

TRAUMA EM FILHOS DE PAIS NARCISISTAS

Daniela de Souza Ferreira

Mestrado Profissional em Pesquisa Clínica na Fundação Oswaldo Cruz, psicóloga clínica e terapeuta EMDR, Graduada em Administração pela Universidade Estácio, Voluntária do Avarc, Pós-Graduação *Latu Sensu* em Docência Superior pela Estácio.

RESUMO

O artigo aborda o tema trauma em filhos de pais narcisistas, que tem como objetivo identificar o abuso narcisista na relação entre pais narcisistas e filhos e descrever o trauma como consequência na vida adulta da criança e do adolescente vítimas de abuso narcisista de forma prolongada. A metodologia da pesquisa adotada neste trabalho foi a da revisão narrativa da literatura, realizada através do uso de material acessível ao público geral, como livros e material disponível em rede eletrônica, sendo apresentada de forma agregada. Como resultado do estudo foi possível constatar que o abuso narcisista praticado por pais narcisistas aos filhos causa traumas, que podem repercutir a curto e a longo prazos, comprometendo a saúde física e a saúde mental de crianças e de adolescentes, refletindo também na vida adulta destas pessoas, uma vez que os filhos, enquanto crianças, se constroem através das imagens e das opiniões que os pais fazem deles, sendo incorporadas a sua forma de ser.

Palavras-Chave: Abuso narcisista. Pais. Filhos. Consequência. Trauma.

ABSTRACT

The article addresses the issue of trauma in children of narcissistic parents, which aims to identify narcissistic abuse in the relationship between narcissistic parents and children and to describe the trauma as a consequence in the adult life of children and adolescents who are victims of prolonged narcissistic abuse. The research methodology adopted in this work was the narrative review of the literature, carried out through the use of material accessible to the general public, such as books and material available on the electronic network, being presented in an aggregated form. As a result of the study, it was possible to verify that the narcissistic abuse practiced by narcissistic parents to their children causes traumas, which can have repercussions in the short and long term, compromising the physical and mental health of children and adolescents, also reflecting in their adult lives. people, since the children, as a child, are built through the images and opinions that the parents have of them, being incorporated into their way of being.

Keywords: Narcissistic abuse. Country. Children. Consequence. Trauma.

RESUMEN

El artículo aborda el tema del trauma en hijos de padres narcisistas, con el objetivo de identificar el abuso narcisista en la relación entre padres narcisistas e hijos, y describir el trauma como consecuencia en la vida adulta de los niños y adolescentes que han sido víctimas de abuso narcisista de manera

prolongada. La metodología de investigación adoptada en este trabajo fue la revisión narrativa de la literatura, realizada a través del uso de material accesible al público en general, como libros y material disponible en la red electrónica, presentado de manera agregada. Como resultado del estudio, se pudo constatar que el abuso narcisista practicado por padres narcisistas hacia los hijos causa traumas que pueden repercutir a corto y largo plazo, comprometiendo la salud física y mental de los niños y adolescentes, y también afectando la vida adulta de estas personas, ya que los hijos, durante la infancia, se construyen a través de las imágenes y opiniones que los padres tienen de ellos, las cuales se incorporan a su forma de ser.

Palabras clave: Abuso narcisista. Padres. Hijos. Consecuencia. Trauma.

RÉSUMÉ

Cet article aborde le thème du traumatisme chez les enfants de parents narcissiques, ayant pour objectif d'identifier l'abus narcissique dans la relation entre les parents narcissiques et les enfants, et de décrire le traumatisme en tant que conséquence à l'âge adulte pour les enfants et les adolescents victimes d'un abus narcissique prolongé. La méthodologie de recherche adoptée dans ce travail était la revue narrative de la littérature, réalisée à partir de matériaux accessibles au grand public, tels que des livres et du matériel disponible en ligne, présentés de manière agrégée. Les résultats de l'étude ont montré que l'abus narcissique infligé par les parents narcissiques aux enfants cause des traumatismes, ayant des répercussions à court et à long terme, compromettant la santé physique et mentale des enfants et des adolescents, et ayant également des répercussions à l'âge adulte, car les enfants se construisent à travers les images et les opinions que les parents ont d'eux, qui sont intégrées à leur identité.

Mots-clés : Abus narcissique. Parents. Enfants. Conséquences. Traumatisme.

INTRODUÇÃO

O abuso narcisista praticado através da violência psicológica por pais e sofrido por crianças e adolescentes não é recente e ocorre de forma universal, sem limites culturais, sociais, ideológicos ou geográficos. Atualmente, mais divulgado pelas redes sociais e pelas mídias, têm recebido maior atenção nacional e internacional com crescente conscientização e sensibilização de profissionais

e do público em geral. A violência psicológica, apesar de ser mais prevalente do que as outras formas de violência, é pouco diagnosticada, porque está envolvida por um pacto de silêncio, principal responsável pelo diagnóstico tímido e pelo número reduzido de notificações (ABRANCHES; ASSIS, 2011).

