

Narcisismo e Abandono na Velhice: Reflexos Intergeracionais e Impactos na Saúde Mental

Karinne Oliveira Meneses¹, Neila Barbosa Osório², Wesquisley Vidal de Santana³, Patrícia Oliveira Menezes⁴, Nataniel Silva Vieira⁵

¹ Graduação em Pedagogia. Especialização em Neuropsicopedagogia e Psicopedagogia pela Instituição Faveni. E-mail: karinneoliveirameneses@hotmail.com

² Pós-Doutora em Educação (UEPA). Docente da Universidade Federal do Tocantins. E-mail: neilaosorio@uft.edu.br

³ Doutorando em Educação no Programa de Pós-Graduação na Amazônia (PGEDA/Educanorte), Universidade Federal do Tocantins. Mestre em Ensino em Ciências e Saúde – Universidade Federal do Tocantins. E-mail: aabbndo@gmail.com

⁴ Graduação em Pedagogia pelo Instituto Presidente Antônio Carlos (ITPAC). Pós-graduação em Neuropsicopedagogia, Psicopedagogia e ABA pelo Instituto Faveni. E-mail: patriciaolivmenezes@gmail.com

⁵ Bacharel em Teologia. Estudante de Direito na Unicatólica Palmas. E-mail: natansilvavieira30@gmail.com

RESUMO: O presente artigo tem como objetivo analisar os impactos do narcisismo nas relações intergeracionais, com ênfase no abandono de idosos narcisistas e as consequências para a saúde mental das vítimas e dos próprios sujeitos com traços narcisistas. Busca-se compreender como o narcisismo, enquanto transtorno de personalidade, afeta o núcleo familiar, gerando ciclos de abuso emocional que se refletem ao longo da vida e, especialmente, na velhice. A justificativa para este estudo reside na necessidade de ampliar o conhecimento sobre as dinâmicas familiares tóxicas e suas repercussões na saúde mental, a fim de oferecer subsídios para intervenções terapêuticas e políticas públicas que promovam a saúde emocional e o bem-estar desses indivíduos. A metodologia adotada foi de natureza bibliográfica, baseada em revisão crítica de obras nacionais e internacionais sobre narcisismo, psicoterapia, terapia ocupacional, psicopedagogia, e saúde mental na velhice. Foram selecionados livros, artigos acadêmicos e estudos de especialistas reconhecidos na área da psicologia e psicanálise, garantindo um embasamento teórico consistente e atual. A análise bibliográfica permitiu mapear os principais aspectos do comportamento narcisista, os efeitos no desenvolvimento infantil e adulto, as consequências do abandono na terceira idade, e os caminhos terapêuticos possíveis para a cura emocional. Dessa forma, o artigo contribui para a reflexão sobre a importância da compreensão profunda das relações familiares marcadas pelo narcisismo e a busca por estratégias eficazes de intervenção, visando a reconstrução subjetiva e relacional, bem como a promoção da saúde mental em diferentes fases da vida.

PALAVRAS-CHAVE: Narcisismo. Relações intergeracionais. Abandono na velhice.

Date of Submission: 26-06-2025

Date of Acceptance: 06-07-2025

I. Introdução

O narcisismo, embora frequentemente banalizado ou reduzido a traços de vaidade e egocentrismo no imaginário popular, constitui um transtorno de personalidade complexo, com impactos profundos e duradouros nas relações interpessoais e, especialmente, no contexto familiar. Trata-se de uma configuração psíquica marcada pela constante necessidade de admiração, senso inflado de autoimportância, hipersensibilidade à crítica e profunda ausência de empatia. Essa estrutura de personalidade dificulta a construção de vínculos afetivos saudáveis, afetando não apenas o comportamento do indivíduo narcisista, mas, sobretudo, a saúde emocional das pessoas ao seu redor. Quando esse perfil se manifesta na figura parental, as repercussões tendem a ser ainda mais dolorosas e persistentes, pois atingem as bases emocionais e psíquicas da formação dos filhos.

No ambiente familiar, o narcisismo parental assume formas sutis e, ao mesmo tempo, profundamente destrutivas. A manipulação emocional, o controle constante sobre as decisões alheias, a desqualificação dos sentimentos dos filhos e a imposição de padrões inatingíveis criam um clima de tensão e insegurança permanentes. Em muitos casos, o afeto é condicionado ao desempenho, à obediência cega e à validação das expectativas impostas pelos pais. Não raro, o discurso da preocupação é utilizado como instrumento de dominação e os filhos são levados a acreditar que sua dor emocional é irrelevante ou exagerada. Esse cenário, marcado por violência psicológica silenciosa, produz marcas profundas que tendem a se perpetuar por toda a vida adulta.

