

**SOCIEDADE BRASILEIRA DE PSICANÁLISE
CURSO DE FORMAÇÃO EM PSICANÁLISE
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**Uma análise psicanalítica
“Entre o abuso e poder: O impacto de pais narcisistas na
construção familiar”**

**Graziele Rosane Borges Pereira
Orientador: Professora Marise Marcolan**

**Sorocaba/SP
2023**

**SOCIEDADE BRASILEIRA DE PSICANÁLISE
CURSO DE FORMAÇÃO EM PSICANÁLISE
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**Uma análise psicanalítica
“Entre o abuso e poder: O impacto de pais narcisistas na
construção familiar”**

Artigo apresentado em cumprimento às exigências para
a conclusão do Curso de Formação em Psicanálise
sob a orientação da Professora Marise Marcolan

**Sorocaba/SP
2023**

**SOCIEDADE BRASILEIRA DE PSICANÁLISE
CURSO DE FORMAÇÃO EM PSICANÁLISE
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

Autor: Grazielle Rosane Borges Pereira

**Uma análise psicanalítica
“Entre o abuso e poder: O impacto de pais narcisistas na
construção familiar”**

Avaliado em ____ / ____ / ____

Nota Final: () _____

Orientador: (Professor que deu o módulo)

Professor(a) Examinador(a)

**Sorocaba/SP
2023**

Uma análise psicanalítica
“ENTRE O ABUSO E PODER: O IMPACTO DE PAIS NARCISISTAS NA
CONSTRUÇÃO FAMILIAR”
Graziele Rosane Borges Pereira

RESUMO

O estudo sobre pais narcisista vem se destacando nos últimos anos, pois as famílias a cada dia necessitam de estruturas e alinhamentos para terem uma vida emocionalmente e fisicamente saudável. O objetivo desse artigo é mostrar aos filhos que o transtorno de personalidade narcisista pode estar em qualquer pai ou mãe e talvez esse pai ou mãe não tenha consciência que esse filho ou filha pode estar sendo prejudicado (a) por tal comportamento, o transtorno de personalidade narcisista nos últimos 2 a 4 anos ele está sendo bem divulgado nas mídias, jornais, revistas, programas de televisão e podcasts, essas informações são muito positivas, pois os filhos, que encaram essa realidade diariamente, tem o conhecimento, sobre esse transtorno e isso é importante para uma relação saudável.

Pais narcisistas, não tem noção, o quanto algumas ações podem prejudicar o desenvolvimento do seu filho (a), onde filhos (as) adultos, podem ter problemas em relacionamentos diversos, (profissional, amizade e amoroso), esses pais tendem a colocar o filho somente para si, obtendo um ganho secundário, colocando esse filho (a) para ser seu protetor com disposição de atende-lo a qualquer momento

O objetivo deste trabalho é analisar as ocorrências que os pais podem gerar nos filhos e como o processo terapêutico pode contribuir para que esses filhos vivam de uma maneira saudável, sendo que é legítimo os resultados, que filhos que utilizaram as ferramentas de terapia em sua rotina, desenvolveram habilidades como autoconhecimento, boa comunicação, empatia e visão de futuro e conseguiram alinhar os papéis de filho, sem que houvessem muitos danos na sua vida adulta.

Palavras-chave: Pais Narcisistas, Autoconhecimento, Psicanálise

Abstract

The study on narcissistic parents has been highlighted in recent years, as families need structures and alignments every day to have an emotionally and physically healthy life. The purpose of this article is to show children that narcissistic personality disorder can be found in any parent and perhaps this parent is not aware that this son or daughter may be being harmed by such behavior, narcissistic personality disorder in the last 2 to 4 years has been well publicized in the media, newspapers, magazines, television programs and podcasts, this information is very positive, because children, who face this reality daily, have knowledge about this disorder and this is important for a healthy relationship.

Narcissistic parents are unaware of how much some actions can harm their child's development, where adult children may have problems in different relationships (professional, friendship and loving), these parents tend to place the child only for themselves, obtaining a secondary gain, placing this child to be their protector with a willingness to assist them at any time

The objective of this work is to analyze the occurrences that parents can generate in their children and how the therapeutic process can contribute for these children to live in a healthy way, and the results are legitimate, that children who used the therapy tools in their routine, developed skills such as self-knowledge, good communication, empathy and vision of the future and managed to align their child roles, without causing much damage in their adult life.