A violência psicológica deixa marcas profundas na criança e no adolescente, trazendo consequências na vida adulta das vítimas desse tipo de violência. Os filhos experimentam de forma intencional, o medo, a rejeição, as experiências de abandonos físico e afetivo, a humilhação, o isolamento, a culpa, a confusão e outros sentimentos sem saber lidar com os mesmos. Em alguns casos os pais reproduzem, sem ser intencional, o que vivenciou com os pais ou outro responsável. Porém, quando se trata de pais com perfil narcisista a reprodução é intencional (COSTA; CARVALHO; BÁRBARA, 2007).

Estes pais que, em sua maioria, foram vítimas de violência psicológica na infância, possuem na maioria das vezes baixa autoestima, baixo autocontrole, alguns se tornam depressivos, ansiosos, inseguros e medrosos, não conseguindo lidar com as suas emoções, transferindo todos os seus problemas, medos e ressentimentos para os filhos, que poderão se tornar crianças e adolescentes com os mesmos problemas emocionais que os pais (COSTA; CARVALHO; BÁRBARA, 2007).

A violência representa um importante fator de impedimento para o adequado desenvolvimento e integração social de crianças e adolescentes, durante a trajetória de vida, em consequência dos traumas físicos e psicológicos (COSTA; CARVALHO; BÁRBARA, 2007).

O presente trabalho ficou restrito ao trauma em filhos de pais narcisistas, focando a relação entre pais como agressores e os filhos como vítimas. Não será objeto de estudo outro tipo de trauma e abuso narcisista em outros meios que não seja o familiar. Bem como em outros tipos de relações na mesma família. Cabe ressaltar que a palavra filho será utilizada considerando os sexos masculino e feminino.

A metodologia adotada neste trabalho foi a da revisão narrativa da literatura, realizada através do uso de material acessível ao público geral, como livros e material disponível em rede eletrônica, sendo apresentada de forma agregada. Sendo assim, o desenvolvimento do tema é importante, pois dará maior visibilidade ao abuso narcisista causado intencionalmente pelos pais narcisistas e o trauma adquirido pelos filhos através da relação disfuncional entre os dois. O trabalho está organizado em quatro partes: abuso narcisista, abuso narcisista entre pais narcisistas e filhos, trauma e tipos de trauma e trauma na vida adulta como consequência do abuso narcisista.

1. ABUSO NARCISISTA

O narcisismo, quando abordado de forma leiga, é associado à vaidade, à arrogância e à obsessão com a própria imagem. O hábito de admirar a si corresponde ao suposto “excesso de amor-próprio” do narcisista. Este é um eterno insatisfeito consigo, com a vida e com os outros, mesmo que passe para os outros superioridade e controle. Tem dificuldade de auto avaliação e de se autorregular emocionalmente. E apresentam comportamentos como: visão própria e de mundo fixa; dificuldades de controlar emoções negativas; exibe estilos de comportamento extremos quando dominado(a) pela raiva, insegurança ou ansiedade e é incapaz de estabelecer um laço verdadeiro com outras pessoas, por vê-las como instrumento de seus interesses egoístas (ENGELKE, 2016).

Cometido por homens e mulheres, o abuso narcisista é uma forma de agressão verbal e não verbal, com a intenção de causar sofrimento psicológico em outra pessoa. Visa desestabilizar o outro e pode provocar danos emocionais. O abuso narcisista não deixa marcas pelo corpo, mas pode destruir ou deixar cicatrizes na alma durante toda a vida da vítima. O abusador narcisista é um excelente abusador psicológico. A violência psicológica é vital para ele. Os abusos, geralmente, acontecem de forma sutil e camuflada, fazendo com que seja difícil a

percepção da própria vítima. O efeito contínuo e constante dos abusos causa problemas, entre outros, emocionais, psicológicos, sociais e financeiros, que, aos poucos, destroem a vida da vítima (RAWICZ, 2015).

A violência psicológica, das formas de violências contra as crianças e os adolescentes, é a mais sutil. Por estar na base das outras formas de violência, acompanhando-as, é a mais frequente. Raramente o abuso psicológico se apresenta sozinho, aparece associado às agressões físicas, ao abuso sexual, à exploração do trabalho, entre outras formas de privação da infância (SILVA, 2016).

