando dentro de meus olhos, elas, então, atacam-me com os seus pensamentos negativos, como: “Você é uma fraude”. Este exercício, embora simples, tende a despertar emoções fortes. Muitas choram quando, finalmente, percebem a maneira brutal com que se referem a si, como se fossem seres humanos de quinta categoria. Apesar de ser um momento de tristeza e choque em ver toda aquela autodepreciação registrada no pedaço de papel e ouvir aquelas palavras duras de suas próprias bocas, a conscientização de que possuem um problema de autocritica negativa exacerbada permite-as compreender de que maneira a educação narcisista abalou fortemente a sua cognição e influenciou o seu comportamento.

A filha de mãe narcisista internaliza a voz da mãe na forma de autocritica. Este processo ocorre ao longo de muitos anos de abuso verbal, agressividade passiva, rejeição aberta e camuflada por intermédio da negligência emocional e afetiva, tal como de uma linguagem corporal distante e desinteressada. Uma mãe narcisista não precisa de palavras para criticar a filha ou fazê-la sentir-se pequena e insignificante, basta um olhar de repúdio ou um movimento brusco de descaso para que registre a mensagem de que não é querida. O repertório de rejeição narcisista é vasto e diverso. A sua falta de amor e carinho pela filha extravasa através de seus poros e contamina o ar como uma substância toxica. É tão presente em sua vida e característico deste relacionamento, que acaba se tornando um traço de personalidade. Com o passar do tempo, ninguém é capaz de maltratar a filha de mãe narcisista com tanta intensidade e insensibilidade como o seu próprio pensamento.

A crítica sistemática e prolongada também resulta no que se refere como “síndrome do impostor”. É bastante comum à filha de mãe narcisista sentir-se tão fracassada após anos de implacável crítica que quando conquista algo de bom ou torna-se bem-sucedida na área acadêmica ou profissional, por exemplo, questiona o próprio mérito e duvida de suas capacidades. É como se a sua percepção ficasse corrompida pelo perfeccionismo e antagonismo, pela amargura e inveja da mãe narcisista que se torna incapaz de acreditar em si mesma ou em sua capacidade de produzir algo produtivo, de satisfazer as outras pessoas. Ao se deparar com um elogio ou reconhecida por um trabalho bem-feito ou de alta qualidade sente uma mistura ambivalente e desconfortável de um modesto orgulho e um receio terrível de que “os outros descubram que não é boa o suficiente”, como se fosse uma farsante e não merecesse nenhuma validação.

As palavras possuem um grande poder de destruição. A autocritica aniquila a autoestima, perpetua o perfeccionismo e reforça a negação, a procrastinação, a raiva, os sentimentos de imobilidade e incompetência. Se você acredita que o seu êxito depende da sua capacidade de apontar erros em sua aparência e seu comportamento está na hora de reavaliar os seus valores. O que nos faz corajosos e confiantes é o amor que nutrimos um pelos outros assim como o que dedicamos a nós mesmos. Este amor é bom, tolerante, paciente e incondicional. Chega de manter a humilhação e o desrespeito, seja da sua mãe contra você ou de você contra si mesma!

Tarefa de terapia

- 1- O que o uso de palavras duras através da autocritica exacerbada diz a seu respeito?
- 2- Quais são os comentários depreciativos mais comuns que você faz a respeito de si mesma? De que crenças negativas eles se originam?
- 3- De que maneira a autocritica afeta o seu humor?
- 4- Que regras e atitudes você poderia colocar em prática para lidar com a autocritica de forma ativa e saudável?

[15] Já discutido na seção 2.6 – Missão impossível: satisfazer a mãe narcisista.

Os pensamentos improdutivos

São considerados improdutivos os pensamentos que precedem à negação, procrastinação, imobilidade, ansiedade, os comportamentos de autossabotagem e sentimentos de baixa autoestima. Diferente dos pensamentos funcionais e positivos, os pensamentos improdutivos abalam a motivação e a autoconfiança, influenciando o comportamento de forma negativa. Quando não abordados consciente e ativamente acarretam uma atitude conformista e apática, além de contribuírem para a manutenção de um sentimento de impotência e descontentamento pessoal. A filha de mãe narcisista, sob a influência de tais pensamentos, tem o seu desenvolvimento pessoal suspenso por acreditar-se incapaz de implantar mudanças positivas em sua vida.

Dado que se originam de valores inflexíveis e visões de mundo rígidas e simplistas, os pensamentos improdutivos encontram-se no âmago de problemas da saúde mental e emocional, como a depressão e a ansiedade. Inclina-se a reproduzir o senso comum, sem aplicar a realidade objetiva da filha de mãe narcisista, tal como das demais vítimas de abusos materno ou paterno. O conflito interno gerado por tais regras, atitudes e suposições generalistas e incoerentes exerce um impacto desastroso no desenvolvimento de sua autoestima.

A falta de amor-próprio, por sua vez, reduz a autonomia, perpetua o abuso e aumenta a dependência nos relacionamentos disfuncionais para se manter um senso fictício de identidade e estabilidade.

Assim como no processo de chantagem emocional, os pensamentos improdutivos que permeiam a consciência da filha de mãe narcisista são motivados pelo medo, culpa e vergonha e não pelo amor, companheirismo e amizade. Se não acompanhassem estes sentimentos tóxicos, o seu poder de influência seria praticamente nulo. A filha sente-se compelida a se submeter à tirania da mãe narcisista e aturar não somente a sua atitude intransigente e insensível, assim como dos demais membros de sua família não por sentimentos exclusivamente puros e bondosos, mas por se sentir pressionada pela própria inadequação e intimidada a conformar-se com valores de família tendenciosos, autoritários e obsoletos.

Sentir-se incompetente, incapaz de transformar a própria realidade e alcançar os seus objetivos tende a ser uma constante na vida da filha de mãe narcisista que se encontra à mercê dos pensamentos improdutivos. Esta mentalidade é constituída ao longo de muitos anos sob o comando de uma mãe e, por vezes, até um pai autocentrado. Tipicamente, estas figuras de autoridade nos contextos das famílias disfuncionais interpretam a autoafirmação dos filhos como uma malcriação, rebeldia ou mau comportamento e não como uma característica comportamental saudável para o desenvolvimento de um caráter seguro e independente. O hábito de se concentrar exclusivamente nos interesses alheios abrevia a individualidade e percepção racional, dando lugar a uma atitude incompatível com o autoaperfeiçoamento e o desenvolvimento de um eu sadio e em harmonia com os próprios sentimentos. Quanto maior a dependência da filha de mãe narcisista no julgamento destas figuras e defensores do *status quo*, menor a sua convicção e fé em si mesma.

A seguir uma relação dos pensamentos improdutivos mais comuns e uma análise completa de seus significados, implicações e motivações obscuras:

“Mas ela é minha mãe”

Este pensamento ocorre de modo tão rápido e habitual que raramente é questionado. Para a filha de mãe narcisista que acredita fielmente nele, o efeito é prostração total. Concluir o processo de reflexão com este pensamento resulta em o que uma de minhas clientes sabiamente descreveu como “paralisia mental”.

O que significa “ser mãe” para você? Se você acredita que uma mãe de verdade é aquela que cuida do bem-estar da criança como um todo, não somente de seu estado e aparência física, mas, sobretudo, é quem ama e trata os filhos com carinho e afeto está subvertendo o significado do termo referindo-se à sua progenitora como “mãe”. Além dela não ser uma mãe legítima ou fazer jus à palavra e todas às crenças, aos mitos, aos simbolismos e às conotações positivas que a acompanham, você também é muito mais do que “filha”. A sua relevância não se resume a este nome, assim como não necessita deste relacionamento para se sentir competente e digna de ser amada. Ambos os títulos não lhe definem nem quem a pariu, tampouco confere à narcisista imunidade para abusar de você.

Indubitavelmente, você nunca trataria a sua filha ou melhor amiga do modo como é tratada pela sua mãe narcisista. Nenhum ato impróprio de abuso pode ser justificado com: “Mas ela é sua mãe”. Por mais que seja

amplamente usado e “faça sentido” na boca dos outros é uma explicação insensata e imatura. *Laço sanguíneo não equivale à licença para se comportar de maneira agressiva e boçal.* Não permita que ninguém a convença do contrário.

“O que os outros vão pensar?”

Embora as minhas clientes raramente admitam que se preocupam com o que os outros pensam, revela-se como uma atitude das mais influentes na sua decisão de reduzir ou cortar contato com a mãe narcisista. Geralmente receiam a reação da família e ficam ansiosas ao antecipar conflitos.

Referir-se ao tratamento que recebe da mãe como abuso e a esta como narcisista, e ao que passou como trauma para, finalmente, cortar contato expõe e questiona vários tabus e crenças familiares. Por esta razão, a probabilidade de haver repercussão após o fato tornar-se público é grande. Além disso, a mãe narcisista seguramente se lançará em uma campanha difamatória através de parentes e amigos. Passará por mãe injustiçada e usará as mesmas crenças familiares que você contestou através do seu comportamento ousado contra você, como a que defende que “família/mãe é tudo” ou que é dever dos filhos “honrar pai e mãe” independente de como são tratados. Tendo em vista que, quase todos, fomos criados baseados nas mesmas crenças rígidas, injustas e obsoletas, um grande número de pessoas não compreenderá a sua decisão e se identificará mais prontamente com a sua mãe narcisista.

Ser adulto é estar psicológica e emocionalmente preparado para lidar com as consequências de seus atos, além de reconhecer e viver em paz com suas fraquezas sem se sentir restringido por isso. A pessoa madura tem plena ciência de que a vida não é perfeita, que somos falíveis e que se revela realisticamente impossível agradar a si e a todos a nossa volta. Uma atitude inteligente e adulta respeita a individualidade e a complexidade dos relacionamentos humanos. Se você está considerando cortar contato com a mãe narcisista, mas está receosa da reação que irá despertar, considere sinceramente a raiz deste sentimento e reveja as suas prioridades. A falta de amor-próprio, a negação, a negligência emocional, o perfeccionismo, o excesso de preocupação e a autocrítica são notórios na sua capacidade de retardar o crescimento e a realização pessoal, pois, como já sabemos, minam com a autonomia e a autoconfiança.

“Para que cortar o contato se ninguém acredita em mim?”

Se a ideia de cortar o contato parece fazer sentido, mas a sua preocupação central é a sua capacidade de converter as opiniões alheias a seu respeito, recomendo não tomar decisão nenhuma e manter a situação atual para evitar mais uma decepção. Cortar o contato com uma mãe narcisista representa um ato de amor-próprio e liberdade pessoal. É honrar os próprios sentimentos e ter a si mesma como motivação, não a necessidade de se sentir aceita pelos outros. É uma decisão difícil, porém necessária para quem está exausta de ser tratada como lixo, cidadão de terceira categoria e saco de pancadas somente para não causar distúrbio na consciência dos outros. É uma atitude de quem acredita ser suficiente em sua vida para vivê-la plenamente. Caso ainda não se sinta desta maneira, recomendo reavaliar as suas crenças pessoais e as maneiras que afetam a sua capacidade de amar, aceitar-se e respeitar-se.

“Eu não posso ficar sem a minha família”

Você sobreviveu a ataques verbais ou físicos, abusos psicológico e emocional, ter sido ignorada, humilhada, negligenciada e abandonada emocionalmente pelos próprios pais quando ainda criança, dependente e vulnerável, além de ter lidado com os efeitos adversos de todo este trauma por longos e sofridos anos, mas afirma ser incapaz de viver sem a influência desta família na idade adulta? Acreditar em pensamentos incoerentes que a induzem a subestimar a própria força e competência é um ato de negação motivado pela falta de autoconfiança e baixa autoestima.

“Eu não posso reclamar”

Por que, é proibido? Então, o que você faz enquanto a sua mãe narcisista parece ter livre permissão para se comportar de maneira abusiva e a ataca de forma verbal e/ou física, ao mesmo tempo em que a tortura psicológica e emocionalmente e arruína com a sua reputação, recolhe-se a sua insignificância e chora sozinha para não incomodar ninguém? O trauma permanece tabu também em virtude de atitudes deste tipo. Recusar-se a lidar com o tema da atitude insidiosa e covarde de uma mãe narcisista de forma aberta e honesta ajuda a disseminar a falsa noção de que é dever das filhas dedicarem-se às mães, independente de como são tratadas e que estas são boas e justas em todos os contextos, ou seja, endossa a ignorância, negação e hipocrisia. Além de contribuir para que o seu

trauma, assim como o de seus irmãos, nunca seja processado em nível individual e continue a contaminar os seus bem-estares psicológico e emocional por tempo indeterminado.

Reclamar de tal injustiça é benéfico tanto para você e a sua família, como para a sociedade como um todo. Colocar para fora a dor que você carrega há tantos anos, seja de forma oral com uma amiga, terapeuta empática ou mediante a escrita, por exemplo, compreende um ato transformador que a permite colocar a culpa e a vergonha no passado, curar as feridas emocionais e prepará-la para uma nova etapa de vida. Além disso, tem o potencial de contribuir para a redução da impunidade dos pais que usam de sua posição de autoridade para abusar dos filhos.

“Eu tenho de cuidar da minha mãe quando se tornar idosa”

Mesmo, quem disse? Além de não pedir para nascer como uma filha de uma mãe abusiva e em uma família disfuncional, você vem ao mundo com uma obrigação vitalícia para com os seus cuidados? “Ter que” é uma expressão impositiva que, além de aniquilar com o livre-arbítrio, promove uma cultura familiar reacionária de opressão, submissão e abuso. Nenhum filho tem obrigação nenhuma com um familiar abusivo, agressivo e intolerante que usa de seu laço sanguíneo como uma arma para forjar um relacionamento de dependência e dedicação incondicional, cega e infundável. Família não se equivale a uma sentença de prisão perpétua. Querer o bem dos pais e se preocupar com os seus cuidados não representa uma verdade universal que precede o indivíduo, as suas circunstâncias ou a razão, mas uma tendência natural de quem cresceu e foi criado em um ambiente de amor, carinho, afeto, empatia, respeito, aceitação e compaixão. Quando o amor é a motivação, o resultado é a união, harmonia e o bem-querer.

Por outro lado, quando o estímulo se baseia na chantagem emocional, culpa, obrigação e vergonha, as consequências são o isolamento emocional e o descontentamento pessoal. Embora cuidar da mãe narcisista tenha o potencial de conceder-lhe ganhos secundários, como uma melhora na condição de moradia ou situação financeira, nada é mais recompensador a longo prazo do que a paz de espírito e a livre expressão de sua essência.

“Um dia o relacionamento com a minha mãe vai melhorar”

Sinto muitíssimo, mas a probabilidade de isto acontecer é ínfima. O narcisismo não se cura sozinho ou com o tempo, tampouco através de amor, perdão, “bom comportamento”, reza ou promessa. O transtorno de personalidade narcisista é uma doença mental extremamente complexa que requer a atenção de um profissional especializado para ser abordada de forma responsável e correta. Não se engane ou superestime a sua capacidade de lidar com um problema deste calibre. Não há nada a respeito da sua personalidade ou atitude que tenha o poder de influenciar a mente transtornada de sua mãe, por mais que tenha crescido ouvindo o contrário. O narcisismo da sua mãe teve início há muitos anos, antes de você ter nascido e **não tem absolutamente nada a ver com você**. Viver na ilusão de que tudo se resolverá como que por magia ou que um dia você encontrará a maneira “certa” de controlar a perturbação mental e emocional da sua mãe não é uma atitude produtiva. Apesar de sua mãe narcisista passar por momentos de calma, estas ocasiões estão longe de serem representativas de seu comportamento global. Confie na sua dor, este relacionamento está com a data de validade vencida há muito tempo, portanto, insistir nele pode danificar ainda mais a sua saúde.

Os pensamentos improdutivos perdem a validade quando analisados sob um ângulo crítico, realista e racional. A crítica, neste contexto, é válida em nível individual visto estar a serviço do amor-próprio e, portanto, é de natureza construtiva. Esta modalidade de crítica produtiva guia o intelecto a identificar disparidades entre as realidades subjetiva e objetiva resultando em aprendizado e crescimento pessoal. O seu diálogo interno, aliado à crítica construtiva, pode ajudá-la a reavaliar os seus valores familiares e a suposta “sabedoria” contida nos chavões do senso comum não a favorecem nem representam a sua realidade de forma pragmática. Reduzir o conflito interno e atingir um estado de harmonia e encontro de ideias entre você, o seu raciocínio e a sua essência é possível por meio de uma atitude liberal, receptiva e flexível que complementa as suas circunstâncias pessoais, destaca os seus atributos e fortalece o seu senso de autoimagem.

Tarefa de terapia

1- Reflita a respeito dos momentos mais recentes em que você se sentiu insegura e desmotivada. Que pensamentos improdutivos contribuíram para que se sentisse desta forma?

2- De que maneira o seu intelecto sabotou o seu desenvolvimento?

3- Como você pode reduzir o poder de influência dos pensamentos improdutivos que tendem a permear a sua consciência?

4- Quais pensamentos realistas, positivos e motivadores podem ajudá-la a questionar a validade dos pensamentos

improdutivos?

Os comportamentos de autossabotagem

Luciana, 25 anos, voltou à estaca zero. Parece loucura, mas se sentir perdida é uma atitude tão comum em sua vida, que acaba “fazendo sentido” após um longo período de altos e baixos. “Eu já estive nesta situação tantas vezes”, comenta, “que só pode ser porque não sei mesmo como mudar. É decepcionante”.

Embora se trate de uma pessoa inteligente e capaz de analisar sua própria atitude de forma clara e madura, Luciana acha difícil realizar seus objetivos até o final. Consegue refletir objetivamente a respeito de si mesma e escolher a direção correta, até que algo acontece que a faz sentir-se completamente imobilizada e desmotivada. A história é antiga: começa a se dedicar a uma ideia nova, mas acaba por desistir no meio do caminho sem ao menos saber o porquê.

A última decepção de Luciana foi não ter levado os estudos a sério quando tudo o que queria era finalmente mudar de carreira. Com o pensamento fixo em um futuro repleto de realizações profissionais, começou um curso noturno cheia de energia. Com o passar do tempo, no entanto, o cansaço de ter de trabalhar de dia e estudar à noite, além de não ter quase nenhum tempo livre para passar com amigos e família, resultara em um intenso desconforto.

Como se não bastasse ter de fazer tanto esforço para conseguir levar a cabo o seu projeto, como abrir mão de atividades relaxantes e prazerosas para se dedicar aos livros, a mãe narcisista da Luciana, sentindo-se abandonada pela falta de interesse da filha nos eternos “dramas” de sua vida, passou a criticá-la questionando o mérito de sua decisão. Sob pressão e exausta tanto física como emocionalmente, Luciana resolveu cancelar o curso, colocando seu futuro brilhante à espera como lhe é de costume.

A Luciana, como muitas filhas de mães narcisistas, é uma autossabotadora. Em outras palavras, recorre a comportamentos improdutivos para “lidar” com sentimentos antagônicos. Quando se sente insegura de sua capacidade tanto física como psicológica de completar sua meta, em vez de encarar o desconforto de frente com complacência e de maneira aberta e sincera, rejeita-o completamente, enterrando-o nas profundezas de sua psique para que se “dissipe” sozinho com o resto de suas indecisões e vulnerabilidades.

O problema é que este remédio possui efeito passageiro. Após meses de noites livres e tecnicamente despreocupadas, Luciana se encontra tão insatisfeita e decepcionada consigo mesma como antes de ter começado o bendito curso. É como se fosse escrava de um ciclo vicioso de desapontamentos. Assim como a Luciana tem o hábito de desistir de seus planos quando se tornam mais complexos para serem executados, muitas filhas de mães narcisistas recorrem à comida ou a entorpecentes para camuflarem as dificuldades de suas vidas.