Diversos estudos têm apontado que crianças criadas sob essas condições tendem a desenvolver uma série de dificuldades emocionais e cognitivas. Ansiedade, depressão, transtornos alimentares, baixa autoestima,

sentimento crônico de inadequação, dificuldade de estabelecer relações de confiança e até mesmo comportamentos autodestrutivos são apenas algumas das consequências mais recorrentes. O ambiente familiar tóxico, em vez de oferecer acolhimento e segurança, se torna fonte de sofrimento e confusão afetiva, o que compromete o desenvolvimento da identidade e da autonomia desses indivíduos. Ao tornarem-se adultos, muitas dessas pessoas buscam respostas e encontram na terapia o espaço necessário para ressignificar suas experiências.

A medida que esses filhos amadurecem, é comum que passem a compreender a dinâmica disfuncional em que cresceram e reconheçam, com pesar, os danos que essas relações provocaram. Nesse momento, a ruptura se apresenta, para muitos, como um caminho possível de preservação da própria saúde mental. Afastar-se de pais narcisistas não é como muitos supõem um ato de frieza ou ingratidão, mas um movimento de sobrevivência emocional. No entanto, esse distanciamento costuma ser mal compreendido socialmente, principalmente quando os pais, já na velhice, passam a necessitar de cuidados ou companhia. A ausência dos filhos é, então, vista como abandono, quando, na verdade, trata-se de um reflexo tardio e doloroso de vínculos familiares adoecidos.

Compreender o abandono de pais narcisistas na velhice exige sensibilidade e disposição para desconstruir narrativas simplistas. O cuidado com o idoso, embora seja um valor socialmente incentivado, não pode ser romantizado quando envolve relações abusivas e traumáticas. Muitos desses idosos enfrentam a solidão não apenas em razão da idade, mas como consequência de uma vida marcada por controle, egoísmo e falta de afeto verdadeiro. As feridas emocionais que se arrastam por décadas não desaparecem com o tempo, ao contrário, tendem a se agravar na ausência de reconhecimento e mudança.

Diante desse cenário, este artigo propõe uma reflexão crítica sobre os impactos do narcisismo nas relações intergeracionais, suas implicações para a saúde mental de filhos e pais e os desafios éticos e afetivos que envolvem o cuidado na velhice.

Narcisismo: Compreendendo a personalidade e o comportamento

O narcisismo, enquanto traço de personalidade ou transtorno em sua forma mais intensa, apresenta-se como uma construção psíquica profundamente enraizada em mecanismos de defesa que visam proteger um ego frágil por meio de estratégias que mascaram inseguranças com atitudes de superioridade e controle. Pessoas com traços narcisistas possuem uma autoimagem inflada, uma necessidade contínua de admiração e atenção, além de uma clara incapacidade de reconhecer ou valorizar os sentimentos alheios. Essas características tornam-se ainda mais problemáticas quando inseridas em relações familiares, onde o espaço da afetividade, do acolhimento e do respeito mútuo é substituído por manipulação emocional, imposições e constantes jogos de poder.

No seio familiar, o narcisismo se manifesta de forma ambígua e, muitas vezes, disfarçada de cuidado e zelo. Pais narcisistas, por exemplo, utilizam expressões de afeto como moeda de troca, exigindo obediência e idealizações dos filhos em troca de aprovação. Esse comportamento, longe de representar genuína preocupação, revela um modo de operação em que o outro, inclusive os próprios filhos, é instrumentalizado para reforçar a imagem grandiosa que o narcisista faz de si. A manipulação, nesse contexto, é sutil e se expressa por meio de chantagens emocionais, distorções da realidade e uso frequente da culpa como estratégia de controle.

Segundo Twenge e Campbell (2013),

Os indivíduos narcisistas não apenas se veem como especiais, mas esperam ser tratados como tal pelos outros, mesmo que não tenham feito nada para merecer esse tratamento. Isso se traduz em comportamentos cotidianos de exigência, desprezo e indiferença às necessidades emocionais daqueles com quem convivem (Twenge e Campbell, 2013, p. 43).