Key words: Narcissistic Parents, Self-knowledge, Psychoanalysis

SUMÁRIO

- 1.0 INTRODUÇÃO
- 2.0 DEFINIÇÃO DE NARCISISTA SOB O PONTO DE VISTA DA PSICANÁLISE
- 3.0 PODER E INFLUÊNCIA
- 4.0 PERFIL DE PAIS NARCISISTAS
- 5.0 CHANTAGEM EMOCIONAL DE PAIS NARCISISTAS
- 6.0 REAÇÕES E IMPACTOS AO CONVIVER COM PAIS NARCISISTAS
 - 6.1 Mecanismo de defesa (negação)
 - 6.2 Trauma
- 7.0 MEDIDAS PREVENTIVAS
 - 7.1 Contato Zero
 - 7.2 Pedra Cinza
 - 7.3 Limites
 - 7.4 Rede de apoio
 - 7.5 Confiança
 - 7.6 Leitura de Sinais
 - 7.7 Acompanhamento Profissional
- 8.0 Relato Clínico
 - 8.1 Consequências Funcionais do Transtorno de Ansiedade Generalizada:
 - 8.2 Tratamento e Manejo
- 9.0 CONCLUSÃO
- 10.0 REFERÊNCIAS BIBIOGRÁFICAS

1.0 - Introdução

O conhecimento sobre o transtorno de personalidade em pais narcisistas é um marco crucial para os filhos, incentivando o filho a honrar a função materna e paterna e permitindo aos humanos se envolverem em funções de respeito, como colaboração, comunidade e compromisso. No contexto familiar, tratando da relação parental, o transtorno de personalidade narcisistas é representado através da abusos emocionais e poder, onde os pais desempenham junto aos seus filhos, influenciando diretamente no comportamento dos mesmos.

Para tanto, fez se necessário analisar a importância do conhecimento em tal relação, através de estudos acadêmicos em que se encontra a vulnerabilidade em tal relacionamento parental.

Partindo desse ponto, pretende-se observar o comportamento da criança e adulto e como a inabilidade do manejo social no contexto familiar podem contribuir na aquisição de características negativas resultando em comportamentos inadequados, doenças e frustrações, associados a déficits cognitivos e inaptidão no manejo social.

O processo de desenvolvimento de uma criança, se inicia desde muito cedo, no livro Tudo se começa em casa (WINNICOTT, D.), é relatado como o desenvolvimento da criança junto a mãe e no ambiente familiar (mãe e pai) em um ambiente disfuncional onde as funções materna e paterna não estão na normalidade, essa criança terá um desenvolvimento de dependência emocional e insegurança na vida adulta.

O presente estudo busca compreender se o problema ocorre devido às diversas fases que o filho passa durante o seu desenvolvimento, ou se é devido à exposição do filho a comportamentos parentais inadequados (conflitos, violência, abusos emocionais, físicos entre outros), ou até mesmo a falta de atenção adequada dos pais para com o filho.

Sendo assim, o objetivo desse trabalho é apontar formas que contribuam para uma relação, consideravelmente saudável, aberta, sensível e emocionalmente favorável. Além disso, pesquisar formas em que pais narcisistas afetam deliberadamente os caminhos dos seus filhos e estes possam se envolver em relações interpessoais ao longo da vida.

2.0 - Definição de NARCISISTA sob o ponto de vista da PSICANÁLISE

De acordo, com a obra de Freud – volume 12 – Introdução ao Narcisismo.

O termo “narcisismo” vem da descrição clínica e foi escolhido por P. Näcké, em 1899, para designar a conduta em que o indivíduo trata o próprio corpo como se este fosse o de um objeto sexual, isto é, olha-o, toca nele e o acaricia com prazer sexual, até atingir plena satisfação mediante esses atos. O narcisismo chamou a atenção da pesquisa psicanalítica o fato de características isoladas da conduta narcisista serem

encontradas em muitas pessoas sujeitas a outros distúrbios, como os homossexuais, segundo Sadger, e por fim apareceu a conjectura de que uma alocação da libido que denominamos narcisismo poderia apresentar-se de modo bem mais intenso e reivindicar um lugar no desenvolvimento sexual regular do ser humano. À mesma conjectura chegou se a partir das dificuldades da psicanálise com neuróticos, pois era como se tal comportamento narcísico fosse um dos limites de sua suscetibilidade à influência. Nesse sentido, o narcisismo não seria uma perversão, mas o complemento libidinal do egoísmo do instinto de auto conservação, do qual justificadamente atribuímos uma porção a cada ser vivo (página 10).

