

Será que Você é Uma Mãe Tóxica?

A mãe tóxica tem dificuldade de dialogar e manter uma boa relação com os filhos. Em geral, é uma mulher que carrega alguns traumas de sua própria infância e educação, reproduzindo comportamentos prejudiciais. As características principais são:

- Culpam seus filhos por suas frustrações;
- Não valorizam os filhos e seus esforços;
- Criticam os filhos de maneira severa e impiedosa;
- Fazem chantagem emocional;
- Não aceitam ser contrariadas.

Existem outras características da mãe tóxica. Identificar o problema é a melhor forma de definir quais são os meios de resolvê-lo e estabelecer uma relação saudável com os filhos.

Será que você é uma mãe tóxica?

O amor dos pais por seus filhos é algo verdadeiramente incomparável. Esse sentimento faz com que eles reorganizem toda a sua vida para que recebam as crianças e possam prover com amor tudo o que esses pequenos precisam.

Mas, será que essa relação é sempre saudável? Infelizmente não. Há casos em que mães e pais podem não ter uma relação tão bacana com os filhos.

Seja pelo excesso de amor – ou pela ausência – uma mãe tóxica pode causar danos profundos na sua própria vida e na de seus filhos. Esse é um assunto tão delicado, pois muitas vezes as mães não sabem que suas ações podem ter um impacto tão grande nas emoções dos filhos.

É por essa razão que vale a pena entender melhor sobre o assunto.

Quais são as características de uma mãe tóxica?

O conceito de mãe tóxica aponta para um comportamento também conhecido como narcisista. Nesse caso, a mãe se coloca no centro de todas as situações como protagonista e sempre encontra um jeito de colocar os filhos para baixo.

É importante ressaltar que homens também podem ser narcisistas, embora aqui foquemos na relação entre mães e seus filhos.

Existem casos em que as mães tóxicas não respeitam o espaço e a privacidade dos filhos, impedindo que eles tenham momentos saudáveis de intimidade com outras pessoas, sejam elas quem for.

E quando são questionadas sobre esse comportamento, é comum que se sintam ofendidas e acabem tornando a situação uma grande cena dramática – onde a mãe se coloca em um papel vitimista ou justifique suas atitudes como sendo de uma mãe zelosa.

7 Sinais de que você pode ser uma mãe tóxica

A melhor forma de não se tornar uma mãe tóxica é justamente identificar esse comportamento e procurar resolver a situação com acompanhamento psicológico, se necessário – e quase sempre é.

Agora, veja quais são os 7 sinais de que você é uma mãe tóxica.

Culpam os filhos por suas próprias frustrações:

Algumas mães culpam seus filhos por suas próprias frustrações, sobrecarregando crianças, adolescentes ou até filhos adultos com uma responsabilidade que não é deles. Quer ver exemplos?

O fato de uma mulher ter se dedicado à maternidade em detrimento da carreira, ou ainda, ter uma gravidez não planejada fruto de um relacionamento que não deu certo.

Em nenhum dos casos os filhos têm qualquer culpa.

Não valorizam os filhos, seus esforços e não reconhecem qualquer vitória:

Uma mãe tóxica tende a se tornar exigente e autoritária além da conta. Isso se torna tão complicado que ela passa a ignorar qualquer feito positivo e só enxerga os defeitos dos filhos, fazendo questão de ressaltá-los sempre.

Não importa os esforços, o resultado nunca será bom o suficiente e ela vai exaltar as falhas e desconsiderar qualquer bom desempenho.

Costumam desferir críticas pessoais aos filhos:

Essas mães comentam sobre a aparência dos filhos de forma extremamente negativa, comprometendo severamente a autoestima deles.

Também questionam a capacidade de realização, sempre desmerecendo e ofendendo – as vezes em tom pejorativo - mas disfarçando esses comentários como algo construtivo.

Não aceitam ser contrariadas em nenhuma situação:

A mãe tóxica também não aceita ser contrariada. Ela dita regras e exige que os filhos obedeçam, sem sequer ouvir a contrapartida ou opinião sobre outras possibilidades.

Sua palavra é lei e faz questão de salientar sua autoridade. Além disso, costuma deixar nas entrelinhas do que diz que a opinião dos filhos é fraca e que não merece nenhuma atenção ou importância.