Dentro da família, isso gera um ambiente altamente disfuncional, onde as emoções dos filhos são invalidadas e suas identidades, moldadas para servir aos desejos e expectativas dos pais. Outro aspecto marcante no comportamento narcisista é o uso constante da vitimização como mecanismo de manutenção dos vínculos afetivos. Sempre que confrontados, esses indivíduos assumem uma postura defensiva, distorcendo os fatos e se colocando como injustiçados. Com isso, criam um ciclo de culpa nos filhos, dificultando o rompimento com padrões abusivos e mantendo-os presos emocionalmente, mesmo em contextos de sofrimento contínuo. Esse padrão foi amplamente estudado por McBride (2018), que afirma:

Pais narcisistas não se responsabilizam por suas atitudes; ao contrário, projetam nos filhos a culpa pelos conflitos familiares, levando-os a questionar sua própria percepção da realidade. Esse mecanismo sutil de gaslighting compromete o desenvolvimento da autoconfiança e favorece relações baseadas no medo e na obrigação (McBRIDE, 2018, p. 119).

Além disso, é comum que esses pais apresentem comportamentos abusivos disfarçados de zelo. Uma observação aparentemente inocente sobre a vida do filho pode vir carregada de crítica velada ou controle disfarçado de preocupação. A fala do tipo “faço isso porque me preocupo com você” é usada para mascarar

invasões de privacidade, desrespeito às escolhas pessoais e imposição de padrões rígidos de comportamento. O amor condicional, nesse cenário, transforma a relação em um campo de tensão permanente. A suposta preocupação passa a ser, na verdade, uma forma de manter o controle e a dependência emocional.

Com o tempo, os filhos passam a acumular ressentimentos, muitas vezes sem conseguir nomear o que sentem. O ambiente de invalidação emocional impede o desenvolvimento de uma linguagem afetiva saudável, dificultando o reconhecimento de que estão sendo vítimas de abuso. Segundo Durvasula (2019),

A experiência prolongada com pais narcisistas leva à internalização de sentimentos de inadequação, pois a criança cresce acreditando que nunca é suficientemente boa para merecer amor incondicional. Esse processo, silencioso e corrosivo, molda adultos inseguros e emocionalmente fragilizados (Durvasula, 2019, p. 87).

Outro comportamento frequente no narcisismo parental é o acúmulo de ressentimentos em relação aos filhos. Pais narcisistas tendem a enxergar os sucessos e decisões autônomas dos filhos como afrontas pessoais. Ao invés de celebrarem o crescimento e a independência, sentem-se ameaçados e reagem com críticas, desqualificações ou afastamento emocional. Isso cria um ambiente afetivamente instável, onde os filhos são condicionados a priorizar as expectativas dos pais em detrimento de seus próprios desejos, gerando uma espécie de lealdade forçada, baseada em medo e obrigação.

É importante destacar que, apesar da aparência de segurança e autossuficiência, pessoas com transtorno de personalidade narcisista carregam, muitas vezes, um núcleo de insegurança extrema e profunda carência afetiva. No entanto, essas fragilidades raramente são reconhecidas por elas mesmas. Em vez disso, projetam suas frustrações nos outros, mantendo-se em constante estado de vigilância emocional e controle.

Dentro do contexto familiar, a convivência com um membro narcisista é marcada por esgotamento emocional, confusão de papéis e ausência de afeto genuíno. Filhos são transformados em extensões da imagem que os pais desejam projetar para o mundo. A liberdade de escolha, os espaços de escuta e a validação das emoções tornam-se raros ou inexistentes. Como consequência, surgem vínculos adoecidos, permeados por ressentimento, culpa e dependência.

Portanto, compreender essas dinâmicas é o primeiro passo para romper com padrões intergeracionais de dor. Reconhecer o narcisismo como um transtorno que ultrapassa o indivíduo e contamina todo o núcleo familiar é fundamental para buscar caminhos terapêuticos que promovam o cuidado, o autoconhecimento e a possibilidade de construção de vínculos mais saudáveis no futuro.

Impactos do narcisismo na infância e adolescência

Crescer sob a influência de um cuidador narcisista representa um grande desafio ao desenvolvimento emocional e psíquico de uma criança. As experiências vividas na infância são fundamentais para a constituição da autoestima, da autonomia e da capacidade de autorregulação emocional. No entanto, quando a figura parental está marcada por características como manipulação, ausência de empatia, críticas constantes e exigências afetivas desproporcionais, a infância se transforma em um território de insegurança, medo e confusão afetiva.

Em contextos familiares narcisistas, os filhos geralmente não são reconhecidos em suas individualidades, mas tratados como extensões da vontade dos pais. São constantemente cobrados a suprir as expectativas emocionais dos adultos, sendo responsabilizados por suas frustrações e estados de humor. Isso gera uma dinâmica onde a criança internaliza a ideia de que só será digna de afeto e atenção se for perfeita, obediente ou útil emocionalmente. A impossibilidade de atender a essas demandas leva à formação de uma autoestima frágil e instável, comprometendo seriamente a construção da identidade.