O narcisista exerce atração, por aqueles se abdicaram das suas escolhas para satisfazer ao outro, nesse contexto, os filhos que renunciam de suas escolhas, para satisfazer as vontades da mãe e cuidador (podendo ser o pai).

Para Lacan, no texto de 1938, complexo familiar, sem estrutura, pode desenvolver patologias

Lacan reconhece na psicose a reconstituição de estádios do eu anteriores à personalidade:

[...] se, com efeito, caracterizarmos cada um desses estádios pelo estádio do objeto que lhe é correlativo, toda a gênese normal do objeto na relação especular do sujeito com o outro, ou como pertinência subjetiva do corpo despedaçado, se reencontra numa série de formas de estagnação, nos objetos do delírio (Lacan, 2002, p. 67)

Lacan finaliza o texto

Acreditamos que o destino psicológico da criança depende antes de mais nada da relação que as imagens parentais mostram ter entre si. É por aí que o desentendimento dos pais é sempre prejudicial à criança, e que, se nenhuma lembrança permanece mais sensível em sua memória que a confissão formulada do caráter desarmonioso de sua união, as formas mais secretas desse desentendimento não são menos perniciosas. (Lacan, 2002, p.89).

Nesse sentido é nítido que a falta de estrutura familiar, falta de empatia e as devidas funções maternas e paternas tendem que esse bebê, terá na vida adulta uma desordem emocional.

Maria Homem, psicanalista, relata em no vídeo “ Maternidade e Narcisismo:

“Talvez uma das maiores tentações da maternidade, seja o narcisismo, porque é nossa cria”.

Refletindo essa frase, para muitas mães é glorioso, fazer uma projeção do próprio ego em outro ser.

O narcisista não tem a função materna e paterna aflorada, ele (a) se preocupa somente com si.

A convivência com um Narcisista, é permeada de sustos, imprevisibilidade, drama, caos, tudo levando ao desmantelamento da estrutura psicoemocional e física da vítima.

O termo narcisista, tal como usamos aqui, refere-se ao indivíduo que possui uma desordem de personalidade que interdita sua capacidade de sentir empatia pelos outros, além de prejudicar seu amadurecimento emocional, fazendo-o oscilar entre um sentimento auto importância exagerada (superioridade ou grandiosidade) e o medo terrível da falta de valor próprio. O psicólogo australiano, Dr. Abdul Saad, define o narcisismo como uma patologia do self, cujas origens estão no abuso dentro de suas relações primárias e formativas, por conta de um cuidador narcisista (normalmente mãe e/ou pai). A criança narcisista aprende cedo que sua vulnerabilidade pode ser usada contra ela, e na ânsia de evitar humilhações, rejeições, indiferença, inibe sua expressão mais espontânea e passa a se identificar com uma máscara falsa que a “protege” ou faz ganhar mais atenção de seu (s) cuidador (a) abusivo.

A convivência com um Narcisista é permeada de sustos, imprevisibilidade, drama, caos, tudo levando ao desmantelamento da estrutura psicoemocional e física da vítima.

Conviver com um Narcisista é viver num verdadeiro “*big brother*”, sob um controle absoluto: a vítima se vê vigiada e monitorada a cada passo, em casa, no trabalho, no lazer, nos seus afazeres mais corriqueiros, nas suas redes sociais, no seu e-mail, no seu celular, nos aplicativos de mensagens. O tempo todo o Narcisista trata a vítima como CULPADA, acusando-a de traição, desrespeito, desatenção, má-fé, vendo erro e maldade em todos os seus passos. Qualquer desculpa serve para o Narcisista, cuspir sua peçonha na vítima e justificar sua tirania truculenta.

Segundo a autora Juliana Siqueira em seu livro, “ O Papel Empático no abuso Narcisista – 2018”, A pessoa empática, (aqui, o termo “empático” é usado para definir a vítima em potencial do abuso narcisista: comumente uma pessoa empática permissiva e codependente), costuma vir do mesmo ambiente que cria narcisistas. Sabemos que determinadas dinâmicas de trocas emocionais na infância costumam se repetir na vida adulta com facilidade por conta da sensação de familiaridade que elas provocam no indivíduo antes mesmo que este se dê conta desses padrões. O fato de narcisistas estarem sempre apoiados em pessoas empáticas ao longo da vida não é à toa: o narcisista costuma sugar e tirar o que consegue do outro, enquanto o empático costuma se auto sacrificar pelo outro e ter problemas em dizer não. Essa dinâmica é sempre assimétrica, onde a pessoa empática adoece para servir de apoio a alguém que a quer doente para nutrir sua insegurança e seu senso de superioridade insaciável.

