

Superando as feridas do narcisismo materno

Manual de sobrevivência

Michelly Ribeiro

Introdução	5
Reflexões sobre as feridas geradas por pais narcisistas	7
Teoria do apego e a figura materna	11
Transtorno de Personalidade Narcisista	24
Dinâmica familiar narcisista	33
A Rejeição e a Depressão	48
As Sequelas do Amor Condicional	51
TEPT Complexo nas filhas de mães narcisistas	62
Os seus pontos fortes não reconhecidos	66
Maior aprendizado das vítimas do narcisismo parental	72
Dicas para desarmar o narcisista	74
Baseado em fatos reais	78
Considerações finais	119

Dedico este livro a todas as filhas e filhos de mães e pais narcisistas, e aos interessados em se aprofundar no tema a fim de melhorar e ajudar mais pessoas.

Introdução

A ideia desse livro surgiu com meu olhar atento à ideia estipulada de família tida como ideal em comparação com a realidade das famílias diversas. Basta olhar para a própria família e depois conhecer a família de amigos, namorados, colegas de trabalho. Há muitas diferenças. E é assim que muitos filhos de pais narcisistas se descobrem em um núcleo familiar disfuncional.

Nascer e se desenvolver numa família tóxica pode ser natural quando alguém nunca busca se relacionar com qualquer outro grupo diferente do seu próprio. Mas, cedo ou tarde, a pessoa sai da caverna e se depara com a diversidade que vai abrir seus olhos.

Este livro é feito de relatos verdadeiros contados com nomes fictícios a fim de preservar todos os envolvidos.

Foram coletados 12 relatos, sendo todos de mulheres entre 27 e 60 anos de idade, no período de julho a dezembro de 2022.

O motivo de eu ter escolhido o foco nas mulheres (mães e filhas) se dá justamente pelos números acima informados. Ou seja, o número de relatos predominante é de filhas de mães narcisistas. No entanto, vale sempre lembrar que a personalidade narcisista acontece tanto em homens quanto em mulheres, podendo estes serem pais, mães e/ou filhos e filhas dentro de uma dinâmica familiar, e vice-versa.

Além disso, de acordo com dados da PNAD Contínua (Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios

Contínua) de 2022, realizada pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), o número de mulheres no Brasil é superior ao de homens. A população brasileira é composta por 48,9% de homens e 51,1% de mulheres. Ainda de acordo com o PNAD, a distribuição por sexo vai mudando quando comparamos grupos etários. Nos grupos mais jovens, existe maior proporção de homens. No grupo de 25 a 29 anos, o contingente de homens e mulheres é similar. A partir dos 30 anos, o percentual de mulheres é maior que o de homens.

Dessa forma, fica evidente concluir que faz sentido a proporção coletada ser predominantemente de mulheres, mesmo que tenha sido um número baixo coletado de relatos. Além disso, em uma dinâmica familiar em que a mãe é a narcisista, ela costuma sempre competir com a filha mulher, quando também existem outros filhos homens (isso ficará melhor esclarecido mais adiante).

Reflexões sobre as feridas geradas por pais narcisistas

Para algumas pessoas, pode parecer estranho escutar "Você deve ser grato pelos seus pais", ou "Você precisa honrar seus pais", quando tudo o que carregam dentro de si é uma sensação constante de estarem em débito a ponto de se sentirem culpados por existir.

Para essas pessoas é estranho o amor, já que é um sentimento que em suas vidas, sempre esteve rodeado de condições. A verdade é que aprenderam que o amor é feito de trocas e nunca pode ser incondicional. Isso acontece pelos modelos na família, especialmente da mãe: cheio de manipulação para conseguir o que quer. Talvez a mãe nem tenha feito isso por maldade, por mais que esses filhos não entendam isso. Mas, o fato é que traumas já foram instalados pela violência sutil dos atos maternos. A mãe narcisista não consegue se dissociar dos filhos (ou da filha), e acaba projetando tudo neles: tanto suas dores quanto seus sucessos e, principalmente, seus fracassos.