Segundo Vinhas (2015) a violência psicológica ocorre através de agressões verbais ou através de gestos, com a intenção de provocar medo, rejeição, experiências de abandono, humilhação, tirando a liberdade ou isolando a criança e o adolescente do convívio social. É o tipo de violência mais comum nas famílias. Para Miller (1997) a manipulação e o controle por meios violentos ou sutis das emoções infantis deixam marcas que podem acompanhar o indivíduo por toda sua vida. E enquanto a pessoa continuar negando o fato de as situações traumáticas terem existido, continuará refém das emoções reprimidas da infância, de forma que estabelecerá um padrão que prevalecerá em quase todas as relações.

A vítima do abusador narcisista é alguém que se encontra numa posição de dependência dele e/ou alguém a quem ele inveja e queira destruir. O abusador projeta na vítima tudo o que ele tem de negativo em si e a convence de que o problema é sempre ela. Geralmente as vítimas são pessoas boas, com bom caráter, empatia e outras qualidades que o narcisista inveja e não possui. A identidade da vítima vai sendo destruída aos poucos. As vítimas vivem “pisando em ovos” e em constante estado de estresse, alerta, hipervigilância, confusão mental e cansaço. As consequências dessa relação para as vítimas podem ser: trauma, ansiedade, depressão, baixa autoestima, estresse pós-traumático, doenças psicossomáticas, fibromialgia, doenças autoimunes, câncer, e pode também levá-las ao pensamento, a programação suicida e ao suicídio (RAWICZ, 2015).

2. ABUSO NARCISISTA ENTRE PAIS NARCISISTAS E FILHOS

O abuso narcisista por meio da violência psicológica se dá nas relações familiares através de alguém significativo para a criança, que lhe faça sentir incapaz, não reconheça as suas necessidades emocionais e não valorizam os seus desejos. Vivenciam um clima emocional tenso em seus lares, onde são humilhadas, criticadas, desvalorizadas e/ou cobradas excessivamente. O diálogo é pouco ou quase nenhum entre os pais e os filhos nesses lares (ABRANCHES; ASSIS, 2011).

Os filhos que crescem com pais narcisistas experimentaram, entre outras coisas, o vazio, a dor, a tristeza, a angústia, a ansiedade, a confusão, a expectativa quanto ao amor, a atenção, o carinho, o cuidado, o acolhimento e a validação. Da infância a velhice, as vítimas, geralmente, compartilham a mesma dor e a mesma expectativa quanto ao que nunca existiu de bom, como o amor. Cada pequeno gesto mais amigável que os pais fazem, a sensação é a de que desta vez vai mudar, que começarão a agir e a enxergar a vítima de forma diferente. A vítima cresce sem a atenção devida, sem colo, muitas vezes com a necessidade mais básica de cuidado sendo negligenciada. Mesmo assim, a cada pequeno sinal, através da fala e/ou de um gesto dos pais recomeça o ciclo de expectativa de mudança na vítima. O que vira frustração, decepção, tristeza e angústia logo em seguida (FERREIRA, 2019).

A criança, em geral, acredita no que lhe é dito e feito, por isso, é preciso ter muito cuidado com o que se diz e faz para ela. Como os pais são figuras importantes, as palavras e as atitudes soam sempre como verdadeiras, sendo assumidas e interiorizadas. A criança aprende que aquela é a única forma possível de relacionamento, o único padrão (SILVA, 2016).

Tudo o que os pais narcisistas fazem é por interesse deles. Uma fala e/ou um gesto positivo da parte deles, normalmente, não tem o mesmo sentido que tem para as vítimas. Um “eu estou com saudades” não significa saudade saudável. Possivelmente é a saudade de uma manipulação, de uma perturbação e de uma maldade que

costumam causar. A vítima cai num abismo de dor e de sofrimento. Por mais que outras pessoas tenham ajudado a cuidar da vítima na infância e na adolescência, o vazio da falta de amor dos pais estará lá. Não é fácil crescer com a figura dos pais tão perto fisicamente, mas tão distante ao mesmo tempo (FERREIRA, 2019).

As crianças que sofrem violência psicológica:

levam cicatrizes, mais ou menos profundas, conforme as condições da vítima, do agressor, duração da violência, ausência de resposta válida à revelação da mesma, modalidade de violência doméstica, ausência de uma pessoa confiável que funcione como “amigo qualificado”, entre outros aspectos. (AZEVEDO, 2015, p. 3).

Na criança vítima de violência não há um equilíbrio, ou há excesso de timidez ou de agressividade. Apresenta um aumento no número de atitudes desagradáveis, somado aos fatores de dependência dos adultos como extremas carência e dependência, somada à desvalorização e a baixa na autoestima (SILVA, 2016).