Para quem se vê presa em comportamentos de autoboicote, é importantíssimo desenvolver uma consciência de como eles se tornam ativos e influentes, tanto cognitiva como emocionalmente. A seguir, oito agentes que estão minando com a sua capacidade de implementar mudanças positivas em sua própria vida:

1- Aversão a pensamentos negativos

“Se eu estou pensando que não vai dar certo é porque não vai dar certo”. Filhas de mãe narcisistas comumente encontram dificuldades de distinguir pensamentos de fatos. Como resultado, morrem de medo deles quando negativos. Por literalmente não os aturar e recusar-se a aceitá-los como entidades abstratas e passageiras, colocam-se à mercê destes, como se não fossem capazes de refletir de maneira racional e objetiva sobre a origem e o conteúdo dos mesmos.

2- Aversão a sentimentos negativos

“Se estou me sentindo insegura, inadequada, temerosa e/ou desmotivada é porque não vai dar certo”. Por serem perfeccionistas e intolerantes consigo mesmas, filhas de mães narcisistas têm dificuldades de aceitar sua própria humanidade e, portanto, a ocorrência de sentimentos negativos. Como foram adestradas a reprimi-los, acreditam que seja inaceitável senti-los. O reflexo da filha de mãe narcisista, quando se sente afetada diretamente por um sentimento de natureza adversa, é fazer tudo a seu alcance para acobertá-lo, mesmo que isto acarrete consequências profundamente danosas ao seu bem-estar a longo prazo.

3- Procrastinação

“Amanhã vou ter mais disposição/vou fazer isso melhor. Não amanhã não, semana que vem. Não, semana que vem não, no próximo mês. Melhor mesmo vai ser depois do ano novo...” A procrastinação é um problema tão comum porque “funciona”. Protelar é a maneira mais fácil e rápida de se lidar com o desconforto emocional proveniente da realização de um novo objetivo, principalmente quando fora da zona de conforto. Para quem se recusa a aceitar sentimentos negativos, como a filha de mãe narcisista, procrastinar é a “solução perfeita”, pois vai ao encontro de ideias perfeccionistas tais como “Só vale a pena fazer alguma coisa quando o resultado é perfeito” (*Prisioneiras do Espelho, Um Guia de Liberdade Pessoal para Filhas de Mães Narcisistas*, página 218). Para o perfeccionista, procrastinar faz sentido, pois é inflexível e até tirano consigo mesmo, valoriza somente o esforço quando este assegura o sucesso absoluto.

4- Falta de disciplina e incoerência

“Não vou fazer isso hoje porque não estou com vontade e porque sou dona do próprio corpo”. Por ter dificuldades de se regular emocionalmente e de se motivar, a filha de mãe narcisista frequentemente permite que a preguiça e a insegurança deem as cartas. Como foi educada por uma mãe desinteressada e ausente, aborda seus objetivos de maneira inconsistente e sem muita estrutura ou ordem. Devido a sua autoestima frágil, também se sente facilmente ameaçada pela rigorosidade e disciplina, como se interferissem diretamente com a sua autonomia, retirando-lhe sua independência e liberdade de escolha.

5- Baixa autoestima e falta de amor-próprio

“Se não está dando certo ou se estou me sentindo inadequada ou insegura é porque não sou capaz”. A filha de mãe narcisista tende a manter a crença que é “de fato” incompetente. Como confia cegamente em seus pensamentos, acredita não ser boa o suficiente porque “realmente” não é. Ao mesmo tempo, por ter dificuldade de se visualizar como uma mulher adulta e experiente, assim como de valorizar seus próprios atributos, costuma questionar suas habilidades através de rumações denigrativas. Possui o hábito de julgar o próprio comportamento de forma negativa assim como de exagerar a significância de momentos difíceis como prova de sua suposta ignorância, mesmo se ocasionados por um grande número de fatores, muitos dos quais além de seu controle.

6- Inércia

“Não vou nem fazer nem pensar no assunto” A intolerância da filha de mãe narcisista a pensamentos e sentimentos negativos chega por vezes a se tornar tão intensa que resulta em paralisia total. Opta pela omissão a fim de neutralizar o efeito de suas próprias emoções, como se sentir-se inadequada fosse uma atitude inadmissível ou não tivesse valor algum.

7- Dissociação

“Nada como uma bebidinha para relaxar”. A preocupação exagerada com a aparência, o abuso do álcool ou das drogas, o vício alimentar ou em compras, assim como a preferência por comportamentos de risco ou pela imprudência são alguns dos exemplos mais comuns das muitas táticas usadas por filhas de mães narcisistas para lidarem com a interferência negativa de sentimentos antagônicos. Em vez de reconhecerem a validade de suas emoções e lidarem com a ansiedade, depressão, ou demais sentimentos de inadequação de forma produtiva, escolhem o escapismo, a desfragmentação de suas psiques, dissociando-se do momento e se distanciando de si mesmas e de seu próprio sofrimento.

8- Influência invejosa e derrotista da mãe narcisista

“Tem certeza de que é isso que você quer?” Seja internamente na forma de autocritica, ou externamente por meio de comentários afetados, o pessimismo e a desconfiança da mãe narcisista em relação às capacidades da filha – principalmente quando não correspondem ou excedem as dela – são seus maiores inimigos. Por se recusar a reconhecer a individualidade, autonomia e independência da filha, a mãe narcisista favorece comportamentos de autossabotagem da filha ao minar seu entusiasmo, disputar o mérito de seus objetivos ou ao invalidar seus esforços e, desse modo, sentir-se superior e em paz consigo mesma.

Substituir hábitos improdutivos por saudáveis está longe de significar uma tarefa fácil e, com certeza, não ocorre da noite para o dia, no entanto, necessita, em média, de dois meses para se tornarem enraizados. Caso esteja determinada a quebrar o ciclo da autossabotagem, permita-se praticar a tentativa e erro sem recriminar-se de forma abusiva, mas sempre valorizando os seus esforços ao longo desta jornada de aprendizado. Eu recomendo as minhas clientes que se consideram autossabotadoras a formarem um plano de ação para a realização de seus objetivos que seja bem simples, específico e as permitam readquirir um senso de autoeficácia. Não se bombardeie com afazeres e exigências idealistas e prazos irrealistas, mas aborde as metas mais fáceis primeiro e, pouco a pouco, vá intensificando o processo com as mais difíceis, sempre monitorando o seu desconforto emocional e questionando pensamentos negativos e derrotistas para que não a distraiam de seus objetivos.

Tarefa de terapia

- 1- Quais características de sua personalidade facilitam comportamentos de autossabotagem?
- 2- Quais crenças negativas a respeito de si mesma a impedem de se mobilizar para alcançar os seus objetivos?
- 3- Que atitudes favorecem a sua inércia?
- 4- Que pensamentos negativos favorecem a sua inércia e desistência?
- 5- Reflita sobre uma de suas conquistas. Que tipo de mentalidade e demais recursos internos a ajudaram a se mobilizar para alcançar o seu objetivo?
- 6- Qual o papel do perfeccionismo nos comportamentos de autossabotagem?

A codependência

A codependência compreende uma inclinação comportamental excessiva à preocupação e ao cuidado dos sentimentos, desejos e necessidades dos outros. O termo teve origem nos anos setenta na comunidade terapêutica norte-americana especializada em lidar com vítimas diretas e indiretas do alcoolismo. Observou-se que familiares e demais pessoas envolvidas com o alcoólatra exibiam uma tendência exagerada ao controle de problemas alheios. Por possuir uma aplicação tão abrangente, o conceito de “codependência” tornou-se popular também fora da área de dependência química e hoje é amplamente adotado como jargão psicoterápico. Acredita-se que a codependência esteja no âmago de uma grande variedade de problemas de saúde mental, como os relacionados à baixa autoestima (comportamentos autodestrutivos), à ansiedade e ao descontentamento pessoal generalizado.

A codependência é um comportamento aprendido nos contextos das famílias disfuncionais. Entre os sistemas familiares com o potencial de causar a codependência, estão aqueles marcados por:

- segredos ou relutância ao diálogo;
- comunicação de forma indireta (uso de intermediários, por exemplo: filho, irmão para se dizer o que quer sobre outro membro da família, por exemplo: mãe, pai);
- negligência afetiva caracterizada pela repressão e a opressão da expressão de sentimentos, principalmente quando antagônicos;
- problemas de saúde mental como a depressão, ansiedade, transtornos de personalidade e dependência química;
- recusa de lidar com problemas de ordem psicológica e emocional;
- acobertamento da incidência de problemas;
- limites pessoais fracos, inconsistentes e que não são respeitados;
- valorização do excesso de drama em vez de valorizar o entendimento e a serenidade;
- excesso de controle, de influência;
- falta de incentivo ou rejeição à individualidade (vista como egoísmo) e à independência (vista como abandono, traição);
- rigidez e inflexibilidade de valores;
- chantagem emocional;
- perfeccionismo;
- incongruência: inconsistência entre o discurso e a ação;
- excesso de culpa, raiva, agressividade (ativa ou passiva) e vergonha.

Para filhas de mães narcisistas, a codependência é uma consequência “natural” do convívio com o narcisismo. A dinâmica dos relacionamentos entre familiares sob a influência do narcisismo, seja materno ou paterno, rejeita a autonomia e o crescimento pessoal e favorece, indireta ou diretamente, comportamentos e atitudes que se submetem aos sentimentos e vontades do narcisista.

A família, quando regida pela tirania narcisista, “funciona” somente quando seus membros estão dispostos a ignorar seus próprios interesses para se concentrarem nos do narcisista, fazendo da negligência pessoal um processo “lógico” e necessário para a manutenção do status quo. Através deste processo de autoanulação constante, filhas, filhos e parceiros da pessoa com narcisismo aprendem a direcionar a sua atenção para fora de si mesmos, tomando para si a responsabilidade pelo bem-estar alheio. Com o tempo, esta dinâmica se torna a referência para relacionamentos não somente dentro, mas também fora do ambiente familiar.

Filhas de mãe narcisistas têm a tendência de agir como a mãe, psicóloga e adulto responsável pelas escolhas, necessidades, bem-estar, situação financeira, afetiva, social e emocional de seus parentes, amigos, parceiros amorosos, colegas de trabalho, e praticamente qualquer pessoa que julga “precisar” de ajuda, independente do nível de intimidade do relacionamento. Como filha de mãe narcisista e codependente, está sempre envolvida com problemas alheios enquanto ignora a própria felicidade. Filhas de mães narcisistas são “mártires”, ou “Madre

Terezas” disfarçadas, colocadas ao mundo para consertar o que há de errado e curar o sofrimento do outro. Sem o drama e a confusão do desespero do próximo, a filha de mãe narcisista se sente entediada, vazia e perdida.

Como codependente, você...

- acha difícil falar sobre seus próprios sentimentos por não acreditar que sejam importantes,
- mas se ressentido quando não são valorizados;
- é obcecada em ajudar, mas se recusa a ser ajudada e se ressentido quando não é oferecida ajuda;
- ajuda mesmo quando não é solicitada e fica ressentida quando esta é recusada;
- reage de maneira exagerada ao que não lhe diz respeito;
- preocupa-se com o que acontece com os outros;
- opta por relacionamento caóticos e repletos de drama, mas se ressentido quando não dão certo;
- tem problemas de intimidade emocional;
- sabe o que é melhor para os outros, mas não tem ideia do que seja bom para si mesma;
- sente-se forçada a resolver o problema dos outros, mas ignora aqueles que lhe dizem respeito;
- fica chateada com os outros quando não seguem o que você sugere;
- sente-se atraída por pessoas carentes, inseguras, imaturas ou com problemas de baixa autoestima;
- se faz permanentemente disponível para ajudar os outros, mas se ressentido quando abusam de sua ajuda;
- ajuda a perpetuar – mesmo que inconscientemente – a irresponsabilidade e a carência, como comportamentos abusivos e a dependência, seja emocional, psicológica, financeira e/ou química.

Embora seja um problema muito comum a filhas de mães narcisistas, é possível reduzir drasticamente e até erradicar a codependência. Por estar intrinsicamente conectada a problemas de baixa autoestima e à crença negativa de que “para que os outros gostem de mim preciso agradá-los”, o problema da codependência só se resolve com sucesso quando aprendemos a cultivar o amor-próprio incondicional e a lidarmos com a culpa de forma proativa. Um dos meus mantras preferidos é:

“Culpa em alta, autoestima em baixa.”

Use este mantra para lembrá-la de não cair em chantagens emocionais e se envolver com problemas que não são seus. Quanto mais adulto, assertivo e confiante o seu comportamento, menor a sua codependência, ou

“Autoestima em alta, codependência em baixa.”

Deixe a sua criatividade voar e use e abuse desta ideia.

Tarefa de terapia

1- O que representa para você ajudar os outros, principalmente a sua mãe narcisista?

2- Quais dos comportamentos listados abaixo se aplicam ao seu contexto pessoal (marque com um X)?

_____ eu acho difícil falar sobre meus próprios sentimentos, pois não acredito que sejam importantes, embora me ressinto quando não são valorizados

_____ eu sou obcecada em ajudar, mas me recuso a ser ajudada e me ressinto quando não me oferecem ajuda

_____ eu ajudo mesmo quando não solicitada e fico ressentida quando esta é recusada

_____ eu reajo de maneira exagerada ao que não me diz respeito

_____ eu me preocupo com o que acontece com os outros

_____ eu opto por relacionamento caóticos e repletos de drama, mas me ressinto quando não dão certo

_____ eu tenho problemas de intimidade emocional

_____ eu sei o que é melhor para os outros, mas não tenho ideia do que seja bom para mim

_____ eu me sinto forçada a resolver o problema dos outros, mas ignoro os que me dizem respeito

_____ eu fico chateada com os outros quando não seguem o que eu sugiro

_____ eu me sinto atraída por pessoas carentes, inseguras, imaturas ou com problemas de baixa autoestima

_____ eu me faço permanentemente disponível para ajudar os outros, mas me ressinto quando abusam de minha ajuda

_____ eu ajudo a perpetuar – mesmo que inconscientemente – a irresponsabilidade e a carência, como

comportamentos abusivos e a dependência, seja emocional, psicológica, financeira e/ou química.

3- Que efeito estes comportamentos exercem no(s)/na(s) seu(s)/sua(s):

Limites pessoais:

Autoestima:

Sistema emocional:

Autoimagem:

4- De que maneira o seu comportamento codependente afeta o seu bem-estar...

Físico:

Psicológico:

A ascensão e a queda da filha-mártir

O desenvolvimento emocional da filha de mãe narcisista tende a ser um processo longo e repleto de altos e baixos. Por possuir uma mãe extremamente egoísta e egocêntrica, é condicionada a acreditar que somente os interesses desta devam prevalecer. Já criança aprende que suas vontades não são atendidas se forem diferentes dos desejos da mãe. Na adolescência, mesmo quando se arrisca a revoltar-se contra a injustiça e o abuso sofridos exibindo um comportamento problemático, seus atos não causam impacto suficiente para que a mãe remova o foco de si mesma para as necessidades e carências da filha. Na idade adulta e já cansada de lutar uma batalha perdida contra o narcisismo materno, entrega-se a ele sacrificando a si mesma no processo.

A sensação de impotência em face do narcisismo materno faz com que a filha de mãe narcisista sinta-se ainda mais insignificante. Se não está preparada a implementar mudanças radicais na dinâmica do relacionamento com a mãe ou a cortá-la de sua vida definitivamente, cria uma falsa ilusão de controle renunciando de seus sentimentos para concentrar-se exclusivamente no bem-estar da família, sobretudo da mãe. Este momento de intensa insatisfação pessoal e confusão mental marca a ascensão da filha-mártir.

A filha de mãe narcisista, quando no papel de filha-mártir, é aquela que se desdobra em duas para atender os interesses de todos. A filha-mártir deixa de se concentrar no que quer para si, em seus sonhos e objetivos, para garantir a felicidade da mãe ou tornar-se sua versão de “filha perfeita” (serviçal, submissa e irrelevante) para ser “amada” e aceita por ela. Está sempre mudando de planos e postergando decisões importantes para resolver dramas que não são seus, enquanto usa a sabedoria popular do senso comum para sustentar e defender sua atitude incoerente, assim como absolutos de aplicação moral, ética e religiosa para valorizar seu sofrimento. Tudo, é claro, sem receber nenhum reconhecimento por seus esforços e com um sorriso de quem está “sempre pronta” para se entregar de corpo e alma ao próximo sem perder a elegância.

Neste processo de falso autoengrandecimento, também conta com a ajuda de amigos e parentes e, sobretudo, de uma cultura patriarcal e machista que concede a responsabilidade dos pais como dever vitalício dos filhos, independente de como sejam tratados ou do efeito que tal incumbência exerça em suas vidas e em seu bem-estar. Se religiosa, a filha-mártir se refugia na Bíblia e na imagem de Jesus Cristo crucificado como inspiração de seu martírio pessoal. Sentindo-se orgulhosa e magnânima, a ilusão de que é de fato relevante produz certa euforia da qual se torna dependente para criar um aparente senso de autoestima e amor-próprio.

É precisamente no ápice de sua autoalienação que a filha-mártir dá início a sua queda. Em um piscar de olhos é como se estivesse no topo de uma montanha-russa e, em seguida, descendo com força total ao encontro de sua própria destruição. Mesmo que tenha um grande talento para escamotear sentimentos antagônicos e alimentar sua imagem de fortaleza, *seus recursos emocionais não são infinitos*. Após um longo período de negligência pessoal, torna-se, entre outros, deprimida, ansiosa, irritadiça, estafada, insatisfeita, impaciente e infeliz; ou acaba na emergência de hospital por causa de um ataque de pânico, esbaforida, entontecida ou com sintomas de arritmia cardíaca; ou em um consultório médico reclamando de enxaquecas, complicações de ordem intestinal, dores de estômago, musculares ou das costas, com queda de cabelo, insônia, fadiga; ou em um consultório psiquiátrico atrás de uma cura milagrosa (prozac, celexa, zoloft, paxil, lexapro) para sua falta de entusiasmo pela vida ou na sala de terapia para entender o porquê de sua indisposição “repentina”.

Invalizar a importância de sua essência como de seus próprios sentimentos para assegurar uma harmonia fictícia com uma mãe narcisista não é uma demonstração de amor, mas um ato de autossabotagem. Relacionamentos saudáveis não a fazem se sentir usada, vazia nem exaurida. O amor verdadeiro não requer abnegação nem recusa pessoal, mas incentiva e realça seus atributos naturais fazendo-a sentir-se aceita, inteira e a valoriza pelo que você é e não pelo que pode proporcionar.

Filha-mártir ou presa de mais uma armadilha narcisista?

Tarefa de terapia

- 1- Reflita a respeito de sua atitude codependente. De que maneira você se comporta como uma filha-mártir?
- 2- Se você se identifica com o termo, como foi a sua trajetória de filha-mártir? Que tipo de comportamentos caracterizaram os seus altos (ápice da alienação) e baixos (problemas de ordem física/psicológica/emocional)?
- 3- Que crenças positivas tal como “Eu sou digna de ser amada por quem sou e não pelo que posso proporcionar”

podem ajudá-la a cultivar a sua autoestima?

A ansiedade

Laura tem 6 anos, apesar de ser uma criança, acha difícil sentir-se como tal. Todo mundo fala de como sua idade é maravilhosa, da liberdade de brincar e curtir a vida, de não ter de trabalhar e pagar contas... Segundo o que todos dizem, esta suposta “leveza de ser” tende a desvanecer-se na idade adulta, pois com a maturidade vem o peso das responsabilidades, como ter de arranjar emprego e cuidar da família.

Embora não se identifique diretamente com os deveres relacionados à idade adulta, como pagar pelo próprio sustento, sentimentos antagônicos já lhe são bem familiares, pois sofre de ansiedade, comumente associada a estes. Diferente de um adulto, no entanto, a ansiedade da Laura “passa despercebida”, pois tecnicamente, pertence a uma faixa etária amplamente considerada livre de estresse.

Contudo, a realidade da Laura – aquela que ela vive – é outra. Como filha de mãe narcisista, a sua existência não corresponde ao estereótipo. Para preservar o relacionamento com a mãe, Laura tem de estar sempre alerta. Se faz algo que a mãe não gosta, ou julga feio ou errado, as consequências são duras. Quando descontente, sua mãe a rejeita de maneira fria e brutal, visto que o afeto e apreciação da mãe são raros e extremamente difíceis de serem merecidos, por isso, deve monitorar seu estilo e desempenho constantemente a fim de não desapontá-la e preservar o relacionamento com ela.