De acordo com Silva (2017):

Crianças expostas a figuras parentais egocêntricas e manipuladoras crescem com a sensação de que nunca são boas o suficiente. Esse sentimento de inadequação vai sendo reforçado por críticas sutis, humilhações veladas e uma constante invalidação emocional. O ambiente familiar deixa de ser um espaço de acolhimento e passa a funcionar como um campo de testes onde o afeto é condicionado ao desempenho. Com isso, a criança não aprende a reconhecer e expressar suas emoções de maneira saudável, desenvolvendo mecanismos de defesa que mais tarde se manifestarão em quadros de ansiedade, depressão, transtornos de aprendizagem e dificuldades nos relacionamentos afetivos (Silva, 2017, p. 123).

O sofrimento emocional dessas crianças, embora nem sempre visível em um primeiro momento, costuma se manifestar ao longo da vida escolar e social. É comum que apresentem sintomas como irritabilidade, dificuldades de concentração, isolamento, baixas tolerância à frustração e comportamentos desafiadores. Muitas vezes, são rotuladas como “problema” sem que se compreenda o contexto familiar adoecido em que estão inseridas. A ausência de validação emocional desde a infância favorece o desenvolvimento de distúrbios de comportamento e até mesmo o envolvimento com práticas autodestrutivas na adolescência.

Segundo Figueiró e Silva (2020), a negligência emocional, mesmo quando camuflada por discursos de zelo ou disciplina, tem impactos tão graves quanto o abuso físico. Quando a criança é silenciada, ignorada ou obrigada a corresponder às expectativas irreais dos pais, ela cresce sem um senso claro de pertencimento ou valor pessoal. Isso abre espaço para sentimentos profundos de rejeição e desamparo, que se arrastam pela vida adulta e comprometem a saúde mental (Figueiró e Silva, 2020, p. 347).

O ambiente emocionalmente tóxico vivido por filhos de pais narcisistas se caracteriza por uma oscilação entre excesso de controle e ausência de afeto genuíno. Essa ambivalência confunde a criança, que muitas vezes sente culpa por desejar afastar-se dos pais ou expressar seus sentimentos negativos. Segundo Del Prette e Del Prette (2019), o desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais saudáveis depende diretamente de relações familiares pautadas pelo respeito, pela escuta ativa e pela valorização da subjetividade infantil, elementos frequentemente ausentes em lares marcados pelo narcisismo (Del Prette e Del Prette, 2019, p. 88).

A adolescência, nesse cenário, torna-se ainda mais desafiadora. Ao buscar maior autonomia e identidade própria, o adolescente enfrenta reações negativas dos pais narcisistas, que enxergam qualquer tentativa de independência como uma ameaça à sua autoridade. Surgem, então, conflitos intensos, rupturas afetivas e, em muitos casos, o agravamento de quadros depressivos ou de comportamentos autodestrutivos, como automutilação e uso de substâncias.

Sendo assim, nota-se que é necessário compreender que, para essas crianças e adolescentes, o processo de construção emocional é permeado por ambivalência e insegurança. Em vez de serem fortalecidas pelo apoio familiar, crescem em estado de vigilância constante, tentando prever as reações de figuras parentais imprevisíveis. Essa realidade compromete o senso de identidade e os torna mais vulneráveis a relações abusivas também na vida adulta, repetindo o ciclo aprendido na infância, a menos que intervenções terapêuticas sejam promovidas a tempo.

Vida Adulta: Repetição ou ruptura do ciclo

A transição para a vida adulta representa um momento crucial para a definição das dinâmicas familiares e pessoais, sobretudo para aqueles que cresceram em ambientes marcados pelo narcisismo parental. Muitos adultos, quando não conseguem processar adequadamente os traumas emocionais vivenciados na infância, acabam reproduzindo comportamentos narcisistas, seja como uma forma de defesa ou pela internalização dos modelos parentais. Esse fenômeno da repetição gera a continuidade de padrões disfuncionais, perpetuando o ciclo de abuso emocional e relações tóxicas que atravessam gerações.

Por outro lado, uma parcela significativa de adultos opta por romper com esses ciclos, estabelecendo limites claros e, em alguns casos, promovendo o afastamento físico e emocional da família de origem. Essa decisão, embora dolorosa, é frequentemente um mecanismo necessário de autopreservação e busca pelo equilíbrio mental. A ausência de vínculos afetivos genuínos, aliada à constante crítica e ao controle emocional exercido pelos pais narcisistas, leva muitos filhos a optarem pelo distanciamento, especialmente na fase em que os pais envelhecem e a demanda por cuidados aumenta.