Rejeitar, isolar, aterrorizar, negligenciar, cobrar excessivamente e corromper são algumas práticas utilizadas pelos pais narcisistas. Na rejeição praticam a recusa ao reconhecimento da importância da criança e a legitimidade de suas necessidades. Também há rejeição quando há comparação entre os filhos, onde os pais ou um dos pais aceita um e rejeita o outro. Na separação do casal a rejeição é comum, onde alguns pais deixam os filhos vivendo com as mães e os abandonam quando se casam novamente e têm outros filhos (VINHAS, 2015).

O isolamento acontece quando os pais separam a criança de experiência sociais normais, impedindo-a de fazer amizades, bem como o contato dela com colegas ou com familiares, fazendo-a acreditar que está sozinha. Sendo tratados e educados dessa forma por muitos anos, os filhos terão dificuldade de confiar nos outros, a aprender a ser so-

lidários e se tornarem pessoas capazes de ajudar e de serem ajudadas por outras pessoas (VINHAS, 2015).

Aterrorizar os filhos também é uma outra prática utilizada pelos pais narcisistas. A educação, em muitas famílias, se dá num clima de medo. Ao amedrontarem tanto os filhos, os pais passam para eles uma forma assustada, agressiva e insegura de ver a vida. A criança é atacada verbalmente, criando um clima de medo e de terror, fazendo-a acreditar que o mundo é hostil. Outros pais humilham seus filhos, reforçando os defeitos que acham que eles têm. Ao chamar o filho de burro transformam alguns acontecimentos em que os filhos falham, em uma maneira definitiva, ao invés de falar que cometeram algum erro ou que mentiram em determinada situação. Com isso, o filho aprende que ele é um erro, e não que cometeu um erro (VINHAS, 2015).

A negligência ocorre quando os pais ou um deles ignora as necessidades dos filhos, privando-os de estimulação, não assumindo completamente a responsabilidade que têm e reprimindo o desenvolvimento emocional e intelectual. Há pais que na busca do sustento da família, não priorizam tempo para com os seus filhos, deixando-os para os outros cuidarem, sem acompanharem como estão se desenvolvendo. Com o passar do tempo, a criança e o adolescente se sentem solitários e podem não acreditar que merecem ser cuidados e queridos (VINHAS, 2015).

Uma forma de também praticar violência psicológica é cobrar excessivamente dos filhos. Os pais que, por exemplo, exigem de uma criança muito pequena que não suje mais a fralda, o que é impossível nesse estágio da vida. A criança fica dividida entre o desejo de agradar aos pais e a incapacidade de entender o que se espera dela e controlar seu organismo. Alguns pais exigem que seus filhos sejam os melhores em tudo, deixando de ver e de respeitar as limitações de cada um (VINHAS, 2015).

Também se configura violência psicológica o ato de corromper a criança, ou seja, quando os pais ou um deles conduz negativamente a

socialização do filho, estimulando e reforçando o seu engajamento em atos antissociais (GARBARINO; GUTTMAN; SEELEY, 1986).

Para Cukier (2015), uma criança sofre um grave dano em sua identidade básica quando não tem suas necessidades de dependência respeitadas e satisfeitas. Passa a desacreditar das próprias necessidades, julgando-as ilegítimas, e o próprio desejo passa a ser considerado como vergonhoso. Seu egocentrismo infantil somado ao fato de precisar manter a idealização dos adultos de quem depende para sobreviver, fazem com que ela se atribua alguma culpa pela atitude dos pais. Com o tempo, essa atribuição acaba virando um traço da identidade da pessoa. Por abuso ser um tópico de segredo na família, a criança julga que é a única do mundo que vive aquela situação. Ela fica completamente abandonada, órfã de pais vivos e solitária, porque na hora que o abuso acontece, não há ninguém para defendê-la, o que influenciará também na questão de confiança da criança para com outras pessoas.

3. TRAUMA E TIPOS DE TRAUMA

O trauma se configura como qualquer coisa que cause dor física ou emocional que, muitas vezes, passa despercebida e deixa sua marca no decorrer da vida da pessoa, mudando a biologia e a psicologia do cérebro. A razão de não prestarmos atenção nesses efeitos é que o trauma em si nos impede de ver as mudanças e suas consequências. Corrói os sonhos e tinge as decisões sem o indivíduo perceber. Como um vilão ou inimigo que passa a residir dentro da pessoa, provocando conflitos a respeito de quem a pessoa é, do que é capaz e do que é merecedor. Atrapalha os relacionamentos, acrescentando peso ao lado negativo da vida, enganando para privar o direito natural de segurança e alegria - faz tudo isso sem que o indivíduo tenha a ideia do que está acontecendo. O trauma muda as emoções e as lembranças, que, quando alteradas, afetam as decisões e o curso da vida (CONTI, 2022).