A mãe da Laura é imprevisível. Seus humores flutuam com intensidade. Na maioria das vezes, não há o que se possa fazer para agradá-la. Está sempre insatisfeita, quando não é o tempo, é o tráfego, o trabalho ou a falta de dinheiro. Como é possível competir com tanta infelicidade? A Laura tenta ser independente, a filha perfeita, para compensar por tanto sofrimento. Quando a mãe está em casa, faz tudo para não ser ouvida, fica longe de seu caminho e não a incomoda (mesmo quando precisa de ajuda). Se triste ou nervosa, esconde seu descontentamento para poupar “os nervos” da mãe, pois nada supera a dor da indiferença materna diante de suas vulnerabilidades.

Conquistar o amor da mãe é uma atividade exaustiva, pois a pressão é grande. O que hoje quase chega perto de satisfazê-la pode ser considerado medíocre amanhã. Tudo o que a Laura queria é ter uma bola de cristal! Seria ideal para prever as reações da mãe, saber exatamente o que fazer para ser finalmente aceita e respeitada por ela. Aí, talvez, ela pudesse relaxar, baixar a guarda e se comportar como uma verdadeira criança. Talvez, assim, aquele “tijolo” que carrega no estômago se dissolvesse... Mas a mãe de Laura sempre muda os gostos e aumenta as exigências e, portanto, é preciso permanecer atenta.

A convivência com o narcisismo materno fez da Laura um radar ambulante. A sua eterna vigilância, apesar de lhe custar energia, bom humor e grande parte da sua infância serve para protegê-la dos ataques gratuitos de sua mãe. Laura aprendeu a distinguir o barulho do carro da mãe estacionando na garagem do condomínio. Quando este se aproxima, ela vai para seu quarto ou sai de casa imediatamente, para evitar encontrar-se com a mãe e reduzir a probabilidade de conflitos. Mantém seus ouvidos em pé para reconhecer mudanças no tom de voz da mãe também quando está a certa distância, para que possa se remover do local ou esconder o que quer que esteja fazendo para a mãe não desaprovar ou desprezar, pois a lista é extensa.

Como tudo tem o potencial de causar uma grande explosão de ira narcisista na mãe, Laura não pode se dar ao luxo de relaxar. Ao longo de seu desenvolvimento, a ansiedade da Laura se tornará sua melhor amiga, ou ainda melhor, seu cão de guarda, avisando-lhe de todo e qualquer iminente “perigo”. Com o tempo, a ansiedade da Laura se transformará em um traço fixo de personalidade e, na idade adulta, será a principal razão pela qual se sentirá seguidamente inquieta, desassossegada ou letárgica. Se a ansiedade da Laura for intensa, apresentará sintomas de transtorno do estresse pós-traumático, como os seguintes:

- irritabilidade, raiva
- incapacidade de sentir sentimentos positivos
- dormência/indiferença emocional
- desânimo em relação ao futuro
- intensos sentimentos de culpa e vergonha
- comportamentos de autossabotagem
- pesadelos

- memórias intrusivas, perturbadoras e inquietantes
- dificuldade de concentração
- insônia ou dificuldade de manter o sono
- hipervigilância, está sempre alerta para sons e supostas intrusões ou perigos
- assusta-se com facilidade e frequência
- memória fraca para eventos dolorosos passados
- evita conversar a respeito dos problemas de infância
- evita lugares, atividades ou pessoas que estejam associadas às memórias dolorosas

A ansiedade exerce impacto desastroso na qualidade de vida da filha de mãe narcisista, não apenas como transtorno do estresse pós-traumático, compulsivo obsessivo, social ou do pânico, assim como fobias ou agorafobia. Neste sentido, a ansiedade é debilitante para a filha de mãe narcisista, pois atinge tanto os seus relacionamentos e leveza de ser, como a sua capacidade de socializar e concentrar-se em seu trabalho e vida acadêmica.

Se você sofre de ansiedade ou preocupação excessiva, a probabilidade de desenvolver um problema como, por exemplo, a depressão aumenta consideravelmente. Eu recomendo muitíssimo a filhas de mãe narcisistas a abordarem a ansiedade com seriedade.

Tarefa de terapia

- 1- Que aspectos do seu estilo de vida contribuem com a sua ansiedade?
- 2- Que aspectos da dinâmica do seu relacionamento com a sua mãe narcisista contribuem com a sua ansiedade?
- 3- Que hábitos improdutivos ou prejudiciais ao seu bem-estar emocional têm alimentado a sua ansiedade?
- 4- Quais pensamentos negativos tendem a deixá-la ansiosa ou aumentam a sua ansiedade? Como você pode questionar a sua veracidade de forma objetiva?
- 5- Que atividades reduzem a sua ansiedade de maneira saudável e não invasiva?

A depressão

Quando Sabrina, 33 anos, contatou-me para sessões de terapia, suspeitava de que estava passando por mais um episódio de depressão. Diferente do ano anterior quando não fazia ideia o que tinha até o momento de ter sido diagnosticada com a doença, desta vez começou a observar uma alteração marcante em seu humor após ter descoberto que a mãe era narcisista. Tudo começou com uma superletargia acompanhada de uma falta de entusiasmo pela vida, até pelo que, habitualmente, deixava-a animada como assistir as suas séries favoritas na Netflix e encontrar as amigas para um bate-papo. O que pareceu como uma mudança súbita, passou a ter reações emocionais extremas diante de problemas antigos.

Cada vez que se estressava com a mãe narcisista ou o comportamento frio e distante do irmão e filho dourado, chorava muito. Bastava ler uma mensagem ou comentário da família no Facebook para desencadear uma crise. Com o passar dos dias, ficara ainda mais difícil encontrar disposição para realizar as tarefas mais básicas, como levantar da cama e ir ao trabalho. Em duas ocasiões teve de telefonar para a sua chefe e inventar um problema de saúde para não ter de trabalhar, pois não conseguira reunir forças nem para se vestir e colocar a maquiagem tampouco para enfrentar colegas e clientes.

Exausta de tanto sofrimento, com o sono e apetite desregulados e preocupada com a probabilidade de perder o emprego devido à queda de sua produtividade, Sabrina procurou apoio emocional para ajudá-la a lidar com o problema de forma definitiva. Como uma vítima sobrevivente do trauma no período da infância, a probabilidade da Sabrina desenvolver um problema de depressão crônica na idade adulta aumenta, conforme mencionado. Em virtude de seu histórico de abusos psicológico e emocional, fez-se vital abordar este episódio depressivo de forma holística. Recomendei a prática regular de exercício ou atividade física em vez de recorrer ao seu médico para mais uma prescrição de antidepressivos, já que é uma forma saudável e não invasiva de melhorar não somente o humor, como também a condição física. Além de concentrar-se em manter uma dieta rica em fibras (alimentos integrais), frutas, verduras e legumes, Sabrina comprometeu-se a uma rotina de, no mínimo, vinte minutos de atividade física diária tal como uma caminhada no parque, já que a ideia de frequentar uma academia não lhe parecera atraente. Também prometeu buscar a companhia de amigos e aceitar convites para vê-los pelo menos duas vezes por semana. Quando os sintomas desapareceram após aproximadamente doze sessões de Terapia Cognitivo-Comportamental, demos início ao tratamento do trauma e seus efeitos com a terapia de EMDR Focada no Apego para reduzir ainda mais a probabilidade de reincidência.

Em que pese a depressão ser um problema muito comum, a maioria dos casos não recebe a atenção e tratamento devidos. Infelizmente, o exemplo da Sabrina é uma exceção. A esmagadora maioria dos sofredores tende a não abordar o problema, seja por vergonha, preconceito, falta de informação ou acesso a uma terapeuta, ou por uma atitude negligente e estoica em relação aos problemas de saúde mental. Há também aqueles que não acreditam que a sua dor emocional seja importante para ser levada a sério, já que cresceram em um ambiente de negligência emocional. Independente da causa, não são poucos os casos em que a depressão é propriamente identificada e tratada ativamente com a ajuda de um profissional.

A depressão é um problema que costuma afetar as vítimas sobreviventes do trauma, é pertinente para a filha de mãe narcisista ter ciência desse problema que vai além do conhecimento leigo. A seguir, uma definição de depressão, relação de seus sintomas e fatores de risco.

Definição

A depressão trata-se de uma doença mental que afeta o comportamento, pensamento e sistema emocional de forma negativa, além de piorar os sintomas de doenças crônicas. A sua característica mais marcante é a presença de uma intensa e persistente tristeza responsável por esvanecer o prazer na vida. É uma doença séria, mas curável.

Quais são os sintomas da depressão?

Quando deprimida, você...

- Se sente para baixo e incapaz de sentir prazer na vida;
- Está sempre devorando carboidratos ou fica sem apetite;
- Não consegue dormir bem ou dorme demais;
- Se sente perdida, a sua energia parece ir e vir quando bem quiser;
- Acredita ser uma pessoa inútil e sem lugar no mundo;
- Evita o contato com as outras pessoas;
- Acha difícil concentra-se, tomar decisões ou se mobilizar;
- Tem pensamentos de morte ou suicídio.

Quais são os fatores de risco?

A depressão não ocorre por acaso. Há uma série de fatores, bem como características cognitivas e comportamentais específicas que contribuem para o seu desenvolvimento. A seguir são elencados os fatores mais influentes:

Autocrítica: o hábito de corrigir, depreciar e desaprovar o próprio comportamento, atitude, aparência física e capacidades consiste no inimigo número um da autoestima saudável e no maior aliado da depressão. Quem possui esta vulnerabilidade e perfil cognitivo tende a passar por períodos depressivos sem ter ciência de seu acontecimento, visto que a autocrítica exacerbada e a falta de amor-próprio são frequentes em sua vida e não se resumem a ocorrências isoladas. Devido ao fato de serem seus maiores inimigos, tais indivíduos condenam-se de maneira brutal especialmente quando sofrem perdas, não conseguem atingir metas ou satisfazer expectativas. Basta um acontecimento desfavorável, como uma perda de relacionamento ou emprego, por exemplo, para desencadear um episódio depressivo.

Autorrejeição: nutrir certo ódio, repúdio e até desprezo pela própria pessoa, ser incapaz de reconhecer atributos positivos ou identificar qualidades, avaliar a própria realidade de forma tendenciosamente negativa e usar rótulos de conotação chula e grosseira para descrever a própria atitude são exemplos de comportamentos autodepreciativos que podem desembocar em sérios problemas de autoestima, depressão e até suicídio.

Crenças negativas: valores rígidos e intolerantes que não evoluem com a passagem tempo ou se adaptam às mudanças nas circunstâncias de um indivíduo tendem a provocar o conflito interno e a incerteza pessoal. Acreditar que se é inferior, incompetente, incapaz de ser amado ou necessita corresponder a certas expectativas para somente assim se sentir digno são crenças negativas que exercem um impacto pérfido na capacidade de um indivíduo de manter uma autoestima saudável e existência satisfatória. Ademais, compromete a realização nos campos pessoal e profissional, sobretudo em momentos difíceis e que dependem de tais qualidades para serem superados de maneira adulta e equilibrada. A depressão ocorre quando estas crenças se tornam tão fortes e influentes que parecem dominar a percepção individual, enfraquecendo o humor e provocando uma grande instabilidade emocional.

Trauma: o sentimento generalizado de impotência em face dos efeitos do trauma, tais como: a desesperança, incapacidade de sentir prazer na vida, confiar ou se conectar com as outras pessoas, assim como o medo e a ansiedade seguidamente precede a depressão. Não conseguir sentir-se no controle de suas próprias emoções, compreendido em sua dor ou encontrar dificuldade de ter os sentimentos respeitados aumenta a solidão e o desespero. A depressão tende a acompanhar as vítimas sobreviventes do trauma que não recebem o apoio necessário para abordarem os seus problemas psicológicos e emocionais ativamente, em especial àquelas que sofrem de Transtorno do Estresse Pós-Traumático. Nestes casos, o crescimento pós-traumático vê-se limitado pela ausência de comunicação, reconhecimento e compaixão pela vítima sobrevivente, que aliados a sua inadequação, dificuldade de autorregulação emocional e baixa autoestima, tornam-na ainda mais vulnerável à depressão.

Raiva, culpa e vergonha: a raiva, culpa e vergonha são sentimentos de alto poder tóxico que minam a autoestima e a capacidade de autoaceitação. Como o legado central do trauma, se não abordadas de forma consciente e ativa corrompem qualquer resquício de amor-próprio a longo prazo, além de ampliarem o efeito negativo de sentimentos de inadequação, isolamento, impotência e perda de entusiasmo e conexão com a vida. A depressão acaba tornando-se uma consequência “natural” de quem cultiva estes sentimentos, seja de forma ativa ou passiva, consciente ou não.

Estresse: acredita-se que o estresse causado por experiências adversas, tais como: os eventos traumáticos de

ordem psicológica e emocional, provoca um desequilíbrio hormonal cerebral entre o cortisol e a serotonina, assinalado com expressiva frequência como a maior causa da depressão. Embora esta crença seja antiga e ainda amplamente defendida por médicos e comunidade psiquiátrica, pesquisas recentes defendem que não há evidência significativa de que a depressão *é causada* por este *suposto* desequilíbrio. A relação entre o estresse e a depressão faz-se evidente no ambiente psicoterápico, no entanto, a análise da qualidade das estratégias de enfrentamento do indivíduo revela a sua capacidade de lidar com os eventos adversos e o estresse que, porventura, ocasionem.

Estratégias de enfrentamento (*coping mechanisms*) ineficientes: são os mecanismos cognitivos e comportamentais comumente usados para se lidar emocionalmente com os momentos difíceis e eventos adversos que *não favorecem* nem o indivíduo tampouco a resolução de um problema, além de restringirem a criatividade, o crescimento pessoal e pós-traumático. Quanto mais proativas, criativas, honestas e funcionais as estratégias de enfrentamento, maior a probabilidade de se lidar com os problemas efetivamente e sem comprometer a saúde mental.

Por outro lado, a negação, a negligência emocional, o isolamento, a automedicação através de comida, álcool e/ou drogas, assim como os demais comportamentos de autossabotagem, tal como o perfeccionismo e a procrastinação, são alguns dos mecanismos de enfrentamento improdutivos que servem para postergar, estender e por vezes até amplificar o problema. Apesar do alívio do desconforto ser rápido e fácil, é temporário e tende a resultar, a longo prazo, em grande descontentamento pessoal, intensos e persistentes sentimentos de incompetência e, finalmente, depressão.

Sedentarismo: enquanto a prática regular de exercício ou atividade física ajuda a prevenir um grande número de doenças, o sedentarismo aumenta a probabilidade de se desenvolver uma variedade de problemas de ordem física e psicológica, tal como as doenças cardiovasculares, o câncer e a depressão. Isto se deve ao fato de que a prática de exercício, como o observado em academias de ginástica, por exemplo, ou atividade física tal como caminhar ou andar de bicicleta causa a liberação de endorfina no cérebro, o que nos faz sentir bem de forma não invasiva e natural. Uma rotina de exercício ou atividade física ajuda a combater a depressão, pois aumenta a disposição, reduz a ansiedade e melhora o humor, além da condição física.

Isolamento: evitar o contato com as outras pessoas e afastar-se de interações sociais, seja por sentimentos de inadequação, falta de confiança (em si ou nos outros) ou baixa autoestima aumenta a solidão, alienação e a probabilidade de ocorrência da depressão. O isolamento social reduz a capacidade de um indivíduo de exteriorizar a sua dor, buscar ajuda, receber apoio emocional e, eventualmente, lidar com o problema, a solidão tende a favorecer a perpetuação dos sintomas depressivos, a ignorância em relação à doença e uma perda substancial na qualidade de vida e saúde mental do sofredor.

Quando se considera o contexto e histórico familiar, estilo de apego, perfil psicológico e emocional, educação e história de trauma de uma filha de mãe narcisista é lógico abordar o tema da depressão de modo claro, honesto e objetivo. A maneira mais eficiente e responsável de se lidar com os problemas mentais, tal como a depressão, é ativa e consciente, já que embotam a produtividade, prejudicam os relacionamentos e a qualidade de vida de quem é afetado. Caso tenha se identificado com qualquer um dos temas relacionados, seja com os sintomas ou fatores de risco da depressão, recomendo lidar com a negação e não aguardar até sentir-se “realmente mal” para mobilizar-se a implementar mudanças positivas em sua vida. Devido ao fato da implantação de hábitos cognitivos e comportamentais saudáveis levar tempo, convém dedicar-se a sua prática e ao seu aprendizado o quanto antes para que a ajudem a combater e a prevenir a depressão.

Tarefa de terapia

1- Dentre os fatores de risco relacionados anteriormente (autocrítica, autorrejeição, crenças negativas, trauma, raiva, culpa e vergonha, estresse, estratégias de enfrentamento ineficientes, sedentarismo e isolamento), quais refletem a sua própria atitude?

2- Que estratégias de enfrentamento ineficientes a impedem ou impediriam de lidar com o estresse?

3- Que hábitos cognitivos e comportamentais saudáveis você poderia implementar para prevenir a ocorrência da depressão?

4- Que crenças pessoais e atitudes positivas reduziriam a sua incerteza e conflito interno em momentos difíceis? De que maneira colaborariam para lidar ou prevenir a depressão?

Os problemas de intimidade

Abordar as complexidades do tema intimidade exige coragem e maturidade, portanto, o seu significado costuma ser reduzido a suas implicações sexuais. A intimidade, no entanto, compreende muito mais do que o sexo. Ser íntimo é sentir-se próximo de alguém não apenas de forma física, bem como emocional. Este “alguém” não é somente aquela pessoa com a qual mantenho um relacionamento amoroso, mas **eu mesmo**. Para me tornar íntimo de outra pessoa, eu preciso estar aberto a me tornar íntimo de mim mesmo.

A intimidade em nível individual é conseguida pela minha capacidade de renunciar as minhas defesas em nome da autoaceitação. É ter a coragem de me enxergar como um ser humano completo e sentir-me em paz com as minhas fraquezas e tolerar os meus medos e vulnerabilidades. Logo, se tenho problemas de intimidade com o outro, a grande probabilidade é de que tenha dificuldade de me conectar com quem sou e de me aceitar e amar-me.

Não é por acaso que as filhas de mães narcisistas apresentam problemas de intimidade. Assim como a culpa, raiva e vergonha, a falta de intimidade representa um legado narcisista. Narcisistas evitam a intimidade a todo custo, pois têm sérios déficits de empatia, autoestima, autorregulação emocional e identidade. Para proteger a sua essência quebrada, o narcisista se esconde atrás de sua suposta grandiosidade, indisponibilidade afetiva, incongruência emocional, arrogância e perfeccionismo. A filha de mãe narcisista aprende já pequena que expressar o seu verdadeiro eu de forma livre e autêntica é um processo condenado à decepção. Visto que a sua essência é diuturnamente rejeitada por exigências e expectativas idealizadas a ponto de sufocar a própria autenticidade tornando-se rígida e artificial para satisfazê-las. Nunca se sente à vontade e tem receio de agir de modo espontâneo ao lado da mãe antagonista e intolerante, por isso, associa a expressão pessoal autêntica e a proximidade com outro ser humano em contexto íntimo e familiar como algo desconfortável.