Um narcisista sempre precisará se apoiar em pessoas que permitam que eles mantenham o ciclo abusivo, são estas pessoas que apresentem características empáticas e permissivas. Narcisistas tem uma necessidade compulsiva de destruir

tudo o que não conseguem ter – e, se considerarmos que este senso de self que permite a expressão autêntica e a vulnerabilidade é exatamente o que um narcisista não tem capacidade de desenvolver, entenderemos o ponto nevrálgico onde os ataques se darão.

Segundo o Dr. Saad, uma das emoções de base do narcisista, e que está do centro dessa patologia e o motiva a recriar incessantemente o ferimento no outro, é a inveja (que é uma variação do ódio ligado à um sentimento de falta). A forma como o narcisista alivia a inveja é depreciando, desprezando, humilhando, destruindo o bem-estar e sabotando o outro e, ainda, tendo prazer com a dor alheia.

Dificuldades em lidar com as frustrações básicas da vida pode ser uma característica narcisistas recorrente. A raiva infantil de não ter sua necessidade imediata satisfeita muitas vezes é flagrada mesmo nos narcisistas mais sofisticados intelectualmente. Imagine um adulto cujo desenvolvimento emocional se estagnou, um adulto sem nenhum problema intelectual, mas que experimenta emocionalmente as frustrações da vida (principalmente as que ferem seu ego) com a falta de recursos de uma criança pequena. Narcisistas são marcados por suas características ensimesmadas, por não conseguirem sair de si para olhar o outro com empatia.

3.0 - Poder e influência

Assim como usa pessoas como suprimento de amor-próprio, o narcisista necessita de objetos para chamar a atenção para si. Seja casa, carros e/ou objetos, são alguns dos muitos bens de consumo que o auxiliam a criar uma pose de triunfo pessoal e profissional. O Narcisista, cultiva uma paixão secreta de ser invejado e fica decepcionado quando não é tratado como o centro das atenções.

De acordo com o livro “ Filhas de mães narcisistas”, autora Michele Engelke, o poder e a influência conferem ao narcisista o senso de controle ao qual aspira tão desesperadamente. 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.

4.0 - Perfil de pais narcisistas

O narcisista, se identifica com seu Self, como uma mãe e/ou pai perfeito (o) e de frente a outras pessoas mostra uma perfeição em cuidados com seus filhos. Entretanto a sós com a família o comportamento do narcisista está longe de ser afetuoso.

A mãe narcisista, se intitula como uma mãe perfeita e usa o poder desse título, para ter direito e benefícios especiais.

O pai narcisista usa do mesmo título e usar o mesmo poder, para controlar o filho e/ou filha.

Estes pais, são sempre o dono da verdade, a sua verdade é inquestionável, por serem pais, jamais aceitam uma controversa.

Os narcisistas têm um auto estima frágil, quando são contrariados, sentem-se magoados e se afastam. São capazes de se colocar numa posição de vítima, para atingir o filho e/ou filha, fazendo com que estes sentem-se culpados, pelo movimento de contrariar os pais.

Geralmente os narcisistas, provem de famílias disfuncionais, com isto gera uma dificuldade de ter uma vida harmoniosa. O narcisista, manipula praticamente o tempo todo o filho, fazendo com que este se sinta culpado, de não ter dado uma devida atenção aos pais.

Um pai narcisista oferece aos filhos um afeto totalmente condicionado. Se o agradam, recebem amor paternal. Se não o fizerem, esses tipos de pais não terão nenhum problema em privá-los de sua atenção e até mesmo de sua proteção financeira e física.

O narcisista tem o poder de tratar o filho, como superioridade e desmerecimento. Jamais elogia o potencial do filho e o incentiva nas decisões, a função desse pai e mãe é ter superioridade e controle sobre seu filho.

É bem comum, para pai narcisista, decidir as escolhas do filho, seja profissional e de relacionamentos. E quando esse filho não acata as suas escolhas, e tem o pensamento diferente, simplesmente o pai o descarta.