O trauma, por definição, é insuportável e intolerável. Experiências traumáticas deixam marcas, seja em grande escala (na história dos países e das culturas), seja em lares e famílias, com seus segredos que passam de uma geração a outra. Também imprimem marcas na mente, nas emoções, na capacidade de desfrutar de alegrias e prazeres, e até no sistema biológico e imunológico. A criança exposta à violência familiar encontrará, na vida adulta, dificuldade para estabelecer relacionamentos estáveis e baseados em confiança. Para levar uma vida normal é preciso uma grande energia e, ao mesmo tempo, carregar a memória do terror e a vergonha da absoluta fraqueza e vulnerabilidade (VON DER KOLK, 2020).

Conti (2022) descreve três tipos de trauma: o agudo, o crônico e o vicário. Embora cite a seguir a definição dos três, o trauma crônico será mais desenvolvido por se tratar do que tem mais a ver com o abuso narcisista entre pais narcisistas e filhos. O trauma agudo se origina de um evento específico que a maioria das pessoas reconheceriam como grave: grave acidente de carro, diagnóstico de doença terminal, assistir a uma morte violenta, um ataque cruel. Já o trauma vicário tem a ver com o prejuízo acarretado pela internalização do sofrimento alheio. Afeta os bombeiros e outros profissionais que trabalham com auxílio, mas também qualquer pessoa compassiva que não foge da agonia dos outros. E por fim, o terceiro tipo de trauma descrito por Conti é o trauma crônico que se deriva da exposição prolongada a situações e pessoas prejudiciais como: sofrer abuso narcisista constante quando criança e adolescente, alguns casos, incluindo a vida adulta, sofrer abuso sexual constante quando criança, aguentar preconceito e racismo etc. Geralmente quem sofre de trauma crônico não tem consciência dele ou só percebe muito tarde que vivia em circunstâncias traumáticas. Às vezes, a pessoa tem bastante noção das coisas suprimidas pelo cérebro, empurrando-as para debaixo do tapete da consciência, por não suportar conviver com aquela realidade. O trauma crônico, entre outras coisas, pode resultar em desamparo, insegurança, medo, negatividade sobre o mundo e vergonha constantes.

O impacto a longo prazo do trauma traz como consequência síndromes pós-traumáticas que consiste na série de problemas que afetam negativamente a vida de alguém depois da ocorrência do trauma. O Transtorno de Estresse Pós-Traumático é um deles, destacando o Transtorno de Estresse Pós-Traumático Complexo, por se tratar do abuso narcisista praticado de forma prolongada pelos pais narcisistas aos filhos. Importante destacar que, embora tratáveis, muitas síndromes não são identificadas por quem sofre, pela família, pelos amigos ou pelos profissionais envolvidos. O problema piora, quando não detectado o quanto antes. Considerar critérios como exposição, reexperiência, hipervigilância, aumento da ansiedade basal, piora do estado de espírito basal, sono inadequado e mudança de comportamento ajudarão a identificar o que constitui uma síndrome pós-traumática (CONTI, 2022).

Para Van Der Kolk (2020, p.10):

embora todos desejem deixar o trauma para trás, a parte do cérebro dedicada a garantir a sobrevivência (situada abaixo do cérebro racional) não lida muito bem com a negação. Uma experiência traumática pode se reativar ao menor sinal de perigo, mesmo muito tempo depois de ela ter acontecido, mobilizando circuitos cerebrais prejudicados e produzindo uma quantidade absurda de hormônios do estresse. Surgem então emoções desagradáveis, sensações físicas intensas e ações impulsivas e agressivas. Tais reações pós-traumáticas se mostram incompreensíveis e avassaladoras. Sentindo-se descontroladas, com frequência as pessoas acreditam sofrer de lesões profundas e irreversíveis.

O que determina como a criança sobrevive a um trauma físico, emocional ou psicológico é se as pessoas que as cercam, em particular os adultos em quem confiam e com os quais contam, permanecem ao lado delas para amá-las, apoiá-las e incentivá-las. O fogo pode aquecer ou consumir, a água pode matar a sede ou afogar, o vento pode

refrescar ou destruir. Da mesma forma são os relacionamentos humanos: pode criar ou destruir, alimentar ou aterrorizar, traumatizar ou curar o próximo (PERRY; SZALAVITZ, 2020).