Segundo Silva (2020),

A repetição de padrões familiares disfuncionais ocorre muitas vezes de maneira inconsciente, como tentativa de ressignificar traumas antigos. Contudo, a tomada de consciência desses ciclos pode permitir a ruptura necessária para a construção de novos modelos relacionais. O distanciamento, quando saudável, não significa abandono, mas um ato de preservação emocional que visa o equilíbrio e a autonomia do sujeito (Silva, 2020, p. 112).

Para França (2024),

O afastamento dos pais narcisistas na vida adulta, principalmente quando estes atingem a velhice, representa uma escolha dolorosa, porém legítima, para a manutenção da saúde mental. Este distanciamento não deve ser interpretado como frieza, mas sim como um mecanismo protetivo essencial frente a vínculos marcados por manipulação e abuso (França, 2024, p. 85).

Ressalta-se que essa ruptura não é um simples ato de rejeição, mas sim um processo complexo de reconhecimento e valorização do próprio bem-estar. A escolha pelo afastamento implica a consciência dos danos emocionais acumulados e a necessidade de interromper um ciclo de dor que compromete a saúde mental.

Narcisismo e Abandono na Velhice

A velhice é uma etapa da vida marcada por vulnerabilidades emocionais, físicas e sociais. Para idosos que viveram em contextos familiares permeados por narcisismo, essa fase frequentemente revela o desfecho de ciclos de abusos e conflitos não resolvidos, resultando em sentimentos profundos de solidão e abandono. Esse

abandono não é necessariamente fruto da negligência direta, mas sim a consequência de comportamentos abusivos e dinâmicas tóxicas que se estabeleceram ao longo dos anos.

Ramani Durvasula (2019), referência mundial no estudo do narcisismo, ressalta que:

O abandono na velhice, especialmente de pais narcisistas, frequentemente reflete o desgaste das relações baseadas em manipulação e falta de empatia. Os filhos, ao se afastarem, não agem por mero desamor, mas como uma estratégia de autopreservação diante de padrões familiares que lhes causaram sofrimento (DURVASULA, 2019, p. 142).

A partir da análise dessas perspectivas, tanto internacional quanto nacional, evidencia que o abandono na velhice não surge de forma repentina, mas é construído ao longo do tempo por relações afetivas comprometidas. Quando os laços familiares são constantemente marcados por manipulação, ausência de empatia e controle emocional, os filhos acabam internalizando sentimentos ambíguos que os acompanham até a vida adulta. Em muitos casos, o afastamento se torna a única alternativa viável para preservar a própria saúde mental. Assim, o isolamento dos pais na velhice pode ser interpretado menos como uma omissão dos filhos e mais como o resultado de vínculos frágeis ou danificados, que não resistem ao peso do tempo e das mágoas acumuladas.

No contexto brasileiro, Silva (2017) destaca que:

Muitos idosos narcisistas enfrentam a solidão como resultado direto da má qualidade das relações familiares que construíram. A falta de vínculos afetivos genuínos e a incapacidade de reconhecer as necessidades alheias levam a um isolamento social que pode ser entendido como a consequência natural da história de abusos emocionais (SILVA, 2017, p. 256).

A dimensão intergeracional desses padrões é enfatizada por Nascimento e Gomes (2018), que estudaram o impacto do narcisismo nas relações familiares prolongadas:

O abandono na velhice não é um fenômeno isolado, mas o resultado acumulado de conflitos mal resolvidos que atravessam gerações. Idosos que exerceram comportamentos abusivos, muitas vezes narcisistas, tendem a ser rejeitados pelos familiares, que buscam preservar sua saúde mental e emocional (NASCIMENTO; GOMES, 2018, p. 118).

Nesse contexto, é importante considerar que os efeitos do narcisismo familiar não cessam com o passar dos anos, pelo contrário, muitas vezes se intensificam com o envelhecimento, quando as fragilidades emocionais e físicas se tornam mais evidentes. O distanciamento dos filhos não é um gesto de vingança, mas, na maioria dos casos, uma tentativa de interromper o ciclo de sofrimento emocional herdado. Logo, as memórias de controle, críticas e ausência de afeto permanecem vivas, dificultando a construção de uma relação saudável na velhice. Ao mesmo tempo, o silêncio e a ruptura com os pais também provocam dor e culpa nos filhos, revelando o quanto essas dinâmicas afetam toda a estrutura familiar. É nesse ponto que as intervenções psicoterapêuticas ganham força como possibilidade de cuidado mútuo e transformação de padrões repetitivos.