A imaturidade e a personalidade transtornada da sua mãe narcisista fizeram da sua educação um processo que rejeitava, em grande parte, o que significa ser uma pessoa íntegra, congruente e natural. Inúmeras características deste relacionamento e, talvez, com os outros membros de sua família disfuncional reflipam tanto a falta de intimidade, quanto a necessidade de projetar uma imagem de controle e autoconfiança, inclusive ao se sentir fragilizado, perdido e precisando desesperadamente de apoio ou um sinal de afeto, como uma conversa franca e aberta, um abraço ou gesto de carinho genuíno e sem julgamento. Seguem alguns exemplos de como a ausência de intimidade é transmitida nas atitudes da mãe narcisista:

- É ignorante sobre tudo em relação à filha, não sabe quais os seus verdadeiros interesses, gostos e particularidades;
- Passa horas falando dos outros e de assuntos superficiais enquanto evita aprofundar-se em qualquer tema em relação a si mesma que exponha suas vulnerabilidades;
- Corta a conversa abruptamente ou evita falar acerca de problemas e assuntos tristes porque a deixam “nervosa”, “irritada” ou “deprimida”;
- Sente-se incompleta quando não está envolvida com alguém ou evento especial, diferenciado, e entedia-se com facilidade;
- Trata a menstruação da filha com repulsa, negligencia a sua relevância e evita mencionar o assunto (salvo para humilhá-la e embaraçá-la na frente de plateia);
- Evita falar sobre sexo ou trata do assunto de forma seca, objetiva e desprovida de emoção ou de maneira inadequada como se fosse algo exclusivamente mecânico, sujo ou inapropriado;
- Não aceita emoções negativas e age como se não devessem pertencer ao repertório comportamental humano;
- Está sempre bem vestida e maquiada na frente dos outros e evita ser vista sem estar “preparada”;
- As suas amigas são superficiais e passageiras e mantidas pelas necessidades de seu ego, tais como: entretê-la, comportar-se como plateia e fazer companhia e não por um desejo de aproximar-se e conectar-se afetivamente com alguém;
- Bombardeia você com críticas e lições de como corrigir “as suas falhas” como se este fosse o único intuito de ter se aberto com ela e comentado a respeito de uma fraqueza ou evento desagradável;
- Usa as suas vulnerabilidades como armas de ataque contra você;

- Faz tudo para parecer bem e bonita por fora mesmo se descontente;
- Usa dos raros momentos em que a filha tem a coragem de abordar um problema pessoal como uma oportunidade para falar sobre si mesma;
- Esconde a idade, finge ser mais jovem e tem vergonha da velhice;
- Mantém relacionamentos disfuncionais;
- É estranha, distante e inconsistente em seus relacionamentos amorosos;
- Não gosta nem faz questão de ter relações sexuais;
- Ri de histórias tristes ou quando ouve relatos de eventos negativos;
- Raramente se aproxima fisicamente, toca, abraça ou beija você, os seus irmãos ou o parceiro amoroso;
- Os seus relacionamentos amorosos e com a família são desprovidos de demonstrações genuínas de carinho, inclusive por meio de palavras;
- Desconhece a diferença entre estar só e sentir-se só;
- É incapaz de sentir amor genuíno e desprovido de interesse. O seu “amor”, seja por si mesma ou pelos outros, é totalmente condicional e associado a uma oportunidade de favorecimento pessoal ou a qualidades e atributos positivos;
- Tem dificuldade de sentir e possui o hábito de racionalizar as emoções antagônicas;
- Acredita que uma obsessão com a aparência se equivale a amor-próprio e critica as mulheres cuja apresentação não segue o padrão considerado impecável (unhas feitas, cabelo arrumado e pintado, maquiagem, roupa, sapatos e acessórios da moda);
- Não tolera erros e age como se fossem uma aberração e não uma característica essencial humana;
- Não “perde tempo” com a autoanálise e reflexão. Faz uso de ambientes íntimos como o da terapia, por exemplo, para ouvir o som da própria voz, promover-se e colocar a culpa de seus comportamentos impróprios nos outros;
- Está sempre acompanhada, falando ou fazendo alguma coisa e sente-se inquieta e solitária em ambientes tranquilos ou silenciosos;
- Esconde tudo a respeito da família que vá de encontro de visões estereotipadas, como os casos de doença mental, infidelidade e filhos ilegítimos.

Os problemas de intimidade da filha de mãe narcisista são muito semelhantes aos da mãe, pois cresceu e se desenvolveu em meio a valores inflexíveis. A crença negativa de que “se os outros descobrissem quem eu verdadeiramente sou, me rejeitariam” está no cerne de seu desconforto emocional e na relutância de se comportar de forma aberta e autêntica em seus relacionamentos. Uma de minhas clientes dorme de maquiagem no rosto para que o namorado não a veja “com cara de louca”. Há também casos de filhas de mães narcisistas que evitam se envolver amorosamente com alguém por terem um medo terrível de serem abandonadas. Outras ficam anos sem um relacionamento por possuírem uma visão do parceiro amoroso ideal que nunca se materializa ou consegue ser mantida a longo prazo. De modo geral, a falta de intimidade impede que se sintam confortáveis com a sua humanidade e dentro da própria pele. Por conseguinte, passam a vida privando-se de serem felizes e realizadas com quem são e o que têm.

Outro grande problema de intimidade reside na tendência de se envolver com quem não está disponível emocionalmente, ou seja, que também possui problemas de intimidade! No entanto, a probabilidade de se atrair um parceiro com estilo de apego inseguro e problemas de intimidade é muito maior quando você compartilha as mesmas características. Familiar atrai familiar. Como o relacionamento que você tem com os seus pais modela os que mantém com as outras pessoas – mesmo sem o seu desejo ou consciência – você acaba escolhendo parceiros cuja atitude reflete a encontrada no contexto familiar. Se a sua mãe narcisista foi a pessoa mais presente ou influente na sua educação, o que tende a ser o caso, você registrou que a indisponibilidade afetiva e até o abuso são características normais de um relacionamento que contém certo grau de intimidade. Na sua cabeça, proximidade e envolvimento emocional estão centrados na rejeição e distância afetiva. Embora incoerente, este princípio está enraizado e motiva a sua capacidade de se identificar e até sentir-se atraída por alguém. Este mecanismo é tão rápido, automático e intuitivo, que quando você menos percebe já está completamente apaixonada por uma pessoa egoísta, insensível e com fobia a comprometimento sem ao menos saber o porquê.

Eu recomendo muitíssimo as filhas de mães narcisistas que resolvam os seus problemas de intimidade antes de se envolverem amorosamente com alguém. Para aquelas que já tem parceiros e acreditam que o relacionamento sofre problemas de intimidade, abordar a questão de forma consciente e ativa aumenta tanto a longevidade quanto a qualidade do relacionamento. Sentir-se próximo e a vontade consigo e com o outro tanto no ápice da realização pessoal quanto nas profundezas do desespero é a maior demonstração de amor a si mesmo e a quem a cativa.

Embora este seja um conceito difícil de ser aplicado e até assimilado por quem foi doutrinada a negar as próprias vulnerabilidades e a viver de aparências, ainda é possível reverter este quadro.

Tarefa de terapia

1- Que aspectos da sua aparência, personalidade e comportamento você acredita serem negativos? Como lida com eles?

2- Que tipo de pessoa você é em seus relacionamentos amorosos? Que atitudes a permitem sentir-se confortável na presença do outro? De que maneira afetam a sua capacidade para a intimidade?

3- Que crenças negativas a seu respeito estão minando com a sua capacidade de sentir-se íntima e verdadeira na presença do outro?

4- Que tipos de comportamentos facilitam a expressão pessoal autêntica em um relacionamento amoroso? Que atitudes provocam a vergonha e o distanciamento emocional e afetivo?

PARTE IV

OS CINCO AS DE EMANCIPAÇÃO DA FILHA DE MÃE NARCISISTA

Um relacionamento saudável entre mãe e filha é aquele em que a primeira reconhece as necessidades, sentimentos, interesses e capacidades da segunda, incentivando a autoexploração e o autoconhecimento para que a ajude a desenvolver as suas características únicas e se tornar um indivíduo íntegro, congruente e independente. A falha da mãe narcisista em criar um ambiente de harmonia relacional, reconhecer e aceitar a filha como entidade própria corrompe a sua percepção de forma a conceber o seu processo de individuação como uma traição ou ataque à família, assim como uma ameaça ao “equilíbrio” da constelação narcisista. Qualquer tentativa de honrar a própria essência através de uma atitude independente, natural, complacente e tolerante é interpretada erroneamente como rebeldia, mediocridade ou retrocesso, quando, de fato, é o processo central através do qual o seu desenvolvimento é desencadeado.

Neste sentido, a emancipação da filha de mãe narcisista subverte a dinâmica deste relacionamento tóxico, por meio de uma radical redefinição de seus termos. A autonomia, autenticidade, autoaceitação, amor-próprio e o aconselhamento conferem à filha de mãe narcisista poder exclusivo sobre a sua existência, além de favorecerem a sua liberdade psicológica e emocional de uma influência negativa e contraproducente ao seu bem-estar e desenvolvimento sadio. Sobretudo, representam o fim da autossabotagem e autodestruição, marcando o momento em que a atenção é transmutada de uma batalha perdida contra o narcisismo materno para uma atitude vencedora de celebração de vida e expressão pessoal. Esta reorientação de prioridades em que o foco se torna a recuperação e a melhoria da qualidade de vida – e não as deficiências de uma personalidade transtornada e perdas de um relacionamento abusivo – propicia uma jornada pessoal muito mais satisfatória e recompensadora. O presente capítulo destaca a relevância de tais temas, evidenciando o seu papel no processo de emancipação física, psicológica, emocional e comportamental da filha de mãe narcisista.

Autonomia

Quando a Kátia, 50 anos, entrou em contato comigo, encontrava-se em uma situação desesperadora, pois já estava desempregada há mais de seis meses e vivendo na casa da mãe narcisista “de favor”. A mãe da Kátia, embora fosse uma senhora idosa de 82 anos, ainda continha grande energia para abusar dela de forma verbal, diariamente e com uma amargura que parecia infindável. Além de ciumenta, invejosa e fazer questão de relembrar com frequência a filha de sua suposta “incompetência”, demonstrava um aparente deleite ao visualizar o seu futuro repleto de solidão e infelicidade.

Com o passar do tempo, o veneno da mãe narcisista de Kátia destruíra com grande parte de sua autoestima, esperança e amor pela vida. Sentindo-se acuada em território narcisista, bem como deprimida e ansiosa. Beirando a paranoia, Kátia juntou o que lhe restava de orgulho e força interior para concentrar-se na sua recuperação psicológica e emocional recorrendo ao aconselhamento.

Em que pese o abuso de ordem psicológica e emocional ser um inimigo poderoso, é tecnicamente “invisível” e só se nota quando já provocou intenso estrago na identidade, psique e sistema emocional da vítima sobrevivente. Exposta a uma rotina de tortura emocional e abalada por encontrar-se em uma situação financeira vulnerável, a essência da Kátia parecia encolher-se à proporção que a sua angústia aumentava. No seu caso, assim como de demais filhas de mães narcisistas, fez-se vital apartar-se da principal fonte de seu estresse para lidar com os efeitos do trauma relacional, ou seja, sair da casa da mãe narcisista e cortar o contato para sentir-se mais calma, segura e capaz de se conectar com o seu verdadeiro eu e retomar as rédeas da própria vida.

A influência prejudicial e insistente de uma mãe narcisista não deve ser subestimada, visto que torna o processo de recuperação emocional lento e difícil, se não impossível ou tecnicamente inviável. É como tentar controlar a desidratação dentro de uma sauna finlandesa. Forçar-se a manter-se ao lado de uma mãe narcisista, na sua vizinhança ou sob o mesmo teto significa expor-se a uma constante ameaça ao seu bem-estar, sobretudo psicológico e emocional. Portanto, a possibilidade de liberação e melhoramento pessoal sem uma atitude autônoma torna-se drasticamente reduzida. A autonomia é determinante para garantir a resiliência da filha de mãe narcisista e o sucesso do seu processo de recuperação de identidade e autoestima, assim como da superação dos efeitos do trauma e abuso narcisista, tais como a depressão e ansiedade.

A seguir, o relato dramático de Kátia, das suas conquistas e desafios:

“A minha fuga da opressão narcisista foi um ato de puro desespero. Escolhi nadar contra a corrente de destruição que culminou em violência física. Como se todas as outras formas de agressão não tivessem sido suficientes, até isso eles fizeram.

Agora vivo a 700 quilômetros de distância e estou reconstruindo minha vida. Aprendendo a me ouvir e a impor limites. E não mais me colocar em situação que me leve ao desespero. Esse é o meu desafio de todas as horas. Impor limites. Dizer não. Não me desesperar.

Enquanto prossigo na direção da cura de minhas feridas emocionais e invisto forças, intelecto e vontade em me colocar de volta como protagonista da minha história (posição da qual não pretendo abrir mão) enfrento os desafios da jornada, de meus traumas e escolhas.

Percebi que, apesar de estar conseguindo manter as regras de NO CONTACT (nenhum contato) com a mãe narcisista, o medo e perfeccionismo seguem me impedindo de tomar decisões e priorizar minhas necessidades. Imponho a mim regras de condições ideais, infelicidade e de não merecimento: que minha vida só poderia melhorar quando e se eu mudasse de emprego, que só depois disso eu poderia me mudar para meu próprio espaço. Que quando isso, que se aquilo.

Meu desafio é também saber resolver primeiro as primeiras coisas, ou seja, solucionar as questões que mais me incomodam e que afetam diretamente meu processo de cura.

Há duas semanas completei 50 anos. E me dei de presente o sagrado e irrevogável direito de viver minha vida como, onde e com quem eu quiser. Com a ajuda e incentivo de uma recente, sensível e generosa amizade, aluguei um apartamento em um lugar seguro e que posso pagar. Mobiliado, o que facilitou muito a questão das muitas coisas que ficaram para trás, já que saí somente com o essencial: duas malas e minha cachorra.

Estou feliz por mim e comigo mesma por essa conquista.

Vivo dentro de um orçamento apertado. Cortei relações com amigos, mudei de cidade, de estado. Deixei para

trás a história da minha vida, fotos, diplomas de faculdade, objetos, mobília, roupas, sapatos, bolsas, livros, muitos livros.

As coisas me fazem falta. Tem feito uns dias bem frios e não tenho um casaco decente para usar. Hoje coloquei jornal dentro do meu sapato, que já está coladinho com Superbonder. Não posso gastar dinheiro com roupas. Não faz sentido comprar o que eu já tenho. Preciso comprar um máquina de lavar, isso sim.

Cada vez que penso em viajar para pegar alguns de meus objetos pessoais, a ideia de ter que restabelecer um mínimo contato com aquelas pessoas, as coisas passam imediatamente a serem dispensáveis. Essencial é me manter distante.

Sei que em algum momento terei que ir, mas quanto mais tarde, melhor.

Algumas pessoas também me fazem faltam. Mas também sei que as essenciais irão dar um jeito me reencontrar, sem julgamentos. Uma já deu: virá no mês que vem passar um final de semana comigo e já que falei das coisas, penso que possa ser a oportunidade de que ela me traga uma mala. Veremos.

Não por acaso, após minha mudança para destino desconhecido e não informado a mãe narcisista está em surto: são ligações, recados, mensagens apelativas, chantagens financeiras e emocionais, doenças incuráveis e gravíssimas.

Recebo as mensagens (que vem através de primos, empregadas, de qualquer um que ainda a dá ouvidos) e penso: Agora ela perdeu totalmente o controle da situação: não sabe absolutamente mais nada da minha vida.

Isso não é ótimo? E eu, por outro lado, estou sabendo cada vez mais de mim. E isso não é melhor ainda?"

Na idade adulta, a autonomia é um processo de expressão e desenvolvimento do indivíduo motivado por própria iniciativa. Para a filha de mãe narcisista, a autonomia simboliza muito mais do que um processo de maturação através da separação física da família e conquista de independência financeira, mas o meio pela qual consegue validar o seu poder de decisão, além de formar um senso de autodireção sólido, confiável e representante de sua própria essência. A autonomia também a permite tornar-se a sua própria referência, atuar como agente do próprio destino e ter a sua cabeça, sentimentos, vontades e interesses pessoais como guia de comportamento.

Contudo, o estado de liberdade e a afirmação pessoal revelam-se impraticáveis em um ambiente familiar disfuncional cujos membros estejam a serviço da tirania narcisista e não do bem-estar do grupo e seus indivíduos. A influência materna narcisista também é considerada tóxica, pois a sua personalidade transtornada corrompe o senso de autoimagem da filha fazendo com que se torne nada mais do que uma extensão de si mesma, um instrumento de manipulação ou o objeto pelo qual é capaz de preencher o seu vazio, controlar o seu desconforto emocional e descontentamento pessoal.

Dado que o narcisista necessita do outro para constituir um senso de identidade e se autorregular emocionalmente, o relacionamento com a mãe narcisista sempre será fundado na dependência, seja emocional, psicológica ou financeira, entre outras.

Portanto, interessa a mãe narcisista manter a imagem da filha de criança, inexperiente, insegura, submissa e descontente para, em contrapartida, sentir-se adulta, competente, segura, poderosa e de bem consigo mesma. A autonomia iniciada pela distância física desencadeia um processo natural de individuação em que a atenção da filha retorna a si mesma, sobretudo para os próprios sentimentos. Sem a falta de empatia e a interferência dos humores incontroláveis da mãe, a filha de mãe narcisista encontra-se em uma posição mais privilegiada para reconectar-se com as emoções. Quando passa a ouvir e honrar os próprios sentimentos atinge um estado de união interior, sente-se inteira, significativa e pronta para reivindicar a sua identidade de volta.

A autonomia e a autorregulação emocional

A relação entre a autonomia e a capacidade de equilibrar-se emocionalmente não pode ser ignorada. A dificuldade de se acalmar ou controlar emocionalmente, sobretudo os sentimentos antagônicos de potencial tóxico como a insegurança, medo, raiva, culpa e vergonha, comumente desemboca em problemas de saúde mental como os vícios, transtornos de ansiedade e comportamentos de autossabotagem.

Cortar contato com a mãe narcisista não confere a filha apenas a distância física de seu eterno drama, mas, inclusive, de sentimentos negativos de inadequação associados a este relacionamento. O equilíbrio emocional é alcançado não só por intermédio de um processo de distanciamento, observação e abstração das emoções antagônicas, assim como de sua racionalização, a ausência da instabilidade emocional e incoerência da mãe narcisista, isso facilita a capacidade da filha de harmonizar-se. Quando em sintonia consigo mesma, a filha de mãe narcisista estimula a sua independência emocional e psicológica ao mesmo tempo em que se afirma como uma entidade autônoma, ou como um ser capaz de servir as necessidades individuais através de seus próprios recursos e sem a presença da vergonha e culpa.

Esta independência psicológica e emocional também se observa, na prática, através de comportamentos compatíveis com os de uma mulher centrada e no controle de sua própria vida. Sem se sentirem pressionadas por

expectativas idealistas, críticas destrutivas e necessidades descabidas do ego gigante narcisista de suas mães, as minhas clientes sentem-se mais capacitadas e fortalecidas. Este sentimento é traduzido em ações de autonomia muito simples, tais como: mudar a ordem dos móveis ou o estilo de cabelo, bem como em decisões de peso, como investir em uma nova formação acadêmica e carreira profissional que melhor se encaixam em seu perfil.

Além disso, há um grande declínio em sua codependência, ou na tendência exagerada de preocuparem-se com os problemas dos outros. Quando livre da incumbência de muleta psicológica e emocional da mãe narcisista, o seu raciocínio não se encontra centrado em “tenho que”, mas em “quero” ou “gostaria de”. Se já são mães, concentram-se ainda mais no bem-estar de seus filhos e reforçam a conexão afetiva através de uma atitude mais autoconfiante e serena. Quanto mais investem em si mesmas e exploram os efeitos positivos de suas ações em suas próprias vidas, maior o seu autoconhecimento, segurança e senso de autoeficácia.

Como um indivíduo diferenciado, a filha de mãe narcisista evolui de criação à criadora. A sua percepção de “eu”-quando supera o papel de filha de uma mãe narcisista – a projeta como o agente transformador da própria realidade, ou como alguém que *cria algo* e não como algo que *foi criado* por alguém. A renúncia da dependência e passividade contida no termo “filha” ou “filha de” faz com que questione a sua função de eterno outro ou acessório, suprimento narcisista, enquanto amplia os seus horizontes e favorece a livre expressão de sua essência. Quando a filha de mãe narcisista refuta a hierarquia contida na palavra “mãe” – a qual é usada no contexto do narcisismo materno como uma ferramenta de abuso, desestabilização do outro e manipulação – atribui-se a autoridade necessária para agir como a governante da própria vida.