Pais narcisistas, são experts em provocar brigas e discussões, por não estarem bem consigo mesmo, esses pais provocam desentendimentos entre filhos e/ou parentes, com estas provocações tem o alívio de suas perturbações emocionais. Jamais pedem desculpas, pois tem dificuldades em assumir os erros. Nunca admitem culpas, por alguma falha.

O sofrimento sempre é deles, nunca dos outros, se o filho está com alguma dificuldade, o narcisista, faz questão de enfatizar o sofrimento dele e nunca do outro.

Pais narcisistas, tem comportamento infantil, se comportam com muita teimosia e insegurança. Usam de comportamento do tratamento de silêncio, brigas e chantagem emocional, para convencerem os seus filhos a servirem os seus caprichos.

5.0 - Chantagem Emocional de Pais Narcisistas

A chantagem emocional é uma estratégia eficaz para esses pais, pois usam a autoridade de pais, para controlar e manipular seus filhos.

Provavelmente, você já tenha ouvido as frases abaixo:

“Se vocês não vierem em casa nesse final de semana, eu vou ficar sozinha (o)”.

Essa tática é usada para manipular o filho, usando essa frase, o filho se sente na obrigação de visitar seus pais, para não os deixarem sozinhos, mesmo que esse filho (a), já tenha algum compromisso, o fato de seus pais ficarem sozinhos o deixa na obrigação de realizar a visita, a ponto de cancelar um compromisso.

“Que tipo de filha (o), se recusa de ajudar a mãe”.

Os filhos quando tem disponibilidade, devem ajudar seus pais, na medida que isto não prejudique a logística da sua vida, porém não é saudável que a mãe e o pai narcisista o coloquem numa posição de auxiliar da casa, sendo que este pai/mãe tem todas as faculdades físicas e mentais para executar qualquer atividade.

“ O seu irmão sempre me ajuda”.

A mãe narcisista, joga irmãos contra os outros, em competição pelo amor dela. Narcisistas usam destas e de outras chantagens, para terem benefícios de atenção, satisfazerem seu ego e manipular suas vítimas.

6.0 - Reações e impactos ao conviver com pais narcisistas

Os filhos de pais narcisistas ao longo do seu desenvolvimento, se sabotam com atitudes incoerentes e egoístas que são impostas pelo pai e/ou mãe.

Seguem algumas características causadas nas vítimas;

- Insegurança,
- Culpa,
- Baixa autoestima,
- Desconfiança com o outro,
- Ansiedade,
- Fobias,
- Tem grande disponibilidade para agradar ao outro,

- Complexo de inferioridade,
- Problemas de identidade, acredita não ser boa (o), tem dificuldades em pedir ajuda, sente-se incapaz,
- Se permite ser controlado (a) pela mãe e/ou pai e coloca o bem-estar do pai e/ou mãe em primeiro plano.

Esses são alguns dos impactos que podem ocorrer, em filhos de pais narcisistas. Essas características, podem gerar traumas nos filhos. O trauma pode ser de ordem física e ou psicológica.

6.1 – Mecanismo de defesa (negação)

Para quem foi criado/ por pais (mãe e/ou pai) narcisistas, revela-se uma dificuldade em aceitar que é filho (a) de pais narcisistas, pois foi intitulado desde muito cedo, que pai e mãe, são seres soberanos e nessa dificuldade, entra a negação por parte do filho.

A negação trata-se que o ser humano não é infalível e sim falível, seja pai ou mãe, eles são humanos e erram constantemente. A negação se torna radial, onde se faz parecer que a verdade é universal, isso ocorre pois ao longo dos anos, essa dinâmica foi imputada na vida do filho (a).

Para a vítima o uso do termo tóxico ou narcisista, não soa agradável, pois existe o pensamento, como vou rotular meu pai e ou /mãe. Esse pensamento, pode dificultar uma vida saudável para a vítima

Encarar essa verdade é dolorido e tomar medidas decisórias, é uma tarefa que requer muita determinação e persistência.

6.2 - Trauma

Para psicanálise, trauma é um acontecimento na vida de um indivíduo que, devido a sua intensidade, impede uma reação adequada, produzindo transtornos no psiquismo, que torna o indivíduo incapaz de dominar e elaborar os efeitos do trauma. O trauma pode ser de ordem física e/ou emocional.

No caso de trauma por vítimas de pais narcisistas, estes podem ocorrer de algumas formas:

- 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 defende o comportamento do filho dourado, sendo este filho violento com seus irmãos e ou amigos;
- 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;

Conforme destacado no livro “*As filhas de mães narcisistas*”, acima alguns traumas que mães podem deixar na vítima.