4. TRAUMA NA VIDA ADULTA COMO CONSEQUÊNCIA DO ABUSO NARCISISTA

Os filhos se constroem através das imagens e das opiniões que os pais e os outros parentes fazem deles e que desde cedo são incorporadas a sua forma de ser, com isso, os filhos que crescem sofrendo abuso narcisista podem ficar com uma visão distorcida de si, comprometendo a autoestima. As experiências vividas por cada filho servem de molde para as opiniões que ele irá formar sobre si e sobre os valores atribuídos a ele pelas pessoas. Ao crescer marcado por críticas excessivas e humilhações é provável que se torne um adolescente com uma opinião negativa de si. As crianças e os adolescentes são feridos profundamente ao sentir-se diminuídos e desencorajados. Se são vítimas constantes deste tipo de abuso, a competência e a capacidade de estabelecerem relações com as pessoas ficam abaladas (VINHAS, 2015).

Um ciclo contínuo de violência que se transmite de geração para geração é criado. A repetição de padrão poderá acontecer, ou seja, a criança que sofreu violência psicológica se mostrará muitas vezes inapta ao convívio social, podendo repetir o que foi aprendido com os irmãos menores, com os colegas da escola, em seus relacionamentos afetivos futuros, com sua mulher ou com o seu marido, com seus filhos. Nem toda a criança agredida se tornará um agressor, mas todo o agressor foi vítima quando criança, precisando assim também de tratamento (SILVA, 2016).

A violência psicológica é o ponto central do abuso infantil e da negligência e pode causar mais danos no desenvolvimento do que a violência física. Os onze sinais que os filhos são vítimas de abuso narcisista

são: experimentar a dissociação como um mecanismo de sobrevivência; “pisar em ovos”; deixar de lado as próprias necessidades e desejos básicos, sacrificando sua segurança emocional e até mesmo física para agradar ao agressor; lutar contra problemas de saúde e sintomas somáticos que representam sua turbulência psicológica; desenvolver senso generalizado de desconfiança; experimentar ideação suicida ou tendências de automutilação; se isolar; começar a se comparar com os outros, muitas vezes a ponto de se culpar pelo abuso; autossabotagem e auto-destruição; medo de fazer o que ama e de alcançar o sucesso e proteger seu agressor e até mesmo “gaslighting” consigo, ou seja, manipular informações de forma que favoreça o abusador, com a intenção de fazer a vítima duvidar de sua memória, percepção e sanidade (ARABI, 2017).

As crianças e os adolescentes que sofrem violência familiar, por pessoas significativas (a quem amam e de quem esperam cuidados e proteção) estão mais vulneráveis e podem tornar-se mais suscetíveis à violência em outros ambientes sociais, como escola, comunidade e nas relações de namoro. Embora seja frequentemente justificada pelos agressores como formas de educar e de corrigir comportamentos indesejáveis, a violência familiar representa um fator de risco para o adequado desenvolvimento e integração social do indivíduo (ABRANCHES, 2011).

Pesquisadores da PUC do Rio Grande do Sul realizaram uma pesquisa com uma amostra de 71.429 voluntários auto selecionados para investigar os efeitos isolados de cada tipo de trauma infantil e na gravidade do comportamento suicida. A conclusão foi de que o comportamento suicida foi fortemente associado ao abuso emocional na infância, com associações muito mais baixas para abuso sexual e negligência emocional. O abuso emocional foi o subtipo de trauma mais associado a tentativas de suicídio graves, sugerindo que é um fator relevante para a progressão da ideação para as tentativas (ARAÚJO; LARA, 2016).

O trauma provoca mudanças fisiológicas reais, como a reconfiguração do sistema de alarme do cérebro, o aumento da atividade dos hor-

mônios do estresse e alterações no sistema que separa as informações importantes das irrelevantes. Compromete a área cerebral que transmite a sensação física, corpórea, de estar vivo. Essas mudanças explicam o motivo pelo qual as pessoas traumatizadas se tornam hipervigilantes em relação a ameaças, mesmo que venha prejudicar a espontaneidade na rotina diária. Também ajuda a entender por que as vítimas passam de forma repetida pelos mesmos problemas e têm tanta dificuldade de aprender com a experiência. Ou seja, essas condutas não decorrem de deficiências morais, de pouca força de vontade ou má índole, mas são produto de mudanças reais no cérebro (VON DER KOLK, 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho procurou discorrer acerca do abuso narcisista na relação entre pais narcisistas e filhos e descrever o trauma como consequência na vida adulta da criança e do adolescente vítimas de abuso narcisista de forma prolongada.

Através do estudo foi possível constatar que o abuso narcisista praticado por pais narcisistas aos filhos causa traumas, que podem repercutir a curto e a longo prazos, comprometendo a saúde física e a saúde mental de crianças e de adolescentes, refletindo também na vida adulta destas pessoas, uma vez que os filhos, enquanto criança se constrói através das imagens e das opiniões que os pais fazem deles, sendo incorporadas a sua forma de ser. Sendo assim, os filhos que sofrem abuso narcisista podem ficar com uma visão distorcida de si, comprometendo, a autoestima, a competência e a capacidade de estabelecerem relações com outras pessoas.