Esta autonomia também fica patente em sua capacidade renovada de influenciar não apenas a si mesma, bem como os outros a sua volta. Quando os seus desejos e suas vontades são refletidos nos comportamentos alheios, a sua atitude autônoma é estimulada. Longe da mãe narcisista e cercada por quem verdadeiramente a ama, respeita e reconhece as suas qualidades e capacidades, a sua percepção torna-se mais realista e sensata. Este reconhecimento ou lembrança de que possui o poder de causar um impacto no outro e não atua meramente como um instrumento de seus interesses torna-se um conhecimento precioso que impulsiona ainda mais a sua postura soberana e poder de escolha. A autonomia abre os olhos da filha de mãe narcisista e a reconecta com a sua realidade objetiva de mulher adulta, capaz e digna de ser amada. Embora tenha sofrido longos anos com a rejeição e o antagonismo narcisista é e sempre será capaz de contribuir com o outro e contribuir com o seu crescimento e a sua qualidade de vida, assim como ser valorizada por quem é e por suas próprias opiniões.

Lembre-se de que a autonomia referida não equivale a um estado de total autossuficiência em que o indivíduo é incentivado a abdicar de toda e qualquer conexão próxima e significativa com outro ser humano, mas destaca a importância de um relacionamento de harmonia e fusão com o próprio eu que precede a dos relacionamentos interpessoais e, sobretudo, não é anulada por estes.

Resumo de atitudes que favorecem a autonomia da filha de mãe narcisista:

- Adquirir uma distância física da mãe narcisista, idealmente, cortando o 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 antagônicos de forma independente
- Tornar-se independente psicológica e emocionalmente dos outros, em especial da mãe narcisista e membros da família disfuncional
- Investir em si mesma 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 um impacto no outro, em seu crescimento e qualidade de vida
- Lembrar-se de que é adulta, capaz e digna de ser amada

Tarefa de terapia

1- Se você reconhece o valor da autonomia, mas ainda se sente insegura, ansiosa, em cortar contato com a mãe narcisista, reflita: o que está causando a sua insegurança e ansiedade? Direcione a sua atenção para dentro de si mesma, com honestidade e coragem, e identifique os fatores que a estão impedindo de acabar com o abuso narcisista.

2- Você consegue se ver como um ser completo sem a sua mãe narcisista? Consegue sentir-se única consigo mesma, ou ainda necessita de sua aprovação para sentir-se “segura”? Que crenças negativas estão motivando a sua atitude?

3- Que deficiências psicológicas e emocionais o relacionamento com a sua mãe narcisista tende a suprir?

4- Que estratégias – tanto cognitivas como comportamentais – podem ajudá-la a se equilibrar emocionalmente de forma eficiente e saudável?

5- Dos pontos elencados (Resumo das atitudes que favorecem a autonomia da filha de mãe narcisista), quais ainda requerem a sua atenção?

Autenticidade

A autenticidade embora seja inegável para garantir o nosso desenvolvimento e felicidade, é mais fácil de ser concebida em teoria do que alcançada na prática. Mesmo que reconheçamos o valor de uma atitude autêntica e admiremos aqueles que são fieis a si mesmos, na maioria das vezes temos dificuldade de aplicar o princípio em nossas próprias vidas.

Existem inúmeros fatores que influem a nossa capacidade de agirmos de modo autêntico, como a família e o ambiente em que crescemos. Em primeiro lugar, as figuras centrais responsáveis pela nossa educação, como os pais ou adulto responsável são determinantes em sua capacidade de afetarem a nossa autopercepção. Pais maduros, tanto psicológica como emocionalmente, tendem a ser uma influência positiva no desenvolvimento da identidade dos filhos. Quando toleram e lidam com a própria insegurança de maneira independente sem projetá-la nos filhos em forma de críticas frequentes, regras e expectativas rígidas e idealistas, permitem que se sintam mais livres para expressarem o seu verdadeiro eu, sem receio de serem julgados ou rejeitados. Quando tolerantes e complacentes, são mais flexíveis e compreensivos com os filhos. Estas qualidades parentais positivas revelam-se fundamentais para apoiar os filhos no processo de autoexploração e conhecimento, favorecendo o crescimento e a expressão de suas essências.

Por outro lado, pais inadequados, com problema de baixa autoestima, ansiosos ou deprimidos, por exemplo, acabam transferindo os sentimentos de inadequação para os filhos por meio de uma educação neurótica e perfeccionista. É um grande desafio para uma criança em intenso processo de desenvolvimento resistir à tentação de tornar-se o tipo de pessoa admirada e celebrada na mídia e ter a própria essência como o guia de comportamento sem o incentivo dos pais, ou ainda pior, com o apoio direto ou indireto destes.

Pais ausentes, desinteressados ou afetados por problemas de natureza psicológica, emocional, tais como os citados, mas que vivem em negação de seus próprios problemas, são mais vulneráveis à pressão de conformarem-se com os padrões de qualidade apreciados pelo grupo dominante e suscetíveis a ignorarem os sentimentos, preferências e características individuais dos filhos. Governados pela própria insegurança e imaturidade emocional, acabam impondo, mesmo inconscientemente, a assimilação de crenças e padrões de comportamento centrados na necessidade de aprovação.

Narcisismo > autenticidade

No contexto do narcisismo materno, o medo dos filhos de serem rejeitados e não satisfazerem as expectativas dos pais aumenta consideravelmente. Crescer e se desenvolver de forma autêntica ao lado de uma mãe narcisista, em especial, não é apenas um evento raro, como também inconcebível. Isso se deve ao fato de que o narcisismo é o oposto da autenticidade. Para o narcisista, além de parecer um conceito misterioso, a autenticidade é tecnicamente inexequível, pois tem uma personalidade transtornada e não tem ideia de quem é. Para compensar este déficit, depende de objetos e do outro – os seus suprimentos narcisistas – para constituir uma “essência” de fora para dentro, como já sabemos.

A mãe narcisista acredita ser a imagem construída através de estímulos externos. Assim como Narciso que morreu admirando a si mesmo, coloca a imagem refletida no espelho na frente da própria pessoa, mentalidade que se reflete em seus valores e demonstrada pelo seu comportamento e estilo parental. Quanto mais narcisista for a mãe, mais inautêntica e incapaz de encorajar os filhos a cultivarem atitudes genuínas.

A mãe narcisista educa os filhos com base nas mesmas crenças negativas que regem o seu comportamento disfuncional, as quais promovem a incongruência emocional através de uma atitude demasiado artificial, rígida e intolerante (“Não importa como eu me sinto por dentro desde que esteja bonita por fora”). Tal atitude prioriza a imobilidade e o perfeccionismo e desconsidera o poder do aprendizado por tentativa e erro (“Só vale a pena fazer alguma coisa quando o resultado é perfeito”). Ademais, supervaloriza os objetivos voltados para o favorecimento do *status* social (“Eu tenho de me espelhar em pessoas bem-sucedidas para que minhas conquistas sejam reconhecidas”) limita o pensamento, além de divergir a atenção para o outro e, portanto, fora de si mesmo, suas inclinações pessoais e, em alguns casos, até de talentos naturais. A falta de amor-próprio, a mania de grandeza, o perfeccionismo, a arrogância, a inveja e o antagonismo da mãe narcisista aumentam a sua insatisfação com quem é

e o que tem – incluindo os próprios filhos. Este processo de autorrejeição e autossabotagem prejudica não só a própria capacidade de tornar-se uma pessoa autêntica e realizada, assim como dos que se espelham em seu comportamento para criarem um senso de autodireção.

A identidade do trauma

O legado deste relacionamento disfuncional e abusivo, como a culpa, medo, raiva e vergonha propiciam a criação de uma “identidade do trauma” na filha de mãe narcisista. Esta identidade inclina-se a ganhar força ao longo dos anos nos contextos em que o trauma do desenvolvimento e seus efeitos não são reconhecidos, abordados e resolvidos de forma consciente e proativa. O trauma relacional e do desenvolvimento dificulta a integração de memórias e emoções, além de afetar o desenvolvimento do cérebro para que se adapte ao ambiente hostil ao qual a vítima sobrevivente pertence. A insegurança de não saber quando será agredida de forma verbal e/ou física, por exemplo, mantém a filha de mãe narcisista em modo sobrevivência. Este constante estado de alerta faz com que os seus recursos emocionais e intelectuais sejam convergidos para garantir um estado de segurança e, por conseguinte, gerando deficiências em outras áreas de seu desenvolvimento, como a capacidade de conectar-se com o seu verdadeiro eu, seus gostos, interesses, sentimentos e inclinações naturais.

O raciocínio da vítima sobrevivente de trauma e abuso narcisista revolve ao redor da noção de que é impotente e não é boa o suficiente. Vê-se como um ser incompetente, o mundo como um lugar repleto de perigos, a vida como uma batalha e relacionamentos como uma potencial ameaça ao seu bem-estar, percepção que afeta a sua capacidade de processar uma informação e interpretá-la de maneira não tendenciosa. Por não conseguir se conectar consigo mesma, o ambiente e os outros a sua volta de forma equilibrada, sente-se, entre outros, como se tivesse perdido grande parte de si mesma, incluindo as memórias de infância e a pessoa que é sem a interferência de uma mãe transtornada e um ambiente familiar conturbado.

Além disso, a filha de mãe narcisista carrega grande culpa e vergonha por não ser amada pela própria mãe ou considerada boa o suficiente, sente-se pequena e insignificante, necessitando criar uma persona para se proteger destes sentimentos tóxicos. Como resultado, cria uma fachada de fortaleza, torna-se dormiente no nível emocional e, por isso, desenvolve a tendência de intelectualizar as emoções, e passa a se concentrar nas necessidades ou expectativas dos outros.

Para honrar-se em sua totalidade e não apenas reconhecer ou submeter-se às características disfuncionais de seu perfil psicológico, emocional e comportamental, a filha de mãe narcisista necessita reavaliar a própria existência, reconsiderar quem é, suas capacidades (e não só as suas vulnerabilidades) e os papéis de influência positiva que exerce na própria vida. Precisa expandir a sua percepção para além da identidade e efeitos do trauma, bem como da pessoa que se tornou em função de ter nascido do ventre de uma mulher com um transtorno de personalidade. Afinal, a sua complexidade excede o papel de “filha”, enquanto a sua experiência é muito mais rica do que a sua história de abuso.

O antes e o depois da mãe narcisista: reconquistando o verdadeiro eu

Uma intervenção terapêutica que criei totalmente por acaso ajudou não só a mim como a então cliente, Tábata, de 36 anos, a compararmos a sua atitude antes e depois de ter cortado o contato com a mãe narcisista. Tendo em vista que eu tinha me esquecido de comentar a respeito de sua primeira tarefa de terapia durante uma de nossas sessões, resolvi fazê-lo antes de iniciarmos a segunda etapa do tratamento. A tarefa em questão era sobre comportamentos facilitadores do narcisismo materno,[16] que como já sabemos, consiste em contrastar a diferença entre comportamentos facilitadores e produtivos através de uma tabela comparativa. Um dos exemplos que a Tábata na época identificou como um comportamento facilitador do narcisismo da mãe foi o seguinte:

“Falar de meus feitos para ela me aplaudir”

Após ler esta afirmação em voz alta para a Tábata, achei pertinente convidá-la a refletir sobre a sua atitude passada:

Michele: Então, Tábata, o que você fez com a sua necessidade de aprovação?

Tábata: Mm, não sei... (com um sorriso maroto)

Michele: Pra onde ela foi?

Tábata: Não sei... sumiu! (risos)

Michele: (risos)

A Tábata sem a influência da mãe narcisista é segura e autoconfiante. Não tem a necessidade de buscar a afirmação externa para ter a sua competência validada, visto que esta não é questionada. Também não precisa convencer ninguém de que é digna de amor e respeito, pois é amada e respeitada. A Tábata, quando longe dos comentários mesquinhos, críticas desabonadoras e mau humor desgovernado da mãe narcisista, é a uma mulher adulta e inteligente, além de uma profissional competente, uma superamiga, esposa e mãe dedicada.

Ao lado de uma mãe narcisista, a filha torna-se outra pessoa. Tendo em vista que o seu inteiro ser é contestado, corrompido e descartado e, por isso, tenta compensar por seus supostos déficits embarcando em uma busca paranoica de validação. A rejeição, assim como a raiva, é uma grande motivadora. A filha de mãe narcisista sacrifica a própria essência para constituir um eu idealizado, ou o tipo de pessoa que a mãe afirma estimar. Faz tudo para não ser repelida, ignorada e sacrifica até o orgulho, a identidade e o amor-próprio para salvaguardar este relacionamento tóxico. É quando renuncia tudo em si que é autêntico e, por fim, transforma-se na pior versão de si mesma – superficial, submissa, infeliz, confusa, insegura e incongruente – que demonstra a sua verdadeira valia para a mãe: a de suprimimento narcisista.

O papel de objeto regulador de identidade, autoestima e estados emocionais de uma mãe narcisista rouba da filha a própria alma. Para tornar-se de fato autêntica necessita abdicar deste fardo, ou seja, ter a própria essência como referência e não as deficiências psicológicas e emocionais de uma mãe egoísta e egocêntrica. Quando autêntica, a filha de mãe narcisista...

- Expressa o seu verdadeiro eu não com o intuito de antagonizar ou “se rebelar contra a mãe narcisista”, mas porque é um indivíduo independente que de fato deseja viver uma vida plena e de realizações
- Respeita e honra os seus sentimentos – inclusive quando antagônicos – não por ser demasiadamente “sensível”, mas porque é um ser humano integro e congruente
- Opta pelo raciocínio objetivo e crenças flexíveis que favorecem quem verdadeiramente é, não com o objetivo de “abandonar as suas raízes”, mas porque valoriza a si mesma e seus atributos
- Age de maneira assertiva não por falta de respeito ou acreditar-se “superior”, mas porque é uma mulher adulta e autoconfiante
- Recusa-se a participar dos dramas de sua mãe transtornada e família disfuncional não por ser uma “filha desnaturada”, mas porque acredita que merece uma vida tranquila e livre de angústia
- Tem os seus interesses e vontade como guia de comportamento não por ser “egoísta”, mas porque prioriza o próprio bem-estar
- Diz não e recusa ajuda, pedidos, conselhos, ofertas e convites não por ser “mal-educada”, mas porque sabe o que é melhor para si
- Usa a si mesma, seu conhecimento e experiência como referência não por acreditar estar “sempre certa”, mas porque conhece e confia nos próprios recursos

Desconstruindo a autenticidade

A autenticidade depende do autoconhecimento para se desenvolver, este, por sua vez, é alcançado por meio da autoexploração, autoconsciência, expressão pessoal e afirmação de sua essência. Veja como estes conceitos são observados na prática:

Autoexploração: é materializada através da curiosidade, amor por si mesmo e pela vida e um desejo de crescer e se desenvolver. Depende de uma atitude ativa, aberta e complacente que permite ao indivíduo explorar os seus sentimentos, preferências e interesses livremente e sem julgamento. Sobretudo, respeita esforços e valoriza o processo de tentativa e erro.

Autoconsciência: estar ciente do que está acontecendo consigo mesmo no momento presente, sobretudo seus pensamentos, sensações corporais e sentimentos (estado comumente referido como “atenção plena” ou “*mindfulness*”). É o processo desencadeado pelo monitoramento ativo e consciente da própria mente, emoções e sensações corporais, que permite ao indivíduo reconectar-se consigo mesmo, da cabeça aos pés.

Expressão pessoal: é o eu refletido na ação e comportamento. A expressão pessoal é a sua essência em movimento através da linguagem, seja oral, corporal ou escrita e corresponde fielmente a sua personalidade, seus sentimentos, suas ideias, seus interesses, suas preferências e vontades.

Afirmação de sua essência: ocorre especialmente mediante a congruência entre as emoções, pensamento e estilo de comportamento que favorece o desenvolvimento do verdadeiro eu. É um processo lento e requer dedicação consciente do indivíduo que respeita a complexidade de sua natureza e condição humana.

A autenticidade torna-se mais compreensível e executável quando exploramos as atitudes que compõem as suas partes. Analise o seu próprio comportamento e identifique os pensamentos e modo de agir que favorecem uma atitude autêntica, tal como ideias, ações e feitos que requerem a criatividade pessoal. Da mesma forma, investigue as atitudes que restringem ou até bloqueiam o crescimento e expansão de sua essência e que procedem, principalmente, da negação e excesso de autocritica. Este exercício, quando praticado com certa frequência, pode tornar-se um hábito saudável que a ajudará a adquirir autoconhecimento e a agir de modo mais autêntico.

A coragem de ser quem sou

Ser filha de mãe narcisista é difícil. Ser filha de mãe narcisista e agir de acordo com a sua cabeça, o que deseja e é melhor para si e não com que os outros esperam de você, mais duro ainda! O medo, seja de conflitos, opiniões alheias ou do nosso próprio sucesso e liberdade representa um grande empecilho à autenticidade e realização pessoal. Esta emoção poderosa não tem origem tão somente no trauma, trata-se de um dos elementos que o mantém mais vivo e operante em sua vida, definindo muito mais do que a sua identidade, inclusive a sua capacidade de se tornar um indivíduo equilibrado, realizado e feliz.

Apesar de ser muito familiar, este grande receio e insegurança de ser agredida ou humilhada não pertence ao momento presente, pois é incoerente e não corresponde à mulher adulta, forte e capaz que você se tornou. Portanto, para conectar-se com a você do aqui e agora é vital que aprenda a lidar com o medo de forma produtiva.

A coragem nos permite transformar o medo de um sentimento de inadequação a um recurso de desenvolvimento pessoal. Esta mentalidade pode não somente ajudá-la a tornar-se uma com a sua própria essência, bem como guiá-la para dar um fim definitivo ao seu papel de vítima. A coragem é o seu recurso emocional mais poderoso e emancipador para quebrar o ciclo do abuso narcisista.

A vida não necessita ser uma luta e pode tornar-se uma experiência prazerosa quando não está centrada em deficiências e dramas, mas opta pela recuperação e pelo desenvolvimento como focos primordiais. Para usar o seu medo a seu favor, passe a interpretar dificuldades ou obstáculos como oportunidades de desenvolvimento. Para a filha de mãe narcisista, esta nova fase de vida reflete o seu crescimento pós-traumático, ou a adoção de uma perspectiva renovada e direcionada ao aprendizado e automelhoramento.

Usar a coragem para enfrentar o medo da solidão, incompreensão, isolamento e o julgamento de terceiros, por exemplo, permite a filha de mãe narcisista acessar as suas vulnerabilidades, reavaliá-las e expandir a sua capacidade de transcendê-las.

Como fazer do medo o seu aliado

Nem todo o medo é incoerente como aqueles centrados no trauma do desenvolvimento. Até o medo de uma mãe narcisista faz sentido, em parte, pois, de fato, configura uma ameaça ao seu bem-estar. O medo tem um papel evolutivo relevante, pois garante o sucesso da nossa espécie. Somos capazes de nos protegemos, assim como os outros a nossa volta, quando o medo nos comunica de um perigo iminente. Ter medo de uma arma de fogo, por exemplo, representa um medo racional, visto a probabilidade de ferir e até tirar a vida de um ser humano. Já ter medo de uma pistola de brinquedo sabendo que não é verdadeira, porque a relembra da vez em que foi assaltada e achou que iria morrer, não é um medo saudável, pois não é produtivo. Portanto, tentar compreender o medo com honestidade e coragem é fundamental para que não fiquemos à mercê deste quando disfuncional.

Grande parte de minhas clientes me procura porque necessita de apoio psicológico e emocional para cortar o contato com a mãe narcisista, ou ajudá-la a decidir se é isto mesmo o que deseja. Os cenários variam, por vezes precisa reunir a coragem de sair da casa da mãe narcisista ou de tirá-la da própria casa. Também há casos em que moram separadas perto ou distante, mas, mesmo assim, necessitam cortar o contato definitivamente para se sentirem livres. Analogamente, tratei uma filha de narcisista que, embora a mãe já tivesse morrido, não conseguia separar-se de sua visão de mundo distorcida e irracional de tal forma que decidiu procurar aconselhamento para conseguir cortar a ligação com a herança inconveniente.