Já o pai narcisista, usa da sua autoridade para manipular os filhos e também desprezá-los, caso não siga suas regras e crenças, isto desencadeia nos filhos traumas de desordem de amor-próprio e baixa – autoestima.

O legado deste relacionamento disfuncional e abusivo, como a culpa, medo, raiva e vergonha propiciam a criação de uma “identidade do trauma” na filha (o) de 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 (o) filha (o) de 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. Para honrar-se em sua totalidade e não apenas reconhecer ou submeter-se às características disfuncionais de seu perfil psicológico, emocional e comportamental, o filho de um 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.

7.0 - Medidas Preventivas

De acordo com a autora Juliana Siqueira, segue algumas medidas para início do processo de cura do abuso narcisistas.

7.1 - Contato Zero

A regra do contato zero é um período de tempo onde a vítima não terá contato com o narcisista.

Esta medida autoexplicativa é não só a mais indicada, quanto a considerada para muitos autores a única maneira de se libertar de uma relação narcisista devido a natureza possessiva, de controle e manipulação (explícita ou sutil) da mesma. Idealmente, o sobrevivente do abuso deverá cortar as relações com o narcisista e permanecer sem nenhum contato com o abusador. No entanto, isso é mais fácil para alguns sobreviventes do que para outros.

Não querer mais estar próximo de qualquer pessoa para proteger/refazer a própria saúde mental emocional é um direito existencial. Nem parceiro romântico, nem amigo ou família pode obrigar alguém a se autodestruir em “benefício” deles ou por qualquer outra pessoa. Porém, cada caminho é um caminho, e cada sobrevivente de abuso saberá o que é possível e mais saudável a ser feito a partir de seu contexto particular, às vezes poderá negociar esse distanciamento sem totalmente cortar o abusador, mas criando limites fortes.

7.2 - Pedra Cinza

Pedra cinza é quando é necessário ter algum contato com a pessoa e nesse contato, o diálogo é estritamente o necessário.

Esta técnica consiste em adotar um comportamento, diante do narcisista, de não afetação emocional, não mordendo as iscas de provocações. O objetivo é retirar o poder do narcisista de o afetar através da emoção. O narcisista precisa de suprimento emocional do outro, se a vítima para de oferecer isso ele eventualmente terá que

procurar outra pessoa para conseguir esse suprimento (como na lenda dos vampiros com o sangue), podendo desistir, com o tempo, da vítima que não o satisfaz mais.

7.3 - Limites

Para manter seu espaço pessoal seguro e as relações afetivas saudáveis, é preciso respeitar tanto as parcerias quanto as individualidades. Isso inclui poder afirmar sem medo o que individualmente precisa para ficar bem.

Aprender a dizer “não” é mais fácil quando se entende o gatilho que o bloqueia.

Limites dados de forma amorosa em relacionamentos de reciprocidade afetiva também podem e devem ser claros. A clareza tem a ver com conhecer a si mesmo e validar as próprias necessidades. É possível aprender muito sobre quem nos respeita e quem não nos respeita a partir das reações que os outros têm quando expressamos nossas necessidades e desejos.

7.4 – Rede de apoio

Rede de apoio, são pessoas com que a vítima pode contar, nos momentos de angústia, fortalecendo o vínculo com relações saudáveis. Conversar com pessoas que já passaram por situações semelhantes.

É imprescindível que a vítima, faça terapia semanalmente, para ter a sua autoconfiança e amor próprio blindados.

7.5 – Confiança

Reaprender a ter confiança em si mesmo, é um processo, quanto mais confiante a vítima fica, mais limite ela consegue estabelecer na relação com o pai/mãe narcisista. O processo terapêutico, será de grande valia para reaprender a ter confiança.

7.6 – Leitura de Sinais

É possível se educar para ver os sinais de abuso. Para conviver com a ilusão do narcisista a vítima é obrigada a viver constantemente desacreditando da sua percepção, instinto e noção da realidade. Desilusão pode ser uma coisa dolorosa, mas é uma grande libertação. Não se esquivar da verdade, mesmo que doa, aceitando sua realidade é chave para transformá-la de um lugar potente.