A terapia familiar e a psicoterapia individual são apontadas como ferramentas fundamentais para romper esse ciclo, permitindo aos envolvidos compreenderem as raízes do problema e desenvolverem formas mais saudáveis de convívio. Conforme assinala Del Prette:

A intervenção terapêutica, especialmente em famílias marcadas por transtornos de personalidade narcisista, pode favorecer o reconhecimento das dinâmicas disfuncionais e a reconstrução de vínculos afetivos, ainda que tardia, diminuindo o sentimento de abandono na velhice (DEL PRETTE, 2019, p. 203).

Nesse cenário, o papel dos profissionais da saúde mental torna-se ainda mais relevante, sobretudo quando o sofrimento é prolongado e enraizado em experiências familiares traumáticas. A presença de um espaço terapêutico seguro pode ajudar tanto os idosos quanto seus familiares a elaborarem sentimentos de mágoa, a culpa ou rejeição. Muitas vezes, não se trata de reconstruir o vínculo perdido, mas de compreender os limites da convivência e respeitar os espaços individuais. Quando o afeto não pode mais ser restaurado, é possível, ao menos, ressignificar os papéis e aliviar o peso emocional que acompanha esse histórico de dor intergeracional. O apoio psicológico oferece recursos para que a solidão na velhice não seja apenas a continuação de uma história de isolamento, mas o ponto de partida para um novo olhar sobre si mesmo e sobre o outro.

Por fim, Santos (2020) destaca a importância da rede de apoio social:

Os idosos que vivem em contextos familiares conflituosos e narcisistas apresentam maior risco de isolamento social e abandono. A ampliação das redes de suporte, incluindo amigos, comunidade e serviços de saúde mental, é essencial para garantir um envelhecimento digno e com qualidade de vida (SANTOS, 2020, p. 67).

Sendo assim, compreender o abandono de idosos narcisistas exige um olhar que ultrapasse o julgamento moral e alcance as camadas profundas das relações familiares. É necessário reconhecer que muitos desses sujeitos não conseguiram construir vínculos sólidos ao longo da vida, por estarem centrados em si mesmos e alheios às necessidades emocionais dos que os cercavam. Quando a velhice chega, não é apenas a ausência física dos familiares que pesa, mas o vazio relacional construído ao longo de uma existência marcada pela autossuficiência ilusória e pela negação do afeto.

Nesse contexto, cuidar de um idoso não deve ser encarado como mero dever social ou moral, mas como um possível processo de ressignificação, quando houver espaço para reflexão, arrependimento e mudança. Tal processo só se concretiza com disposição ao autoconhecimento e à escuta dos danos causados. Para os familiares, romper o ciclo de dor exige coragem, limites claros e, sobretudo, a compreensão de que preservar a própria saúde emocional também é um ato legítimo de amor. Com essa consciência, o abandono pode, em alguns casos, se transformar em oportunidade de reflexão, e a velhice, em tempo de reconstrução interior, ainda que em silêncio e solidão.

Dessa forma, o abandono de idosos marcados por comportamentos narcisistas deve ser compreendido como desfecho de vínculos frágeis e relações abusivas não elaboradas. Trata-se de um fenômeno que demanda atenção multidisciplinar, escuta sensível e políticas públicas voltadas tanto à prevenção quanto à intervenção psicossocial.

Saúde Mental e Terapia: Caminhos para a cura

Diante dos impactos emocionais provocados por relações marcadas pelo narcisismo, tanto nas vítimas quanto nos próprios sujeitos com traços narcisistas, é indispensável pensar em caminhos terapêuticos que visem à reparação psíquica, à reconstrução de vínculos e ao resgate da autonomia emocional. O sofrimento causado por dinâmicas familiares tóxicas não precisa se perpetuar indefinidamente. Com apoio profissional e abordagens adequadas, é possível interromper o ciclo de dor e promover processos de cura, mesmo que não envolvam necessariamente a reconciliação com os agressores.

A psicoterapia individual é um recurso essencial tanto para os filhos que cresceram em ambientes narcisistas quanto para os próprios idosos com o transtorno. Para as vítimas, o atendimento psicológico ajuda a compreender os danos vividos, fortalecer a autoestima e estabelecer limites saudáveis. Já para pessoas com traços narcisistas, embora o prognóstico seja mais delicado, o processo terapêutico pode favorecer o desenvolvimento de empatia e a reflexão sobre seus comportamentos.