Um dos meus papéis mais primordiais consiste em ajudar minhas clientes a identificarem os seus medos com muita empatia e complacência para que os acolham e aceitem como um aspecto natural de toda decisão marcante de suas vidas. Aceitar o medo como uma reação normal revela-se imprescindível para desenvolverem um relacionamento funcional com a própria insegurança. Para estas clientes, sentir, expressar e tolerar os sentimentos antagônicos na frente do outro sem um receio forte de resultar em conflito, descaso ou rejeição compreende uma

experiência transformadora. A minha atenção, compreensão e aceitação de seus estados emocionais – sem a intrusão de julgamentos ou críticas – as permite concebê-los sob uma perspectiva muito mais balanceada e humana. Toda a vez que eu entendo, valido e tolero as suas emoções negativas, tais como a raiva e o medo, sentem-se muito mais capazes de suportá-las individualmente.

À proporção que a terapia progride, aprendem a conviver com tais sentimentos de maneira bem mais natural e equilibrada, pois aprendem a abordá-los com amor e tolerância. O nosso relacionamento saudável, funcional e baseado na empatia, respeito e entendimento reestrutura a sua concepção do que significa ser emocionalmente congruente, o que, por sua vez, contribui com o desenvolvimento de sua independência psicológica e emocional, tal como de sua individualidade.

Independente de você fazer terapia, lidar com o medo de forma aberta e honesta através da escrita ou compartilhando-o com amigos empáticos e demais pessoas adultas e de confiança é uma atitude que você pode colocar em prática na sua própria vida. Expor e analisar o medo, seja de cortar o contato com a mãe narcisista, seja de ser e agir de forma autêntica, engloba uma estratégia de enfrentamento superpositiva que a permite lidar com este sentimento de maneira saudável e madura.

Ter a coragem de admitir quando se sente fragilizada é uma grande demonstração de força e caráter, enquanto esconder-se atrás da negação e fingir que nada tem o poder de abalá-la corresponde a uma atitude incoerente, infantil e com potencial de resultar em um problema sério de saúde mental tal como a dependência química quando não abordada de maneira consciente e ativa. Você só conseguirá resolver um problema se, primeiramente, reconhecê-lo como tal. Uma essência livre da influência de atitudes disfuncionais, tais como as centradas na negação, encontra mais espaço e menos obstáculos para se manifestar.

Permitir-se sentir o medo e compreender os pensamentos associados a este é crucial para que você se concentre nas suas prioridades. O medo pode sinalizar áreas de sua vida e comportamentos que necessitam de mais atenção, por exemplo. Após ter conseguido tirar a mãe da própria casa, Danusa voltou a ter mais tempo para se dedicar nos seus próprios interesses. Começou a explorar a possibilidade de montar um negócio de importação de produtos brasileiros diretamente de sua casa. Embora tivesse um diploma em administração, sempre trabalhara como funcionária e não como empreendedora, então, sentiu-se naturalmente receosa de embarcar em uma empreitada deste tipo sozinha. O medo e o excesso de preocupação da Danusa fizeram com que se tornasse um grande ponto de interrogação ambulante. Durante as sessões, convidei-a a explorar os seus medos e pensamentos negativos em relação à abertura do negócio diretamente.

Quando deu uma voz para os seus medos e passou a ouvi-los de modo neutro e centrado, Danusa conseguiu identificar as dúvidas referentes à implantação do negócio que precisavam ser esclarecidas. Permitiu-se esta experiência, manteve um diário de pensamentos negativos com o qual trabalhamos em algumas sessões e que nos propiciou examinar a origem dos sentimentos de inadequação com profundidade. Por ser filha de mãe narcisista, Danusa tende ao perfeccionismo, à autocrítica e à procrastinação. A fim de impedir o surgimento de comportamentos de autossabotagem comumente relacionados a tais vulnerabilidades, identificou e questionou os pensamentos que minavam a sua iniciativa de implementar o negócio.

A partir da análise de seus medos, Danusa ganhou acesso a cognições disfuncionais, como “Não sou boa o suficiente para montar o meu próprio negócio” e “Todo mundo vai descobrir que não sou competente se não der certo”. Após questioná-las e lidar com elas de forma objetiva e produtiva, sentiu-se mais confiante para priorizar o que gosta e deseja para si mesma.

A autenticidade e os relacionamentos

Uma atitude autêntica também tem o poder de transformar os relacionamentos. Quanto maior for a sua sintonia com os sentimentos, sejam bons, neutros ou ruins, bem com a verdadeira você, seja quando forte, indiferente ou vulnerável, melhor se tornam os seus relacionamentos e a sua capacidade de se conectar afetiva e emocionalmente com o outro de forma verdadeira. A autenticidade nos torna capazes de satisfazer as nossas necessidades e carências através da expressão pessoal e uma comunicação honesta e aberta, revela-se o antídoto dos problemas de intimidade, pois é através desta que nos aproximamos de nós mesmos e dos outros. Não há nada mais fortalecedor para um relacionamento baseado em amor genuíno do que a livre expressão de sua essência. Nos relacionamentos saudáveis e funcionais, os envolvidos honram um ao outro como um todo e crescem juntos na medida em que aprendem a aceitar as vulnerabilidades alheias da mesma maneira que toleram as próprias fraquezas.

No campo familiar e das amizades, uma atitude autêntica permite a filha de mãe narcisista manter e revigorar as conexões baseadas no respeito e na afeição *mútuos*, ao mesmo tempo em que evidencia aquelas existentes por mera conveniência ou formalidade. Quando reconhece aberta e honestamente que a mãe é tóxica e passa a identificar a falta de equilíbrio e funcionalidade entre os relacionamentos com os seus familiares, ou seja, quando aceita a sua realidade de trauma e abuso sem tentar “retocá-la” por meio da negação, naturalmente começa a mudar os termos

da dinâmica destes relacionamentos. A autenticidade da filha de mãe narcisista testa a legitimidade de seus relacionamentos. A sua atitude genuína, confiante e resoluta – correspondente à mulher adulta e capaz que verdadeiramente é – tende a afastá-la de parentes e “amigos” cujo interesse revolve ao redor de suas próprias vontades e deficiências, enquanto reforça a união com pessoas empáticas, maduras e que de fato a valorizam e apreciam por quem é e não pelo que lhes pode proporcionar.

Parentes e amigos que aceitam e respeitam a decisão da filha de cortar o contato com a mãe narcisista, mesmo estando cientes das implicações de sua decisão, demonstram que são capazes de reconhecê-la como uma entidade independente, de sentimentos e limites próprios. Não se sentem desconfortáveis, intimidados ou ressentidos pela sua escolha, pois lhe desejam algo bom, assim como confiam na sua capacidade de jogar o que seja melhor para si. Esta modalidade de familiar e amigo verdadeiro está mais preocupado com o bem-estar da filha de mãe narcisista do que influenciá-la ou convencê-la de fazer o que classifica como certo. Como nutrem grande estima por sua pessoa e sentem prazer em sua companhia, concentram-se na preservação deste relacionamento e esforçam-se para mantê-lo vivo, seja através de encontros ou telefonemas regulares iniciados, também, **por sua própria iniciativa**. Quando em sua companhia, demonstram um interesse genuíno na sua pessoa e não em persuadi-la a reconsiderar a sua posição.

Comprometer-se consigo e conectar-se com o outro de forma autêntica renova a sua fé em você, na raça humana, nos relacionamentos e no poder revigorador da empatia. Mesmo que você *não* tenha tido uma educação que a estimulasse a reconhecer o poder transformador da autenticidade, ou influências positivas de pessoas autênticas em sua vida que funcionaram como inspiração ou exemplo de uma atitude verdadeira, você sempre terá a sua essência como referência, basta voltar a sua atenção para dentro de si mesma.

Resumo das atitudes que favorecem a autenticidade na filha de mãe narcisista:

- Honrar-se em sua totalidade: reavaliar a própria existência e reconsiderar quem é, bem como as suas capacidades e os papéis de influência positiva que exercem em sua própria vida
- Ter a própria essência como referência
- Respeitar e honrar os sentimentos
- Optar pelo raciocínio objetivo e crenças que colaboram com quem verdadeiramente é
- Agir de maneira assertiva
- Explorar sentimentos, preferências e interesses sem julgamento
- Estar ciente dos próprios pensamentos, sensações corporais e emoções
- Expressar a personalidade, sentimentos, ideias, interesses, preferências e vontades através da linguagem, seja verbal, corporal ou escrita
- Agir de forma congruente com as emoções e pensamento
- Usar a coragem para lidar com o medo de forma produtiva, fazendo deste o seu aliado e um recurso de desenvolvimento pessoal
- Comprometer-se consigo e conectar-se com o outro de forma autêntica

Tarefa de terapia

1- Que crenças e comportamentos defendidos por sua mãe narcisista sabotam o desenvolvimento da sua autenticidade?

2- De que maneira a sua “identidade do trauma” influencia a sua capacidade de se tornar uma pessoa autêntica?

3- Que características da sua personalidade são unicamente suas? De que maneira diferem das características de sua família e mãe narcisista?

4- Reflita sobre os seus medos mais evidentes e influentes. O que eles representam? Como você pode usá-los a seu favor?

5- Que atitudes e mudanças você pode colocar em prática no seu relacionamento amoroso (atual ou futuro) para que a permita agir de forma mais autêntica?

6- Dos seus relacionamentos com familiares e amigos, quais respeitam as suas decisões e a pessoa que você é? Quais tendem a impor as suas próprias visões? O que você pode fazer para que não minem com o seu desejo de viver uma vida autêntica?

Amor-próprio

O amor-próprio ou autoestima é a capacidade de amar, respeitar e aceitar a si mesmo. É aquele “anjinho” que senta no seu ombro direito mimando e paparicando você, ou aquela voz amiga, paciente e tolerante que a relembra da pessoa especial, boa e competente que você é. Quanto mais ativo é este anjinho ou mais alta e operante esta voz, maior a sua capacidade de sustentar uma autoestima saudável de dentro para fora.

A forma mais básica e verdadeira de expressar amor por si mesmo é incondicionalmente e através da autoaceitação. Este tipo de amor, cândido, indulgente e ilimitado, corresponde a quem sou – independente do que isto significa – e não a quem eu “deveria” ser. O amor-próprio, quando autêntico, é fiel, insubstituível e inegociável, pois nada é capaz de movê-lo, persuadi-lo ou corrompê-lo.

A autoestima em termos práticos

Embora possuamos conhecimento intuitivo do que signifique amar, respeitar e aceitar a si mesmo, às vezes, torna-se difícil definir a autoestima em termos práticos. Esta dificuldade aumenta, exponencialmente, quando se é a recipiente de uma educação narcisista. Como conseguir amar a si mesma, quando se cresce e desenvolve sendo com frequência criticada e abusada verbalmente? De que maneira a filha de mãe narcisista pode conceber e praticar o amor-próprio em sua vida, quando foi condicionada, desde pequena, a acreditar que nada a seu respeito é bom o suficiente?

De partida, visualize a autoestima como um prédio alto e forte. Para manter este prédio ereto, necessita-se de uma estrutura. Agora imagine esta estrutura como sendo composta de cinco pilares, os quais são responsáveis por manter o prédio firme e ereto. Estes cinco pilares da autoestima são a identidade, limites, valores flexíveis, atributos positivos e vulnerabilidades e julgamento equilibrado. Todos são tão igualmente importantes para o equilíbrio do prédio que, quando ausentes ou defeituosos, tornam-se uma grande ameaça a sua estabilidade. Basta fraquejarem para que arrisquem trazê-lo abaixo com toda a força. Para que você mantenha o seu “prédio” em ordem e saiba apreciar e cuidar de seus “pilares”, seguem os seus significados na prática e as qualidades associadas a estes:

Identidade: a minha autoestima é alta quando eu sei quem eu sou e o que quero, assim como meus interesses e preferências. A boa autoestima é reflexo da minha capacidade de me identificar com quem sou, além de me permitir viver de acordo com o que realça meu caráter e personalidade. Meu senso de identidade também me conecta com o aqui e agora, guiando-me na direção do autoconhecimento e onde eu realmente quero estar. Faz-me sentir inteiro, congruente e em harmonia comigo mesmo.

Pontos fortes associados com um bom senso de identidade: *autoconfiança, congruência, autenticidade, integridade*.

Limites: meus limites pessoais, quando seguros e ativos, conferem-me uma sensação de controle e autonomia sobre mim mesmo. Quando sou capaz de dizer “não” ao que não me convém, priorizo o meu bem-estar contra interferências prejudiciais. Meus limites também protegem e preservam a minha integridade. Honrar meus sentimentos e respeitar os meus limites resulta em um processo de autoafirmação e fortalecimento da minha própria essência por meio de minhas ações e comportamentos.

Pontos fortes associados com limites pessoais saudáveis: *assertividade, autorrespeito, autonomia, independência, confiabilidade*.

Valores flexíveis: uma boa autoestima também depende de minha habilidade de reestruturar minhas crenças para que correspondam a minha identidade, pois valores saudáveis se adaptam às minhas necessidades e circunstâncias pessoais. Quando o que acredito vai ao encontro de quem sou e de minhas escolhas, sinto-me em união comigo mesmo. Meus valores não são estagnados ou criados para transcender o tempo, mas se desenvolvem juntamente comigo e ao longo do meu próprio processo de mudança e crescimento pessoal.

Pontos fortes associados com valores flexíveis: *flexibilidade, tolerância, bondade, empatia, espontaneidade, criatividade, mente aberta e complacência*.

Atributos positivos e vulnerabilidades: aqueles com uma autoestima saudável são capazes de reconhecer as suas qualidades e viver em paz com seus pontos fracos. Exibem um maior nível de autoconhecimento, pois são capazes de se autoavaliarem considerando todos os aspectos que os tornam únicos, sejam negativos ou positivos, e de maneira não tendenciosa.

Pontos fortes associados com atributos positivos e vulnerabilidades: *objetividade, imparcialidade, maturidade, honestidade, justiça, autoaceitação.*

Julgamento equilibrado: a capacidade de distanciar-se de seu próprio comportamento e analisá-lo a partir de uma perspectiva realista é uma das melhores maneiras de demonstrar amor e respeito por si mesmo. Sua autoestima recebe um impulso duradouro quando você consegue não equiparar o seu valor exclusivamente à qualidade de suas ações, mas é capaz de valorizar a si mesmo independentemente do resultado.

Pontos fortes associadas a um julgamento equilibrado: *praticidade, clareza, inteligência, racionalidade, precisão, confiabilidade.*

Revise os pontos elencados e identifique os pilares que mais necessitam da sua atenção. Invista em atitudes que fortaleçam as fundações da sua autoestima e garantam a sua manutenção. Aceite a noção de que é responsável pelos seus bem-estares emocional e psicológico – e não somente físico – e aplique o princípio na sua própria vida de forma ativa, consciente e independente. Ajudar-se a transformar a sua percepção e autoimagem é fundamental para se manter erguida e forte.

Dez regras e atitudes saudáveis para tratar-se com amor e respeito

A autoestima é uma linguagem. A linguagem da autoestima é bondosa, tolerante e compassiva. Quando você usa a linguagem da autoestima consigo mesmo e não apenas com as outras pessoas, trata-se com o amor e respeito suficientes para nutrir uma autoestima saudável de dentro para fora. No decorrer de seu desenvolvimento e, sobretudo na idade adulta, a filha de mãe narcisista compreende ser um desperdício de tempo depender da aprovação e validação externa para sentir-se inteira e de bem consigo mesma. Mesmo que almeje ser capaz de amar-se e respeitar-se, tende a não saber como, visto que cultivou uma percepção negativa de si mesma por muitos anos e tende a concentrar-se em supostos “erros” e “imperfeições”, em vez de viver em paz com quem é e celebrar as suas qualidades.

Embora requeira energia e dedicação, é possível tornar-se a sua própria fonte de estima e apreciação. Para dar início a esse processo, faz-se primordial mudar o tom do seu diálogo interior – de autocrítico para complacente e respeitoso – e monitorá-lo ativamente. Comece a vigiar os seus pensamentos quando ruminando ou sentindo-se preso a um ciclo de detecção de falhas e, logo após, em vez de reagir passivamente ao ataque dos próprios pensamentos, use a linguagem da autoestima para questionar as afirmações de caráter antagônico. A seguir você encontrará dez regras e atitudes saudáveis que irão ajudá-la a praticar o amor-próprio e tratar-se com respeito:

1- Chega de rótulos

Quando alguém comete um erro, você chama esta pessoa de “idiota”? Se um amigo pergunta como está, você responde com “velho”, “gordo” ou “feio”? É claro que não. O ato de usar palavras de conotações negativas para se descrever de uma maneira global e, muitas vezes, imprecisa – machuca. Não se engane: as palavras são poderosas. O hábito de se agredir verbalmente não está lhe fazendo nenhum favor. A rotulação não ajuda tampouco conforta, pelo contrário, coloca para baixo e humilha.

2- Chega de “eu deveria ter”

Na Terapia Cognitivo-Comportamental, a expressão “eu deveria ter” é classificada com frequência como tirana. Isso é porque há pouca ou nenhuma possibilidade de negociação após uma afirmativa com “eu deveria ter”. Imagine: o seu carro quebra no meio do nada quando você percebe que se esqueceu do telefone celular em casa. Você vai se atrasar para o trabalho, o que a deixa profundamente irritada. Você diz a si mesma: “Eu *deveria ter* verificado se eu estava com o meu telefone antes de sair de casa”. Você se sente ainda mais frustrada e começa a questionar a sua capacidade de “fazer algo certo”. A sua raiva se acumula ainda mais até que se transforma em um ódio implacável a sua pessoa. Declarações do tipo “eu deveria ter...” são irritantes lembretes de suas falhas e deficiências. Portanto, não têm nenhum propósito produtivo, exceto piorar ainda mais o seu mau humor.

3- Paparique-se

Não é ótimo quando alguém próximo a você faz uma demonstração de carinho? Você pode fazer isso consigo, mesmo sendo uma pessoa perfeitamente sã. Eu recomendo muito a todos os meus clientes com dificuldade de se amarem e se aceitarem a beijarem-se, abraçarem-se, acariciarem-se e dizerem coisas boas para si mesmo. Dar um beijinho no espelho, na mão ou no braço, dar-se um abraço forte e gostoso, um tapinha de “muito bem!” no ombro ou nas costas, por exemplo, não são atos narcisistas (ou insanos) para quem tem um problema de baixa autoestima, perfeccionismo e autocritica. Lembre-se de que **você não é a sua mãe narcisista** e o narcisismo, em pequenas doses, forma a base do amor-próprio e de uma autoestima sadia.

4- Elogie-se

Você conseguiu finalizar um dia de trabalho sem maiores problemas em uma quarta-feira superentediante. Bom trabalho! Você foi capaz de concentrar-se em comer bem e consumiu uma baixa quantidade de carboidratos por dois dias consecutivos. Parabéns! Por que ficar esperando o reconhecimento dos outros como uma viciada desesperada por aprovação, quando você pode dar a si mesma o melhor presente do mundo, ou seja, a autoestima? Você tem todo o direito de expressar gratidão e admiração por si mesma e suas próprias realizações, sejam elas grandes ou pequenas. Novamente, vale lembrar que praticar o amor-próprio regularmente não faz de você uma narcisista. A autoestima em boa medida – reconhecer não só quando você falha, como também quando tem sucesso – consolida os nossos bem-estares emocional e psicológico.

5- Cale a boca da autocritica

Adote uma atitude de tolerância zero à autocritica. Não se iluda, criticar-se através de rótulos e comentários autodepreciativos não resulta em aprendizado nem desenvolvimento pessoal, mas alimenta o perfeccionismo e a intolerância, além de arruinar com a autoestima. No capítulo 4.5 “Superando o perfeccionismo e a imobilidade” do meu primeiro livro *Prisioneiras do Espelho, Um Guia de Liberdade Pessoal para Filhas de Mães Narcisistas*, proponho exercícios cognitivos e comportamentais para reaver a sua autoestima. Neste capítulo, introduzo o conceito de “autocorreção”, entre outros, para lidar com a autocritica. Este exercício consiste, basicamente, em corrigir-se, seja em pensamento ou voz alta, toda vez que se faz um ataque a si mesmo. Esta é uma das inúmeras maneiras que você pode, literalmente, silenciar aquela voz inconveniente que adora colocar você para baixo.