7.7 – Acompanhamento Profissional

Seguindo todas as medidas acima, é extremamente importante o acompanhamento com o profissional terapeuta, onde este auxiliará a vítima, para que sintomas de culpa, medo e insegurança não se tornem patológicos. Filhos de pais narcisistas, tendem a ter uma culpa, por realizar as medidas preventivas, dando os limites necessários para ter um emocional saudável, entretanto quando esses limites são colocados em prática,

logo vem a culpa. O processo terapêutico é como uma venda tirada da face, pois ao longo das sessões esse filho entenderá que o pai e mãe tem o transtorno de personalidade narcisista e com acompanhamento terapêutico, tende a entender o transtorno e as causas deste.

8.0 – Relato Clínico

Cláudia (nome fictício).

Cláudia, 28 anos, casada, um filho e é vítima de uma mãe narcisista.

Cláudia tem uma cobrança, por si e nas suas atividades muito elevada, foi diagnosticada como ansiedade patológica. Desde a infância, sempre foi cobrada excessivamente pela mãe. Morava com os pais e mesmo muito nova lembra, que observava as atitudes da mãe nas manipulações com o pai, quando tinha 06(seis) anos, sua irmã nasceu e tudo ficou mais complicado, sua mãe a colocava para cuidar da irmã, numa função que não condizia para uma criança e quando Claudia não realizava os devidos cuidados maternos como um adulto/ era punida. Na adolescência, Claudia era cobrada diariamente pela mãe, por notas altas na escola e pela organização da casa. Para ter uma distância da mãe, Claudia começou a trabalhar muito cedo, fazendo vendas na escola, onde passava muito tempo fora de casa e geralmente estava na escola ou na casa da avó materna. E num determinado dia, a mãe em fúria, fez uma exposição do quarto dela nas redes sociais, expondo um quarto desarrumado, para que todos amigos de Claudia, pudessem ver e julgar.

A partir desse episódio, Claudia, começou a traçar um plano para sair de casa e com 18 anos foi para casa da avó e na sequência foi morar com o namorado.

Hoje ela lembra desse fato com muita amargura e vergonha.

Claudia está em processo terapêutico e sendo avaliada por um médico, com medicação há 06 (seis meses) e durante o processo, começou a entender o transtorno de personalidade da mãe e para se manter saudável emocionalmente, começou a praticar algumas técnicas de distanciamento.

Os comportamentos dos pais narcisistas podem impactar profundamente o emocional e psicológico dos filhos. Conseqüentemente, eles podem desenvolver diversos conflitos à medida que crescem e se reconhecem como indivíduos.

Na tentativa desesperadora de tentar agradar os pais, os filhos convivem constantemente com a pressão e o estresse. Se eles não conseguem corresponder às expectativas dos pais, são criticados ou marginalizados, então se esforçam para serem alguém que não são.

Eles também costumam se sentir inferiores e inadequados sempre que recebem a desaprovação dos pais. Deste modo, reprimem a própria personalidade, objetivos de

vida e desejos para agradá-los. É comum que, na vida adulta, eles tenham conflitos pessoais por não saberem quem são ou o que querem fazer.

Em decorrência da constante manipulação emocional praticada pelos pais, os filhos podem sentir que nunca estão certos e que nunca podem ganhar contra eles. Além disso, podem duvidar de seus próprios julgamentos acerca dos acontecimentos e das atitudes das pessoas, pendendo para o lado da interpretação dos pais.

Com esses pensamentos e julgamentos, o filho (a) de pais narcisistas, desenvolvem transtornos mentais, tal como a Cláudia que desenvolveu o transtorno de ansiedade generalizada.

Diagnóstico psiquiátrico: Transtorno de Ansiedade Generalizada

CID 41.1

8.1- Consequências Funcionais do Transtorno de Ansiedade Generalizada

O medo, a insegurança e o excesso de preocupações, são consequências do transtorno de Ansiedade Generalizada.

Ansiedade é uma antecipação da ameaça futura. Entretanto o excesso de futuro, entra no transtorno de ansiedade generalizada, ocasionando em alguns sintomas desagráveis:

- Tensão muscular
- Nervosismo
- Insônia
- Medo
- Dificuldade de concentração
- Excesso de preocupação
- Enxaquecas
- Alergias
- Perturbação do sono.

O sintoma de excesso de preocupação, pode se tornar, um caos para o paciente portador de transtorno de ansiedade generalizada. As preocupações podem ser difíceis de administrar, caso o paciente não estiver cuidando do transtorno, onde o excesso de futuro, pode travar as atividades rotineiras do paciente.