Costumam expor a intimidade dos filhos e ridicularizá-los diante de outras pessoas:

A mãe disfarça através de um comentário simples, em tom inocente ou de brincadeira, mas que causa algum constrangimento na criança diante de familiares e amigos.

Tenha como regra que o que expõe e ridiculariza seus filhos deve ser evitado, e não serve nem mesmo como contraponto educativo em caso de mau comportamento.

Fazem chantagem emocional e se mostram ofendidas quando os filhos não acatam as suas decisões:

Se as crianças fazem uma escolha diferente daquela que a mãe sugeriu, a tendência é que ela manipule, até chore e faça com que se sintam culpados por não acatarem a escolha dela.

Não respeitam o espaço nem a intimidade dos filhos:

A dificuldade em respeitar a intimidade dos filhos e dar a eles qualquer espaço é também um sinal de problemas na relação. Mães tóxicas tendem a adotar um comportamento invasivo e não deixam as

crianças em paz.

Há outros comportamentos que podem surgir em uma mãe tóxica. Porém, esses são alguns dos mais característicos e que você pode facilmente identificar – e controlar – em sua relação com os filhos.

Superproteção pode ser um sinal de toxicidade?

Há muito tempo já ouvimos falar no termo “mães superprotetoras”. Esse também é um comportamento que pode, sim, se enquadrar no conceito de mãe tóxica.

A mãe superprotetora teme que o filho encontre desavenças e decepções na vida, e impede que ele tenha qualquer tipo de experiência que possa lhe causar ferimentos – físicos ou emocionais.

Embora a superproteção e o perfil narcisista sejam diferentes, esses comportamentos podem ocorrer em conjunto, tornando a relação entre mãe e filhos ainda mais complexa e problemática.

O que leva os pais a esse comportamento?

Existem muitas questões que podem estar relacionadas a um comportamento de maternidade tóxica. Em geral, mães que reproduzem esse tipo de comportamento foram criadas em um lar severo demais, autoritário e pouco amoroso.

A mãe tóxica também costuma ser extremamente insegura. Essa sensação faz com que ela enxergue nos filhos a possibilidade de que alcancem sonhos e objetivos que ela mesma não desfrutou, e isso a impulsiona a tentar impedir que eles tenham essas conquistas.

Não quero que o meu filho cresça...

Para pais em geral costuma ser difícil pensar no crescimento das crianças. É normal ter algum apego e até almejar que a fase da infância se estenda um pouco mais. Aquela velha sensação de que “o tempo passa muito depressa”.

No entanto, quando isso se torna uma dor profunda, a ponto de os pais articularem formas de manterem os filhos sempre próximos – como, por exemplo, minando relações na infância e adolescência – isso precisa ser investigado.

Dicas para estabelecer uma relação saudável com os filhos

Se você leu esse conteúdo e identificou sinais de que pode ser uma mãe tóxica, não se desespere. É possível controlar isso e estabelecer uma relação saudável com os seus filhos.

Admita que há um problema:

Esse é o primeiro passo para conseguir resgatar a relação e torná-la verdadeiramente saudável.

Desenvolva um comportamento empático:

Aprenda a praticar a empatia. Isso significa que você deve olhar para as demandas dos outros, sobretudo seus filhos, e tentar se colocar no lugar deles.

Aprenda a se comunicar:

A comunicação é o pilar de qualquer relação. Uma das dificuldades da mãe tóxica é justamente

estabelecer uma comunicação assertiva e de qualidade. Nesse sentido, é comum que ela siga para um diálogo vitimista e/ ou manipulador.

Reestruturar a sua forma de se comunicar com seus filhos é um dos pontos mais importantes. Isso quer dizer que você precisa, acima de tudo, permitir que outras pessoas falem e se dedique a ouvi-las.

Busque ajuda profissional:

Um psicólogo pode ajudar a entender quais questões te levam a esse comportamento tóxico, e pode orientar sobre como reestabelecer a melhor relação com os seus filhos.

Sendo assim, não hesite em buscar ajuda se julgar necessário. Lembre-se que a mãe tóxica traz sofrimento às crianças de qualquer idade, e pode prejudicar o desenvolvimento de seus filhos, causando impactos que seguirão por toda a vida.

Mães e pais devem estimular o bem-estar e fazer com que as [crianças se sintam especiais](#). Comportamentos destrutivos e que minam a autoestima dos pequenos precisam da sua atenção.