6- Defenda-se

Há sempre uma razão por detrás de todo ato ou comentário errado ou mal calculado: ser humano. Você se esforça, mas nem sempre exibe um comportamento “exemplar”. Isso se deve ao fato de que nenhum momento é igual ao outro, assim como você não é a mesma em absolutamente todas as situações. Há vários elementos que influenciam a sua concentração, vontade, motivação, precisão e poder de julgamento de maneira negativa, sejam estes de natureza física, psicológica e emocional. Portanto, seja flexível consigo mesma e crie o hábito de defender-se, assim como a sua atitude, quando presa a um ciclo de autorrejeição. Enquanto admitir a culpa (quando real) é um ato de coragem e maturidade, flagelar-se com críticas destrutivas e desabonadoras transparece uma falta de amor-próprio e potencialmente um problema de baixa autoestima.

7- Reconheça os seus esforços

Se você só se permite elogiar-se quando alcança resultados positivos, a sua autoestima é condicional. O que acontece quando você não consegue satisfazer tal condição? Preocupa-se e se critica excessivamente. Como resultado, acaba sentindo uma mistura desagradável de tristeza, frustração e ansiedade. O amor-próprio condicional pode fazer sentido em teoria, mas, na prática, torna-se contraproducente. Aqueles que reconhecem o valor da tentativa e erro tendem a não desistir de conquistarem o que desejam. Avaliar os seus erros como elementos essenciais de uma jornada de aprendizado reforça o engajamento e o senso de conexão com os seus objetivos de vida.

8- Refresque a sua memória

Para filhas de mãe narcisistas é muito fácil sentir-se totalmente incompetente após cometer um erro, não cumprir com o que se propõe nem conseguir corresponder a uma expectativa. Crescer ouvindo que “não é boa o suficiente”

ou que “não faz nada certo” gera uma crença de que não seja capaz de produzir nada de qualidade. Isto, no entanto, é uma grande falácia. Julgamentos deste tipo não são acurados nem transmitem a realidade de maneira objetiva.

Você é capaz e já conquistou feitos positivos sim, basta fazer uma pequena viagem ao tempo e refrescar a sua memória. O seu computador pensante também precisa ser reiniciado de vez em quando para voltar a funcionar apropriadamente. Quando ficar desolada por ter cometido uma falha ou sentir-se deprimida por acreditar que não consegue alcançar nada de positivo, inicie um *brainstorming* individual e superliberal, lembrando-se das inúmeras vezes que você acertou e mostrou-se plenamente capaz de atingir uma meta ou conquistar algo de valor.

9- Perdoe-se

Você não é os seus erros. É perfeitamente humano e aceitável passar por momentos difíceis em que se tem dificuldade de viver e operar de uma forma funcional e saudável, sobretudo se você tem uma história e ainda sofre com os efeitos do trauma. Perdoe-se e não guarde rancor por si mesma. O ressentimento e a amargura não resolvidos são uma grande ameaça a sua saúde física, emocional e psicológica além de retardarem o seu processo de recuperação. Portanto, faz-se vital que você tenha compaixão por aquelas fases ruins da sua vida ou parte sombria da sua personalidade que provocaram tanta dor e desapontamento.

O desenvolvimento pessoal abrange uma jornada longa e se materializa, inclusive, por meio de muitos erros e lições de vida. Ame a pessoa vulnerável e perdida que, algum dia, você foi e perdoe-se por não ter tido a força de resistir à autossabotagem e destruição, por exemplo, com muito amor e carinho.

10- Conforte-se

Você tem todo o direito de sentir pena de si mesma de vez em quando. Abordar os seus próprios sentimentos negativos com amor e complacência é essencial para a saúde emocional. Ao sentir-se decepcionada com um resultado negativo, permita-se lamentar e processar a sua dor. Reserve algumas palavras de consolo para si mesma, como “é normal sentir-se mal quando as coisas não acontecem como esperado”. Validar os sentimentos permite que você se honre de maneira integral, independentemente das circunstâncias.

Tratar a si mesmo como se trata a um amigo faz maravilhas a sua autoestima. Se você acredita nos benefícios de tratar os outros com bondade através da comunicação na linguagem da autoestima, aplique essa maravilhosa sabedoria também no seu tratamento de si mesma. Nutrir um relacionamento saudável consigo lhe conferirá a força e confiança necessárias para levar uma vida agradável e gratificante, além de auxiliá-la a desligar-se, definitivamente, da influência tóxica do legado narcisista de autodepreciação e fixação na aprovação alheia.

Resumo das atitudes que favorecem o amor-próprio da filha de mãe narcisista:

- Investir em atitudes que fortaleçam os cinco pilares da autoestima (identidade, limites, valores flexíveis, atributos positivos e vulnerabilidades e julgamento equilibrado), e que garantem a sua manutenção.
- Usar a linguagem da autoestima consigo mesma e não apenas com as outras pessoas
- Mudar o tom do seu diálogo interior – de autocrítico para complacente e respeitoso – e monitorá-lo ativamente
- Acabar com o hábito de se agredir verbalmente com o uso de palavras de conotação negativa
- Acabar com o hábito de dizer para si mesma “eu deveria ter...”
- Papanicar-se: beijar-se, abraçar-se, acariciar-se e dizer coisas boas para si mesma
- Expressar gratidão e admiração por si mesma e suas próprias realizações através de elogios e palavras encorajadoras
- Adotar uma atitude de tolerância zero à autocrítica e corrigir-se quando fizer uma crítica a si mesma
- Ser flexível consigo mesma e criar o hábito de defender-se, assim como a sua atitude, quando presa a um ciclo de autorrejeição
- Reconhecer os seus esforços e o valor da tentativa e erro, bem como avaliar os seus erros como elementos essenciais de uma jornada de aprendizado
- Lembrar-se das inúmeras vezes que você acertou e foi plenamente capaz de atingir uma meta ou conquistar algo de valor
- Perdoar-se, não guardar rancor por si mesma e ter compaixão por aquelas fases ruins da sua vida ou parte sombria da sua personalidade
- Permitir-se sentir pena de si mesma de vez em quando e consolar-se para processar a dor
- Tratar a si mesma como se trata a um amigo

Tarefa de terapia

1- Reflita sobre a sua capacidade de amar-se e respeitar-se e identifique os pilares da autoestima que mais necessitam da sua atenção. Descreva as atitudes positivas que a ajudarão:

Identidade:

Limites:

Valores flexíveis:

Atributos positivos e vulnerabilidades:

Julgamento equilibrado:

2- Que hábitos ou ferramentas podem ajudá-la a monitorar o seu diálogo interior para que mantenha a sua autoestima em alta?

3- Que crenças e regras sadias você poderia manter a respeito de si mesma para se amar incondicionalmente?

Autoaceitação

A autoaceitação, assim como a autoestima, consiste em a nossa capacidade de amar e aceitar quem somos incondicionalmente e, *principalmente*, quando “quem somos”, dizemos ou fazemos não vai ao encontro de expectativas, sejam internas ou externas. É o equivalente de uma autoestima turbinada, ou funciona como o seu “jogador reserva” para ser usado em momentos de emergência ou quando o desempenho do amor-próprio se vê comprometido por alguma razão. Em momentos difíceis a até desesperadores, como uma crise de baixa autoestima ou evento que envolva uma perda, seja de uma pessoa amada ou emprego, por exemplo, a autoaceitação permite-nos tolerar, com muita compreensão e carinho, as nossas vulnerabilidades, as experiências adversas e os eventos traumáticos de nossas vidas.

Aceitar-se com amor, respeito e complacência definitivamente não é a configuração da filha de mãe narcisista. Devido à influência tóxica materna, rejeita-se e critica-se de maneira muito mais “natural” e automática do que é capaz de aceitar a si mesma. Assim como a mãe antagonista, perfeccionista e exigente, acredita que tudo a seu respeito deve ser corrigido ou alterado para ser aceita ou até admirada, seja por quem for. É muito mais rigorosa e intolerante consigo do que com o seu pior inimigo.

Nos casos em que não exibem um problema de baixa autoestima e são capazes de reconhecer e viver em paz com os seus atributos, as filhas de mãe narcisistas com frequência exibem dificuldades de reergueram-se emocionalmente em face de uma perda, já que tendem a não possuir os recursos psicológicos e emocionais que as permitiriam se aceitar inclusive quando as fundações de sua autoestima se veem temporariamente comprometidas.

A dificuldade ou até a recusa de se aceitar, no entanto, não é uma característica exclusiva de filhas de mães narcisistas e tóxicas, mas é uma prática defendida amplamente pela mentalidade consumista do capitalismo, mídia e sociedade em geral. Viver em paz com quem se é e com o que se tem, sem a necessidade de corrigir uma suposta “imperfeição” aqui e outra ali, além de “ter que” comprar aquele carro do ano ou sapatos da moda, por exemplo, não está no “programa” de um grande número de habitantes do hemisfério ocidental. Hoje em dia, é muito mais aceitável para uma mulher acima dos trinta, quarenta anos rejeitar o processo de envelhecimento e fazer tudo para parecer mais jovem do que a sua idade real com a ajuda de procedimentos estéticos, do que deixar a natureza seguir seu curso e sentir-se feliz e satisfeita com a idade que tem e sua própria aparência. Reagimos com surpresa, por exemplo, quando nos deparamos com uma atriz que não vemos há muitos anos sorrindo na televisão com rugas e pele flácida ao redor do rosto como se fosse uma ofensa visual. Portanto, aceitar-se, seja você quem for, exige dedicação e prática, muita prática!

A autoaceitação como estratégia de enfrentamento

A autoaceitação não é só um recurso psicológico valioso para proteger e complementar a autoestima em períodos de adversidade, como também é a nossa estratégia de enfrentamento mais poderosa para solucionarmos problemas e melhorarmos a qualidade de vida, pois nos incentiva a lidar com a negação efetivamente. Na prática, a autoaceitação permite-nos abordar, de forma honesta e aberta, um problema, situação, característica disfuncional ou vulnerabilidade através das seguintes atitudes:

- 1) Considerar e reconhecer a sua verdadeira dimensão
- 2) Assumir responsabilidade, seja por si mesmo ou participação no problema
- 3) Agir de forma dinâmica e produtiva para implementar mudanças positivas na própria vida

Imagine que você desconfia que um amigo tem um problema sério com o alcoolismo, a quem chamaremos de “Lucas”. Seus amigos e você começam a reparar que o Lucas parece estar sempre bebendo mais do que todo mundo, seja em um encontro rápido para uma cervejinha no final do dia, ou uma festa de aniversário de criança no fim de semana. Há também vezes em que você recebe telefonemas do Lucas tarde da noite nos quais soa estranho, como se não tivesse ideia do que estivesse falando e do porquê da ligação. Em outras ocasiões, “desaparece” por dias e ressurge, como se das profundezas do planeta terrestre, completamente destruído, com um corte na testa e olho

roxo. O comportamento errático do Lucas combinado com o seu intenso relacionamento com o álcool faz com que você se preocupe com o seu bem-estar e comece a pensar na melhor forma de ajudá-lo.

Embora a sua intenção seja nobre, Lucas só resolverá o problema com o álcool se entendê-lo como tal. Precisa considerar a sua atitude, reconhecer ser de fato disfuncional e está causando danos a sua saúde, além de estar se expondo a uma variedade de riscos. Após admitir que é alcóolatra, o Lucas pode assumir responsabilidade pelo problema, por si mesmo, sua saúde e seus atos. Esta consciência direciona a sua atenção para o próximo passo: tomar as atitudes necessárias para solucionar ou controlar o problema, como frequentar encontros dos alcoólatras anônimos e fazer terapia. Sóbrio e com o apoio dos amigos, encontros e terapia, Lucas começa a lidar com a sua vulnerabilidade conscientemente.

Ao comemorar cinco anos de sobriedade, pode refletir a respeito de sua luta contra a dependência e como a sua atitude consciente e positiva de amor a si mesmo e à vida é essencial para retomar o controle sobre as emoções e a própria vida. Se, por outro lado, Lucas se recusar a enxergar a dimensão do problema, seu tormento será estendido e potencialmente resultará em perdas não somente relacionadas à saúde física. Quando um problema deste calibre não é aceito, passa a tomar conta tanto da vida como do próprio indivíduo.

No caso da filha de mãe narcisista, dispensar a intensidade de seu próprio sofrimento e forçar-se a tolerar, mesmo que não intensamente, o comportamento transtornado de sua mãe narcisista é um sinal de que tem dificuldade de aceitar tudo em relação a si mesma que não é agradável ou corresponde ao que se entende como “normal”, ou seja, a verdade em relação ao tipo de mãe que tem, o abuso que sofre e as consequências deste a seu bem-estar. Por não conseguir tolerar estas vulnerabilidades e se recusar a reconhecer a verdadeira dimensão do abuso sofrido, seja por vergonha, influência da negação ou medo, por exemplo, não assume a responsabilidade pela sua participação ou pelo papel que exerce em perpetuá-lo, tampouco se torna capaz de fazer o que seja preciso para enfrentá-lo e resolvê-lo. Com o passar do tempo, a sua ansiedade e insatisfação pessoal não diminuem, mas se intensificam, retardando o seu desenvolvimento e reduzindo a probabilidade de conseguir realizar-se no nível pessoal.

A autoaceitação é transformadora para pessoas como o Lucas e filhas de mãe narcisistas porque dá início ao processo de cura e recuperação da saúde mental. Para a filha de mãe narcisista, a autoaceitação possibilita o processamento definitivo da perda da ilusão da mãe e família perfeitas. Faz com que entenda não somente de forma intelectual, como também emocionalmente que nunca foi ou será amada de verdade pela própria mãe, que, talvez, não conte com o amor e a compreensão dos demais membros de sua família disfuncional e, *sobretudo*, é inteiramente normal aceitar e conviver com esta realidade **sem culpa e vergonha**.

Quando finalmente aceita a sua condição sem preconceito e liberta-se da influência destes sentimentos tóxicos, sente-se muito mais adulta, valorizada e íntegra, conferindo a si mesma o amor incondicional de que tanto necessita para tornar-se uma mulher autônoma, autêntica, realizada e feliz.

A minha jornada pessoal de autoaceitação

Em julho de 2016, eu fui diagnosticada com câncer do colón. Foi obviamente um choque, pois tinha 40 anos e era raro ficar doente, além de ser vegetariana há mais de dois anos e fazer atividade física de cinco a seis vezes por semana. Tudo aconteceu muito rapidamente, vi sangue nas fezes, fui ao gastroenterologista, fiz uma colonoscopia e tive cirurgia no período de aproximadamente seis semanas. Um mês após a cirurgia para remover o tumor, comecei a quimioterapia. Embora o meu câncer tenha sido detectado em estágio inicial, tive de fazer o que se conhece como “quimioterapia adjuvante”, um tratamento destinado a atacar os resíduos da doença que não aparecem em exames de sangue ou imagem. Este tratamento durou seis meses.

Em um período de três meses, a minha vida mudou drasticamente. Debilitada por causa da cirurgia e, após ter me recuperado, enfraquecida pela quimioterapia, comecei a depender muito das outras pessoas. Eu fui de uma mulher forte, autônoma, decidida e motivadora para vulnerável, dependente, angustiada e melancólica em um piscar de olhos. A quimioterapia acabou comigo. Nos primeiros dias de tratamento e mesmo após muitas trocas de medicação, ficava enjoada por no mínimo nove horas, além de não conseguir dormir ou comer direito. Tive de reduzir o número de clientes e interromper a produção deste livro, além de não poder ler, cozinhar, cuidar da casa ou de minhas filhas (as “peludas”, como chamo as minhas cadelinhas Maxima e Ruby). Como somos só meu marido e eu, onde moramos em Luxemburgo, ele teve de arcar com a maioria das responsabilidades da casa principalmente nas semanas de tratamento e se tornou, à medida que o tempo ia passando e eu me tornava mais fraca, o “chefe” do nosso lar. Nessa época, contrário ao que estava acostumada, tive de aprender a pedir e aceitar ajuda.

Ter câncer deste tipo é um evento bizarro e difícil de processar intelectualmente por várias razões. Em primeiro lugar, ser diagnosticada com uma doença que oferece grande risco de vida quando não se apresenta sintomas é uma experiência surreal. Segundo, a “cura” envolve remover uma parte de você que tecnicamente ainda funciona, bem como fazer um “tratamento” que em vez de fortalecê-la, acaba com a sua vitalidade. No final de tudo, o que resta de

você após seis meses de intenso tratamento químico se parece muito mais com uma doença do que no momento de detecção do problema! Convencer o próprio cérebro de que isso é coerente requer energia.

O câncer me ensinou muitas coisas, mas a maior lição de todas foi a de autoaceitação. Você pode até ter uma autoestima alta e saber como valorizar os seus atributos, o que tem sido o meu caso nos últimos cinco anos da minha infinita jornada de crescimento pessoal, mas se aceitar por quem é, na felicidade ou tristeza, saúde ou doença, é algo que exige autoconsciência e dedicação. Foi graças a esta experiência traumática que aprendi a acolher as partes de mim mesma que, até então, não tolerava. Consegui ver-me como o ser humano vulnerável que realmente sou, além de mortal, quebrável e sujeito – *como qualquer outro* – a grandes ameaças à saúde.

Confrontei a minha arrogância (nunca admitida até para mim mesma) de acreditar que era uma supermulher e, portanto – capaz de superar qualquer adversidade – com um rosto redondo de cortisona, contorcido de enjoo e adornado de fios de cabelos finos e quebradiços. Repleta de autopiedade, estendi a mão àquela Michele fraca e desolada e a amparei com o mesmo carinho e afeto que sempre havia dedicado a sua versão mais robusta. Abri o meu coração para mim mesma e me permiti sentir-me frágil, honrando-me inteira no processo.

Porque aprendi a me aceitar em condições tão opostas a quem eu acreditava ser (ou estava tentando me convencer de que era), o meu relacionamento com o meu marido, clientes, família, amigos e até vizinhos mudou completamente. A vulnerabilidade faz com que você se aproxime ainda mais das pessoas que a estimam de verdade, pois é a base de onde se constrói a verdadeira intimidade, além de ser o veículo propulsor da empatia. Quando tive a coragem de expor a minha vulnerabilidade, aqueles que me queriam com amor e tolerância comunicaram a sua apreciação de forma incondicional, enquanto que os mais imaturos emocionalmente se recusaram a aceitá-la e esconderam-se por detrás da indiferença, de platitudes e de uma atitude estoica. Independentemente de não estarem de igual modo abertos à experiência, todos se depararam com os seus próprios medos quando refletidos na minha tristeza, e, invariavelmente, em meu novo eu, então, profundamente abatido, mas completo, tanto em corpo como em alma.

O poder transformador da autoaceitação

A minha experiência com filhas de mãe narcisistas e o câncer permitiu-me entender o poder da autoaceitação em ação. Percebi que é de fato um processo superemancipador não apenas como filosofia, como também agente transformador de vida. O maior benefício da autoaceitação é que não se restringe a situações isoladas, mas, uma vez ativada, desencadeia uma série de mudanças benéficas. No momento em que aceitamos a nossa condição de vulnerabilidade mais aparente, seja por meio de uma doença séria ou pelo confronto com a verdade narcisista, eu e demais mulheres citadas nesse livro passamos a aquiescer outras deficiências e fragilidades que havíamos negligenciado. É como se a autoaceitação tivesse iluminado aquelas partes de nós mesmas que lutamos tanto para ignorar ou excluir da consciência.

Para Danusa conseguir tirar a mãe da própria casa ou a Kátia decidir partir do território narcisista, necessitaram, em primeiro lugar, aceitar que, infelizmente, nunca poderiam ter um relacionamento harmonioso com as suas mães. Tiveram de compreender, com muita honestidade e coragem que, como filhas de mãe narcisistas, a probabilidade de serem vistas exclusivamente como suprimimento narcisista e serem usadas e abusadas para o resto de suas vidas é muito grande.