As possíveis consequências do abuso narcisista nos filhos também trazem repercussões na saúde mental (ansiedade, depressão, estresse pós-traumático e tentativa de suicídio), na saúde física (distúrbios alimentares e obesidade), além de mau rendimento escolar, transgressão de

normas, incapacidade de aprender, de construir, de manter satisfatória a relação interpessoal e o comportamento apropriado.

Os filhos que sofreram abuso narcisista não têm como mudar o passado, não tem como desfazer os males que foram imputados na infância, mas podem mudar, reconquistar a integridade perdida. É possível a medida que aceita o que passou e decide observar mais de perto o conhecimento sobre o passado arquivado no corpo, e colocá-lo mais de perto da consciência. O caminho é desconfortável, mas é o único que oferece a possibilidade de deixar a invisível prisão da infância, transformando de vítimas inconscientes do passado em pessoas responsáveis, cientes de sua história e, com isso, capazes de conviver com ela (MILLER, 1997).

Para Van Der Kolk (2020) existem três caminhos para atenuar ou até reverter o dano causado pelo trauma: o primeiro, de cima para baixo, através da conversa, refazendo o contato com outras pessoas e permitindo conhecer e compreender o que está acontecendo, ao mesmo tempo que as lembranças do trauma são processadas; o segundo, com o uso de medicamentos que impedem reações de alarme impróprias ou utilização de outras tecnologias que alteram o modo como o cérebro organiza as informações; e o terceiro, de baixo para cima, permitindo que o corpo tenha experiências que respondam de maneira profunda e visceral à impotência, à raiva ou ao colapso resultantes do trauma. Com isso, para administrar os resquícios de traumas passados e voltar a ter controle sobre a própria vida é possível através da terapia pela palavra, a compreensão e o contato com outras pessoas, enquanto os medicamentos ajudam a amortecer sistemas de alarme hiperativos.

A terapia cognitivo-comportamental poderá ser utilizada para trabalhar os traumas dos filhos de pais narcisistas. Considerando que o modelo cognitivo propõe que o pensamento disfuncional, que influencia o humor e o pensamento do paciente, é comum a todos os transtornos psicológicos, os filhos poderão aprender a avaliar seu pensamento de forma mais realista e adaptativa, obtendo melhora em

seu estado emocional e no comportamento, encarando a sua experiência a partir de nova perspectiva que, provavelmente, fará com que se sintam melhor e o levarão a um comportamento mais funcional. Trabalhar as crenças básicas dos filhos sobre si mesmo, seu mundo e as outras pessoas fará com que haja melhora duradoura no humor e no comportamento desses pacientes (BECK, 2014).

Uma das formas de terapia cognitivo-comportamental, a terapia do esquema emocional (TEE), poderá ajudar o paciente:

a identificar as diferentes emoções e a nomeá-las; normalizar a experiência emocional, inclusive emoções dolorosas e difíceis; conectá-las às necessidades pessoais e à comunicação interpessoal; identificar as suas crenças e estratégias problemáticas (esquemas) para que possa interpretar, julgar, controlar e influenciar as emoções; coletar informações, usar técnicas experienciais e estabelecer “experimentos” comportamentais, interpessoais e emocionais para desenvolver respostas mais úteis às emoções; e desenvolver novas crenças e estratégias mais flexíveis e adaptativas acerca da experiência emocional (LEAHY; TIRCH; NAPOLITANO, 2013, p. 41-42).

Técnicas como normalização da emoção, percepção de que as emoções são temporárias e exploração das emoções como metas podem ajudar os pacientes a processarem os sentimentos e a reduzirem o medo e a culpa relativos à forma como se sentem; perceberem que as emoções dolorosas não são intermináveis e não permeiam todo o dia e que podem fazer escolhas quanto às emoções almejadas (Leahy; Tirch; Napolitano, 2013). A utilização dessas técnicas pode ser um caminho para que filhos que sofreram com pais narcisistas busquem a recuperação dos traumas, obtendo assim, melhor qualidade de vida e saúde mental. No entanto, é necessária a realização de mais pesquisas, sobretudo com a população brasileira, para evidenciar a eficácia destas técnicas neste contexto.

REFERÊNCIAS

ABRANCHES, C. D. de; ASSIS, S. G. de. A (in)visibilidade da violência psicológica na infância e adolescência no contexto familiar. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 27, n. 5, p. 843-854, maio 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2011000500003>. Acesso em: 18 jul. 2016.