Segundo Fonagy, Luyten e Bateman (2017):

Intervenções baseadas na mentalização têm demonstrado eficácia no tratamento de transtornos de personalidade, promovendo mudanças duradouras no funcionamento emocional e nas relações interpessoais, principalmente quando o paciente está engajado no processo terapêutico. (Fonagy, Luyten e Bateman, 2017, p. 15).

A terapia ocupacional desempenha papel importante especialmente com idosos que enfrentam isolamento, solidão ou dificuldades para reconhecer e expressar emoções. Por meio do estímulo a atividades significativas, essa prática contribui para a construção de rotinas mais saudáveis e o fortalecimento da identidade pessoal. De acordo com Santos et al. (2018) “A terapia ocupacional em contextos geriátricos promove não apenas a autonomia funcional, mas também a ressignificação dos papéis sociais e afetivos, contribuindo para a qualidade de vida e o bem-estar emocional do idoso” (Santos et al., 2018, p. 122).

Para crianças expostas a ambientes familiares narcisistas ou que enfrentam dificuldades cognitivas e emocionais, a psicopedagogia pode ser um recurso valioso. Ela atua integrando aspectos afetivos, emocionais e sociais que influenciam diretamente o desenvolvimento acadêmico e pessoal. Segundo Ribeiro (2015) “O trabalho psicopedagógico deve considerar a totalidade do sujeito, valorizando as relações familiares e sociais para superar as barreiras que interferem no processo de aprendizagem e na construção da autoestima” (Ribeiro, 2015, p. 97).

Outro aspecto fundamental para a recuperação emocional é o estabelecimento de limites saudáveis, especialmente para as vítimas que carregam culpas por se afastarem de familiares narcisistas. Reconhecer o direito ao autocuidado é parte essencial do tratamento. Como afirmam Winnicott (1975) “A capacidade de estabelecer limites firmes constitui um passo crucial na recuperação da saúde mental, protegendo o indivíduo da repetição de padrões abusivos e promovendo a autonomia emocional” (Winnicott, 1975, p. 45).

Assim, o autoconhecimento e o perdão, quando surgem espontaneamente e sem imposições, podem ser agentes libertadores no processo de cura. O perdão não significa justificar ou esquecer abusos, mas encerrar ciclos internos de dor e promover alívio emocional. Conforme Enright e Fitzgibbons (2015, p. 34) “O perdão é um processo psicológico complexo que envolve a liberação de sentimentos negativos em relação a alguém que causou dano, focando mais no bem-estar do indivíduo do que no agressor” (Enright e Fitzgibbons, 2015, p. 34).

Dessa forma, a reconstrução emocional de quem vivenciou vínculos familiares marcados pelo narcisismo exige um olhar clínico cuidadoso, plural e ético. As terapias mencionadas, integradas com redes de apoio e políticas públicas, oferecem não só tratamento, mas a possibilidade de reconstrução subjetiva e relacional. Curar-se, nesses casos, não é apagar o passado, mas permitir-se reescrever o presente com menos dor e mais autonomia.

II. Considerações finais

O presente artigo buscou discutir de forma aprofundada as implicações do narcisismo nas relações familiares, com ênfase em seus reflexos intergeracionais e no abandono na velhice. Com base em estudos atuais e relatos que permeiam tanto o campo da psicologia quanto as experiências sociais concretas, foi possível compreender que o narcisismo, mais do que uma condição individual, é um fenômeno relacional que compromete a saúde emocional de todos os envolvidos. Quando se instala no seio familiar, gera desequilíbrios afetivos que deixam marcas profundas, especialmente nas fases iniciais do desenvolvimento dos filhos.

A infância e a adolescência vividas sob a influência de pais narcisistas revelam um cenário de insegurança emocional, baixa autoestima, a culpa, ansiedade e, muitas vezes, comportamentos autodestrutivos. O lar, que deveria ser espaço de acolhimento e segurança, torna-se um ambiente de tensão e cobrança constante. Ao longo do tempo, essas vivências repercutem na vida adulta dos filhos, que oscilam entre a repetição dos mesmos padrões e o esforço consciente para rompê-los. Essa ruptura, embora necessária, geralmente é acompanhada de sofrimento, pois envolve o afastamento de figuras parentais, muitas vezes ainda idealizadas.