Apesar de desgostarem desta realidade e do que o termo “filha de mãe narcisista” representa, a consciência e amor de Danusa e Kátia por si mesmas as permitiram acolher essa vulnerabilidade. Compreender e aceitar que são filhas de mães narcisistas não as definiram como tal, mas lhes proporcionou contemplarem a sua realidade de uma maneira mais cândida e humana, além de cederem-se o espaço para crescer e investir em mudanças positivas, aumentando a autoconsciência e o conhecimento, tanto de suas vulnerabilidades e limites como de seus atributos e habilidades.

Tornar-se capaz de conceber-se de forma realista, mas complacente por meio da autoaceitação reside num recurso psicológico poderoso que favorecerá a sua autoestima e o seu bem-estar em diversos níveis. Seja através de atos revolucionários como cortar o contato com uma mãe abusiva ou aprender a respeitar e demonstrar carinho por uma característica de sua aparência que não considera atraente, aceitar-se com amor e apreço é a maior demonstração de afeto a si mesma que você pode praticar. Nutrir este amor de dentro para fora ajudará a solucionar problemas de ordem emocional e melhorar a sua saúde mental, além de aproximá-la das outras pessoas e fortalecer a conexão afetiva dos seus relacionamentos.

Resumo das atitudes que favorecem a autoaceitação na filha de mãe narcisista:

- Aceitar-se com amor e respeito
- Considerar e reconhecer a verdadeira dimensão de um problema, assumir a responsabilidade por este e agir

de forma dinâmica e produtiva para instaurar mudanças positivas na própria vida

- Entender, não somente de forma intelectual como também emocional, que nunca foi nem será amada de verdade pela própria mãe e aceitar esta condição sem preconceito
- Libertar-se da culpa e vergonha
- Aceitar-se por quem é na felicidade ou tristeza, saúde ou doença
- Compreender que, como filha de mãe narcisista, a probabilidade de ser vista exclusivamente como suprimimento narcisista e ser usada e abusada para o resto da vida é muito grande
- Aquiescer e demonstrar carinho por deficiências, imperfeições e fragilidades
- Conceber-se de forma realista, mas complacente

Tarefa de terapia

1- Que aspectos da sua educação prejudicaram o desenvolvimento da sua capacidade de autoaceitação?

2- Que característica pessoal ou evento de sua vida é mais difícil de tolerar? O que você pode fazer para aceitá-la/lo?

3- Que crenças negativas a seu respeito dificultam o processo de autoaceitação?

4- De que maneira você pode introduzir uma atitude mais cândida e humana em relação a si mesma?

5- Que tipos de pensamentos negativos favorecem a autorrejeição? Como você pode questioná-los através da autoaceitação?

Aconselhamento

É primordial para a filha de mãe narcisista não apenas lidar com os efeitos do trauma, bem como validar a sua história, seus sentimentos, sua experiência e realidade. Ter o que passou reconhecido por outro adulto revela-se fundamental para reconquistar a fé em si mesma e na própria sanidade. O que você passou é real e precisa ser abordado com muito respeito, cautela e empatia para que se sinta fortalecida e acredite em sua própria capacidade de curar-se emocional e psicologicamente do imenso trauma que sofreu quando sob o controle e a influência de sua mãe narcisista.

Devido à magnitude do sofrimento e da extensa lista de efeitos potenciais do trauma, recomendo a filhas de mãe narcisistas que têm dificuldades de se recuperarem destes sozinhas que procurem a ajuda de uma profissional especializada, como uma conselheira psicológica, psicoterapeuta ou psicóloga. Uma terapeuta com experiência no aconselhamento do trauma pode ajudá-la a sentir-se mais autoconfiante e competente quando é capaz de reconhecer a verdadeira fonte de sua agonia, acreditar no seu relato sem julgá-la, compreender e simpatizar com a sua dor para ajudar a dar voz a ela e organizar a sua narrativa de modo coerente.

A aliança com uma terapeuta qualificada e empática pode auxiliá-la a implementar mudanças positivas em sua vida, além de formar um estilo de apego seguro com outro adulto, o qual é em si só determinante para ajudá-la a resgatar a confiança em si mesma e nos relacionamentos interpessoais.

Recomendo que não se comprometa com nenhuma profissional que não desempenhe as funções arroladas ou que as realize sem a convicção da qual é merecedora. Desafortunadamente, já ouvi várias histórias a respeito de filhas de mães narcisistas que pagaram para ouvir a terapeuta defender a atitude abusiva de sua família disfuncional e mãe narcisista. Se isso ocorrer, troque de terapeuta imediatamente, pois esta experiência tende a ser retraumatizante. Há profissionais competentes as quais estão abertas a questionarem tabus e aceitarem a realidade de que nem toda a mãe ou família seja uma influência positiva na vida de uma pessoa. Você não é obrigada a submeter-se a ignorância de quem se esforça em tentar convencê-la do contrário, muito menos quando se encontra na posição de contratante de serviços.

Abordagens terapêuticas que recomendo

Apesar do fator determinante de sucesso de qualquer tratamento ser a qualidade do relacionamento entre a cliente e sua terapeuta, há certas abordagens que costumam facilitar ainda mais este processo, como as citadas a seguir:

Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC): A TCC é uma abordagem de terapia de curto prazo, bastante eficiente no tratamento de uma grande variedade de problemas relacionados à saúde mental e emocional, tais como: a depressão, a ansiedade e a baixa autoestima. Segundo a teoria da TCC, nossos pensamentos afetam a maneira como sentimos e agimos. Porque julgamos a realidade com base em pensamentos que formulamos dentro de nossas mentes subjetivas, a nossa cognição tem imenso poder sobre o nosso humor. Tipicamente, as vítimas sobreviventes de trauma, como as filhas de mães narcisistas, mantêm certas crenças negativas a respeito de si mesmas, do mundo e das outras pessoas que exercem grande impacto em sua habilidade de se sentirem autoconfiantes e realizadas.

A TCC ajuda a cliente a questionar a maneira tendenciosa e negativa com a qual interpreta a própria realidade. Pensamentos disfuncionais são substituídos por uma perspectiva mais saudável e produtiva. Você aprende a lidar com problemas tal como o perfeccionismo, o excesso de autocritica de maneira eficiente e a exercer maior controle sobre o seu humor. Esta terapia tende a ser produtiva com clientes que gostam de fazer tarefas entre as sessões e não estão dispostas a visitarem experiências dolorosas do passado. Tem êxito em ajudar a cliente a aumentar a autoconsciência e o poder de seu diálogo interno.

A TCC tende a ser produtiva com clientes que gostam de fazer tarefas entre as sessões e que não estão dispostas a visitarem experiências dolorosas do passado. Tem êxito em ajudar a cliente a aumentar a autoconsciência e o poder de seu diálogo interno. O que tende a se observar após um determinado período e em alguns casos, no entanto, é que lidar com as experiências adversas que constituem uma história de trauma de ordem complexa somente através

da terapia centrada na fala ajuda a cliente a acreditar que é boa o suficiente, por exemplo, de forma intelectual, mas não emocional (“Eu acredito que sou boa o suficiente, mas não me sinto desta forma”).

Terapia de EMDR: EMDR significa *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (Dessensibilização e Reprocessamento dos Movimentos dos Olhos). Trata-se de uma terapia que aborda problemas psicológicos, comportamentais e emocionais sob a perspectiva do trauma. A teoria por trás da EMDR é que experiências adversas, ou seja, eventos negativos ocorridos na vida de alguém e que excedem a capacidade desta pessoa de lidar emocionalmente com estes, não são processados funcionalmente no cérebro. Em vez de se tornarem parte da narrativa pessoal de alguém de uma maneira psicologicamente saudável, as memórias traumáticas são armazenadas de modo independente como “cristais” imutáveis.

Essas memórias cristalizadas conservam a maioria das propriedades originais do evento traumático, como as emoções angustiantes e as sensações corporais sentidas no momento em que ocorreu. Uma vez que uma memória traumática é acionada, esses sentimentos podem ser revividos conscientemente ou não. Na terapia de EMDR, essas memórias perturbadoras são reprocessadas com a ajuda de estimulação bilateral (movimento ocular, tons auditivos ou toque), para que se integrem à rede de memórias do cérebro.

Contudo, a terapia de EMDR não apaga memórias traumáticas, mas as edita para que sejam lembradas com confiança e tranquilidade. A EMDR propicia à pessoa a liberdade para desfrutar a vida sem se sentir controlada pelas suas emoções negativas.

A terapia de EMDR tende a funcionar com clientes que estão abertas não só a explorarem as memórias traumáticas de seu passado, assim como as crenças negativas, emoções e sensações corporais relacionadas a estas. É uma terapia intensa, mas com um alto índice de sucesso no tratamento do trauma. A terapia de EMDR, no entanto, não funciona com toda e qualquer tipo de cliente, pois há casos em que não se sentem confortáveis em exporem-se a sentimentos intensos de inadequação como a vergonha, culpa e raiva, por exemplo.

Terapia de grupo: é aquela em que uma ou mais terapeutas tratam um grupo de clientes que compartilha do mesmo problema ou problemas semelhantes. A terapia de grupo representa uma ótima opção para quem não tem condições de arcar com os custos da terapia individual ou se sente intimidada com tal experiência. Funciona bem com quem estiver aberta para lidar com as experiências traumáticas na presença de outras pessoas e não somente da terapeuta.

Por outro lado, a terapia de grupo promove um sentimento de inclusão, união e solidariedade, além de ajudar a cliente a trabalhar com a vergonha e culpa de maneira produtiva. Para as vítimas e sobreviventes que necessitam de mais atenção e um tratamento voltado para as suas necessidades próprias, recomendo a terapia individual.

Outras terapias: terapias que envolvam as artes como a dança, teatro ou pintura, por exemplo, são ótimas para as clientes com dificuldade de se conectarem com o trauma ou se expressarem de forma oral, independente do motivo. Ademais, ajudam quem não consegue conectar com a sua dor de forma orgânica ou espontânea. As terapias com a assistência de animais, como cachorros e cavalos, por exemplo, tendem a ser eficientes nas situações em que há uma quebra profunda da confiança em seres humanos por parte da cliente traumatizada de tal forma, que a comunicação se torna impraticável, comprometendo a aliança terapêutica e o sucesso do tratamento. Embora eficientes, tais terapias geralmente não são tão acessíveis quanto as terapias mais tradicionais, fato que pode se revelar inconveniente para algumas clientes.

Terapia que não recomendo: essencialmente, fazer terapia é sempre melhor do que não fazer terapia. Ter um espaço confidencial e acolhedor para desabafar e se reconectar com os sentimentos é uma experiência que promove o autoconhecimento e crescimento pessoal. Para a filha de mãe narcisista, a terapia tende a ir muito além disso, sendo também o veículo pelo qual é possível reconectar-se consigo mesma e curar as feridas do trauma. Embora a terapia tenda a ser na sua maioria algo favorável, há uma modalidade que não somente não a ajuda, mas tem o potencial de causar ainda mais prejuízos a sua saúde mental: a terapia em família com a mãe narcisista.

O narcisista só se beneficia de terapia quando é tratado para o seu problema em particular. Portanto, o tratamento para o narcisismo torna-se produtivo somente quando a pessoa é tratada como narcisista, ou como um indivíduo que possui um transtorno de personalidade. Visto que o narcisista recusa-se a admitir que tem qualquer tipo de problema, usa o ambiente da terapia em grupo, família, como plataforma para se promover, subvertendo o seu propósito.

A narcisista tratada como “mãe injustiçada” ou “igual” à filha pela terapeuta, por exemplo, sai da sala de terapia mais narcisista do que quando entrou. Por outro lado, assim que é confrontada com a verdade seja pela filha ou conselheira, mesmo que de forma polida, adulta e delicada – nega a existência de qualquer tipo de problema, comporta-se de maneira imprópria ou abandona a terapia, profundamente magoada.

Vale relembrar que não cabe a você, filha de mãe narcisista, “encontrar a cura” para o problema de sua mãe. A maneira mais garantida e eficiente de acabar com o seu problema com o narcisismo é se afastar da pessoa que o possui, ou seja, a sua mãe, para que possa dedicar-se a si mesma. A melhor terapia é aquela que honra os *seus* sentimentos e se concentra no *seu* tipo de problema.

Resumo dos pontos principais sobre o aconselhamento:

- Ter o que passou reconhecido por outro adulto é fundamental para que a filha de mãe narcisista reconquiste a fé em si mesma e na própria sanidade
- Uma terapeuta com experiência no aconselhamento do trauma pode ajudá-la a sentir-se mais autoconfiante e competente quando é capaz de reconhecer a verdadeira fonte de sua agonia, acreditar no seu relato sem julgá-la, compreender e simpatizar com a sua dor para dar voz a esta e organizar a sua narrativa de forma coerente.
- Há profissionais competentes as quais estão abertas a questionarem tabus e aceitarem a realidade de que nem toda a mãe ou família é uma influência positiva na vida de uma pessoa, por isso, não se comprometa com nenhuma terapeuta que não desempenhe as funções citadas.
- O fator determinante de sucesso de qualquer tratamento se funda na qualidade do relacionamento entre a cliente e terapeuta.
- As abordagens terapêuticas que recomendo são a TCC, de EMDR, de grupo, que envolvam artes e com a assistência de animais
- Não recomendo a terapia em família ou em grupo com a mãe narcisista

CONCLUSÃO

O intuito deste livro foi informá-la a respeito do narcisismo materno, como se reflete na atitude de seus parentes mais próximos e, em especial, no comportamento de sua mãe. Estudamos o impacto negativo que o transtorno de sua genitora exerce no seu relacionamento com esta, além de esclarecermos a maneira pela qual crescer em tal contexto familiar disfuncional, de abuso e negligência tem o potencial de prejudicar o seu desenvolvimento, comportamento e saúde mental. Finalmente, você reviu os temas, recursos e atitudes que tem o poder de emancipá-la de uma vítima sobrevivente e auxiliar o seu crescimento pós-traumático e emancipações psicológica e emocional, tais como: o amor-próprio, a autonomia e o aconselhamento.

A sua angústia em primeiro lugar

O trauma e seus efeitos, se não reconhecidos, tendem a afetar todos os membros de uma família quando são transmitidos – direta ou indiretamente – dos pais para os filhos sem nunca serem abordados de forma honesta, madura, responsável e saudável. Ser humilhado, rejeitado, agredido, abusado, tratado com descaso ou não ser ouvido por um longo período e sistematicamente resulta em sentimentos de raiva, tristeza, ansiedade, culpa e vergonha, entre outros. Estas emoções tóxicas, quando intensas e não trabalhadas de modo consciente e proativo, prejudicam e até destroem relacionamentos, causando discórdia e sofrimento nas vidas de todos os envolvidos.

Embora esta realidade possa ser observada com bastante clareza no comportamento dos pais cuja história de trauma compromete a sua capacidade de tornarem-se uma influência positiva na vida dos próprios filhos, a nossa sociedade recusa-se a aceitar este fato e, o que é ainda pior, força-nos a reconhecer apenas os sentimentos destes, omitindo-os de sua responsabilidade e negligenciando a aflição de milhões de crianças e adultos que se veem prejudicados pela sua incoerência e por comportamento impróprio.

Quando você é forçada a se concentrar somente nos problemas de seus pais ou a perdoá-los mesmo quando não pedem o seu perdão, contribui para que o seu trauma nunca seja revisto e acabe sendo passado para a próxima geração. Portanto, precisa lidar com a sua angústia primeiro para ser capaz de compreender a dor do outro, se assim desejar. Perdão só é genuinamente benéfico quando é requisitado de maneira clara, honesta e aberta e quando quem o oferece consegue respeitar e perdoar a si mesmo primeiro.

Na terapia, usamos a metáfora da máscara de oxigênio para ilustrar este fenômeno. Se você já voou de avião sabe que um dos procedimentos a serem executados em situações de emergência como na ocorrência da depressurização da cabine é colocar a máscara de oxigênio que cai na sua frente. Portanto, antes de tentar ajudar a pessoa ao seu lado, tal como uma criança ou idoso, coloque a máscara já que sem oxigênio você é incapaz de ajudar a quem quer que seja. Logo, precisa priorizar o seu bem-estar e lidar com as próprias emoções negativas que compõem o legado narcisista antes de se dedicar a considerar ou compreender o problema alheio, seja de quem for. A cura emocional sempre começa de dentro para fora.

Você merece ser vista, ouvida e reconhecida. Ainda que ninguém a sua volta pareça estar dando ouvidos a você ou a sua dor, faça do seu objetivo central fazê-lo. Não dependa daqueles que a ignoram para encontrar um senso de equilíbrio e paz interior. Relacionamentos são fontes riquíssimas de conhecimento e transformação pessoal quando, e somente quando, são baseados no amor e respeito genuínos. Não insista em manter relacionamentos disfuncionais com pessoas egoístas e egocêntricas que só retardam o seu desenvolvimento e causam mais tristeza e desapontamento, mas direcione a sua atenção a si mesma e a quem lhe respeita, escuta e quer bem.

Reencontre-se em si mesma

Não existe ninguém melhor do que você para amá-la e dar sentido a sua vida. As respostas que você procura estão dentro de si mesma. Você não é apenas filha, mas também é amiga, profissional, colega, mãe, “mãe” de animal de estimação, namorada, esposa, cidadã etc. Você é todas essas pessoas e muito mais, assim como tem e exerce um grande número de papéis em sua vida e na dos que são afortunados o suficiente de terem contato com você. A sua existência não precisa ser delineada pelas deficiências de sua mãe ou família, tampouco pela ignorância daqueles que se recusam a validarem a sua realidade. É seu o poder de curar as feridas do trauma, enterrar a culpa no passado e direcionar a sua atenção para o seu futuro e todas aquelas atividades, coisas e pessoas maravilhosas que favorecem o crescimento e expressão do seu verdadeiro eu.

O trauma, por mais injusto e terrível, ensina. Chegou a hora de aprender com o seu sofrimento e reconhecer as lições que o trauma lhe ensinou. Lembre-se de que o trauma...

- é uma experiência subjetiva que não pode ser explicada por noções e comparações rígidas, tampouco platitudes
- precisa ser processado para ser curado
- reforça a sua fé em si mesma e no seu poder de transformação
- é uma característica humana
- a aproxima de pessoas empáticas, boas e maduras emocionalmente
- a lembra de como é forte e determinada
- renova a sua fé em uma força espiritual
- a permite reconectar-se com os seus sentimentos e o que é importante para si
- a lembra de que a vida é feita de pequenos prazeres, do amor e da alegria, os quais compartilhamos com quem quer genuinamente o nosso bem

Eu espero que o *Conhecimento Cura* tenha contribuído não somente para expandir o seu conhecimento, sentir-se mais validada e relevante, bem como menos culpada, inadequada e isolada. Sobretudo, que a tenha ajudado a reorganizar a sua narrativa pessoal de uma maneira que lhe confira um renovado senso de competência e esperança.

SOBRE A AUTORA

Michele Engelke é fundadora da Liberty Counselling Luxembourg em Luxemburgo, conselheira do trauma e terapeuta cognitivo comportamental e de EMDR Focada no Apego. A Liberty Counselling oferece a terapia de EMDR Focada no Apego e Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) não só para o tratamento do trauma, bem como de ansiedade, depressão e problemas relacionados à baixa autoestima.

Além disso, é a autora do primeiro livro de autoajuda para filhas de mãe narcisistas na língua portuguesa, o *Prisioneiras do Espelho, Um Guia de Liberdade Pessoal para Filhas de Mães Narcisistas*.

Para mais informações sobre a autora, assim como sobre os serviços prestados pela Liberty Counselling, visite o sítio eletrônico:

<http://www.libertycounsellingluxembourg.com/?lang=pt-br>

Visite: <http://www.filhasdemaesnarcisistas.com.br> para ter acesso ao *blog* da autora e a tudo que você precisa saber sobre o narcisismo.

COPYRIGHT

Copyright © 2017 Michele Engelke

Todos os direitos reservados.

Edição Digital. NOVEMBRO 2017

ISBN 978-99959-0-373-2