O grande ponto é que essa confusão interna carregada pela filha parece nunca ser sanada, até que ela busque ajuda profissional psicológica. É como se ela se confundisse com a personalidade da mãe. Ela não consegue se diferenciar dela, e acaba sofrendo suas dores junto com as dores da mãe. Carrega um fardo que não é seu, porque aprendeu que deveria ser assim. E isso vale tanto para o "bode expiatório" quanto para o filho

"dourado" (se você não sabe o que esses termos significam, mais para frente ficará mais claro para você).

Muitas filhas sentem dificuldades para lidar com seus próprios sentimentos porque não aprenderam a acolher o que sentem. Aliás, não foram permitidas a sentir ou a se conhecerem, afinal, elas não viveram a vida delas; mas a vida de suas mães.

Outras filhas possuem problemas de relacionamentos interpessoais, afetivos e profissionais, justamente por terem sido invalidadas emocionalmente ao longo da infância e adolescência. Um grande problema a ser enfrentado por muitas é a quebra do ciclo de repetição dessas mulheres, no que se refere a sua ancestralidade: a ferida narcísica. Afinal, muitas reproduzem o comportamento materno com seus próprios filhos e/ou até com seus cônjuges: sendo rígidas, severas nas cobranças, às vezes agressivas e inflexíveis. Muitas tendo dificuldades em aceitar aquilo que é diferente delas, ao mesmo tempo em que se doam demais pelo medo do abandono.

É complexo e dolorido demais ser filha de mãe narcisista, porque além dessas dores, podem haver outras muitas sequelas em forma de psicopatologia e/ou até patologias físicas, autoimunes psicossomáticas, exigindo tratamentos mais profundos e complexos.

Bem, parece que a palavra "rigidez" persegue essas mulheres, que acabam muitas vezes se envolvendo até em relacionamentos abusivos, justamente por terem aprendido a se contentar com migalhas.

Mas, existe saída para tudo isso, e esse livro é parte importante dessa cura. Chegar até ele já implica em

admitir estar envolvida em um problema que faz parte de si. E o conhecimento tende a gerar empoderamento. Daí em diante, é buscar cada ajuda necessária.

Independente de em qual parte do processo você esteja, não desanime. Você não está sozinha. Estou aqui para te dizer que você merece ser feliz. Todas nós merecemos. Afinal, estamos aqui para isso e vou te provar por que.

Antes de entrar no tema central desse livro, é extremamente necessário eu fazer algumas contextualizações a fim de que seja possível e mais fácil a compreensão desse tema complexo, bem como onde cada um se encaixa em toda essa história, que é cheia de papéis. Quem sabe, ao final desse livro, você não descobre qual foi (ou qual é) seu papel nessa história toda?

O capítulo a seguir vem elucidar a teoria do apego, cuja importância é significativa para o tema deste livro. Você vai entender o motivo a medida em que você for aprofundando. Então, vamos mergulhar nessa análise comigo? Fiz diversas associações ao longo do livro. Então, o que você vai encontrar adiante é um encadeamento de ideias para unir as pontas da família narcísica.

Atente-se para um fator importante: vamos falar de cura. Vale lembrar que a cura não acontece igual para todo mundo, então, resolvi organizar de uma maneira mais genérica e, ao mesmo tempo, abrangente, sem excluir a necessidade primeira e mais essencial de cada leitor, individualmente, buscar um tratamento psicoterápico em prol tanto do autoconhecimento quanto

da saúde mental, considerando sempre as próprias peculiaridades.

Com isso, para que alcancemos esse objetivo principal do livro, resalto a importância do leitor considerar 4 pontos essenciais para uma cura efetiva, válidos, inclusive, dentro do âmbito terapêutico, durante a leitura deste livro: 1. Admitir e aceitar que existe um problema a ser resolvido (dentro de si e/ou no contexto familiar no qual está envolvido); 2. Conhecer mais sobre o problema em questão (no caso, o narcisismo materno e a dinâmica familiar); 3. Buscar o autoconhecimento para conseguir suportar constatações e lidar com cada uma delas, com psicoterapia; 4. Enfrentar.

Pode ficar tranquila (o) que vou te ajudar com a parte do enfrentamento. Porém, vale lembrar que os resultados você só vai alcançar se fizer a sua parte. Um livro sempre vai funcionar como ferramenta de conhecimento e novas ideias. O enfrentamento é uma caminhada individual.

Espero poder te motivar com essa leitura. Vamos em frente!