Na velhice, os pais que apresentaram comportamentos narcisistas frequentemente se deparam com o abandono. Contudo, esse abandono não deve ser compreendido apenas como negligência, mas como o desfecho de uma trajetória marcada por relações abusivas, silenciamentos e falta de empatia. Não se trata de ausência de afeto por parte dos filhos, mas da necessidade de proteção emocional frente a vínculos que historicamente causaram dor. A solidão enfrentada por muitos idosos, portanto, é reflexo de vínculos afetivos frágeis ou inexistentes, construídos ao longo da vida por meio de comportamentos controladores, manipulativos e desprovidos de reciprocidade.

Apesar desse panorama desafiador, o artigo aponta também caminhos possíveis para a reconstrução e o cuidado. A psicoterapia individual, a terapia familiar e o fortalecimento das redes de apoio social podem oferecer meios de elaboração emocional tanto para os idosos quanto para os familiares. A escuta terapêutica, quando acessível, permite que se revejam papéis, responsabilidades e limites de forma mais saudável e menos punitiva. Além disso, é necessário que a sociedade compreenda o abandono na velhice como um fenômeno complexo, muitas vezes relacionado a histórias familiares mal resolvidas, e não apenas como resultado da irresponsabilidade das gerações mais jovens.

Por fim, é preciso reconhecer que a interrupção dos ciclos de sofrimento depende de disposição para o autoconhecimento, da aceitação dos próprios limites e, sobretudo, da coragem de se olhar com honestidade. Os vínculos familiares, quando adoecidos, não precisam necessariamente ser retomados, mas sim compreendido, para que não sigam ferindo nem se perpetuando. O enfrentamento do narcisismo nas relações humanas é, portanto, um desafio que atravessa o tempo, as gerações e as estruturas sociais, mas que pode, com suporte adequado, se transformar em oportunidade de cura e reconfiguração da própria história.

Referências

- [1]. BARBOSA SILVA, Ana Beatriz. *Mentes perigosas: o psicopata mora ao lado*. 11. ed. Rio de Janeiro: Fontanar, 2017.
- [2]. DEL PRETTE, Zilda A. P.; DEL PRETTE, Almir. *Psicologia das habilidades sociais na infância: teoria e prática*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2019.
- [3]. DURVASULA, Ramani. *Don't you know who I am?: how to stay sane in an era of narcissism, entitlement, and incivility*. Nashville: Post Hill Press, 2019.
- [4]. ENRIGHT, R. D.; FITZGIBBONS, R. P. *Helping Clients Forgive: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*. Washington, DC: American Psychological Association, 2015.
- [5]. FIGUEIRÓ, Adriana C.; SILVA, Mariana A. Consequências emocionais da negligência parental na infância. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, v. 20, n. 2, p. 345–352, 2020.
- [6]. FONAGY, P.; LUYTEN, P.; BATEMAN, A. *Affect Regulation, Mentalization and the Development of the Self*. London: Karnac Books, 2017.
- [7]. FRANÇA, Adriana. O impacto do narcisismo parental na saúde mental. Disponível em: <https://www.adrianacesarina.com.br/o-impacto-do-narcisismo-parental-na-saude-mental>. Acesso em: 11 jun. 2025.
- [8]. McBRIDE, Karyl. *Will I ever be good enough?: healing the daughters of narcissistic mothers*. New York: Atria Books, 2018.
- [9]. NASCIMENTO, Carla R.; GOMES, Marcelo A. Impactos do narcisismo nas relações familiares intergeracionais. *Revista Brasileira de Psicologia*, v. 14, n. 3, p. 112-125, 2018.

- [10]. RIBEIRO, S. Psicopedagogia: fundamentos e práticas. São Paulo: Cortez, 2015.
- [11]. SANTOS, M. C. et al. Terapia ocupacional com idosos: práticas e desafios. Revista Brasileira de Terapia Ocupacional, v. 26, n. 1, p. 115–130, 2018.
- [12]. SANTOS, Paulo R. Envelhecimento e redes de apoio social: desafios e possibilidades. São Paulo: Hucitec, 2020.
- [13]. SILVA, Ana Beatriz Barbosa. Mentes perigosas: o psicopata mora ao lado. 11. ed. Rio de Janeiro: Fontanar, 2017.
- [14]. SILVA, Emílson. Pais narcisistas: características, sinais e como lidar com eles. Disponível em: <https://www.psiemilsonsilva.com.br/artigos/narcisismo/pais-narcisistas-caracteristicas-sinais-e-como-lidar-com-eles/>. Acesso em: 12 jun. 2025.
- [15]. TWENGE, Jean M.; CAMPBELL, W. Keith. The narcissism epidemic: living in the age of entitlement. New York: Atria Books, 2013.
- [16]. WINNICOTT, D. W. O cuidado alheio e a capacidade de estar só. Rio de Janeiro: Zahar, 1975.