ARABI, S. **Onze sinais de que você é vítima de abuso narcisista**. Tradução: Página Narcisismo Materno. 2017. Disponível em: <[https://www.facebook.com/maenarc/?__cft__\[0\]=AZUw8FM05h9HWwOYqA9O52xcGDM0pzBDgdpW-nhkMP75sOx0vHm-ZcE4bFEzPoztK8QKo-eGNauXe8Z6G72eotTQB9kcxS-ddy_NX-sGg01nYqN6dDljLdmB2ptYRw6nQB18GoGS8lpMgu_ErHCp49m-cU&__tn__=-UC%2CP-R](https://www.facebook.com/maenarc/?__cft__[0]=AZUw8FM05h9HWwOYqA9O52xcGDM0pzBDgdpW-nhkMP75sOx0vHm-ZcE4bFEzPoztK8QKo-eGNauXe8Z6G72eotTQB9kcxS-ddy_NX-sGg01nYqN6dDljLdmB2ptYRw6nQB18GoGS8lpMgu_ErHCp49m-cU&__tn__=-UC%2CP-R)>. Acesso em: 23 out. 2022.

ARAÚJO, R. M. F. de; LARA, D. R. More than words: The association of childhood emotional abuse and suicidal behavior. **European Psychiatry**, v. 37, p. 14-21, setembro 2016. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1016/j.eurpsy.2016.04.002>>. Acesso em: 08 nov. 2022.

AZEVEDO, M. A. O perigo mora em casa. **Psique Ciência & Vida**, ed. 109, 2015. Disponível em: <<http://psiquescienciaevida.uol.com.br/ESPS/Edicoes/109/artigo337882-1.asp>>. Acesso em: 21 out. 2022.

BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. Tradução: Sandra Mallmann da Rosa. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

CONTI, P. **Trauma: a epidemia invisível**. Tradução: Beatriz Medina. 1. ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2022.

COSTA, M. C. O.; CARVALHO, R. C. de; BÁRBARA, J. de F. R. S. et al. O perfil da violência contra crianças e adolescentes, segundo registros de Conselhos Tutelares: vítimas, agressores e manifestações de violência. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 5, p. 1129-1141, 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232007000500010>. Acesso em: 21 out. 2022.

CUKIER, R. **Sobrevivência emocional: as dores da infância revividas no drama adulto**. 6. ed. São Paulo: Ágora, 2015.

ENGELKE, M. **Prisioneiras do espelho: um guia de liberdade pessoal para filhas de mães narcisistas**. 2016.

FERREIRA, D. de S. **Mães narcisistas** - o abismo da dor da falta de amor. Restauradas Psicóloga Daniela Ferreira, Rio de Janeiro, 2019. Disponível em: <<https://www.facebook.com/restauradas.com.br/photos/pb.100064659853081.-2207520000./2282686631844204/?type=3>>. Acesso em: 22 out. 2022.

GARBARINO, J.; GUTTMAN, E.; SEELEY, J. **The psychologically battered child**: Strategies for identification, assessment and intervention. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1986.

LEAHY, R. L; TIRCH, D.; NAPOLITANO, L. A. **Regulação emocional em psicoterapia**: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental. Tradução: Ivo Haun de Oliveira. Porto Alegre: Artmed, 2013.

MILLER, A. **O drama da criança bem dotada**: como os pais podem formar (e deformar) a vida emocional dos filhos. Tradução: Claudia Abeling. São Paulo: Summus, 1997.

PERRY, B. D; SZALAVITZ, M. **O menino criado como cão**: o que as crianças traumatizadas podem nos ensinar sobre perda, amor e cura. Tradução: Vera Caputo. São Paulo: nVersos, 2020.

RAWICZ, S. **Abuso Narcisista**. Superando Abuso, Rio de Janeiro, 2015. Disponível em: <https://superandoabuso.com/abuso-_narcisista/>. Acesso em: 22 out. 2022.

SILVA, M.A.S. Abuso físico e psicológico contra crianças. **Boa Saúde**. Entrevista em Artigos de saúde [online]. Disponível em: <<https://www.boasaude.com.br/artigos-de-saude/3510/-1/abuso-fisico-e-psicologico-contra-criancas.html>>. Acesso em: 08 nov. 2022.

VAN DER KOLK, B. **O corpo guarda as marcas**. Tradução: Donaldson M. Garschagen. Rio de Janeiro: Sextante, 2020.

VINHAS, A. **A violência psicológica**. São Paulo: Consultório Cuidar — Pediatria e Cuidado Integral, 2015. Disponível em: <<http://cuidarpediatria.com.br/artigos/a-violencia-psicologica/>>. Acesso em: 21 out. 2022.