8.2 – Tratamento e Manejo

Com 06 meses terapia e tratamento com medicação, a paciente, está num nível emocional estável. Considerando que conviver com narcisista é estar em alerta quase que diariamente, a paciente demonstra estar ciente sobre os danos que o convívio

com o narcisista pode acontecer em qualquer momento. Para tanto estar com a terapia em dia é de grande valia ao paciente.

O uso da medicação pode ser interrompido quando o médico responsável, entender que o paciente, pode conduzir as emoções, medo e excesso de preocupações somente com a terapia

A paciente neste momento não está apta para ter alta da medicação.

Considerando que há 06 (seis) meses, a paciente procurou a terapia, por conta de nervosismo em excesso, preocupações constantes e perturbações do sono, o tratamento está evoluindo de uma forma considerável, isso ocorreu, pois, a paciente se permitiu entrar no processo terapêutico e entender que o transtorno narcisista está com a mãe e ela não tem como curar a mãe e sim a curar a si mesma.

O manejo clínico iniciou com acolhimento e após o vínculo entre paciente e analista, o fortalecimento de autoestima e amor próprio, focando que a paciente era a vítima e não a responsável. Se fez necessário ao longo das sessões uma explicação objetiva sobre o transtorno de personalidade narcisista.

9.0 - Conclusão

Antigamente os pais tinham como maior característica o uso do título pai e / ou mãe por meio da imposição e autoridade para conseguir doutrinar seus filhos com imposição e medo. Estes filhos se sentiam desmotivados por seus pais o que interferia no desenvolvimento psíquico da criança.

As funções paternas e maternas devem ter habilidades aprimoradas pelo carinho, acolhimento e ensinamento aos filhos. Gerando nesses aptidões e habilidades para despertar em cada um a gratidão por seus pais terem dado a vida.

Entretanto ser filho (a) de mãe e/ou pai narcisista é um desafio enorme, pois grande parte dos filhos não tem noção ou coragem de assumir que seus pais têm características narcisistas, pois boa parte da nossa cultura tem a imposição, que pai e mãe é um ser iluminado e salvador.

Foi possível constatar o crescimento na mídia sobre o transtorno de personalidade narcisista. É através da mídia, a vítima de um narcisista pode obter grandes transformações, e assim, poder gerar as mudanças necessárias em sua vida, principalmente na saúde mental.

A vítima, como consequência tem maior aceitação do transtorno que afeta pai e/ou mãe.

Este estudo, tem acesso ao conhecimento e técnicas para a melhora nas relações, contribuindo para um resultado evolutivo na vítima.

Portanto, se a vítima ao logo do convívio abusivo, desenvolveu sintomas de ansiedade ou até sintomas mais complexos, é de extrema importância o tratamento psicoterápico e dependendo o tratamento com remédios.

Cada vez mais pessoas, vão entender que sofrem com pais narcisistas, pois o conhecimento através de estudo e as mídias, serão mais explícitos.

Para isso, é necessária uma aceitação por parte das vítimas, eliminando que os pais são seres sem defeitos.

É um ciclo contínuo de mudança e evolução, onde faz-se necessário estar aberto a novas possibilidades e as mudanças.

10.0 - Referências Bibliográficas

Michele Engelke - **Filhas de Mães Narcisistas Conhecimento Cura.**

Juliana Siqueira - **O Papel Do Empático no Abuso Narcisista**
Publicação independente, Brasil: SP, 2018

WINNICOTT, D., Tudo começa em casa

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual de Diagnóstico e Estatística de Distúrbios Mentais DSM-IV.** 5ª. Edição, São Paulo: Artmed, 2014,.

Blog Psicólogo.com.br – **Narcisismos – Como lidar com pais narcisistas.**

Blog www.oficinadepsicologia.com/ansiedade-generalizada-e-as-consequencias-funcionais/

Abril 23rd, 2019|APNF, Artigos, Autor(a), Casais e Famílias, Crianças & Pais, Dicas, Família, Nice da Rocha, OP Angola, Prática do dia-a-dia.
Blog – Filha de mães narcisistas - filhasdemaesnarcisistas.com.br/blog/5

FREUD, Sigmund. Introdução ao narcisismo (1914-1916)

Blog [7 características de um pai narcisista \(amenteemaravilhosa.com.br\)](http://7caracteristicasdeumpai narcisista(amenteemaravilhosa.com.br))

Blog - <https://mariahomem.com/>