

Magdalena Smolik

Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie, Szkoła Doktorska
<https://orcid.org/0009-0002-3448-2653>

Daniel Strzelczyk

Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie, Szkoła Doktorska
<https://orcid.org/0000-0001-6898-1333>

W cieniu manipulacji narcystycznej matki

In the shadow of a narcissistic mother's manipulation

Abstract:

Background: The relationship with the mother is born at the first moment of a person's coming into the world. The child who is still in the womb becomes united with the mother, and the bond built has great psychological significance on life's well-being. The role of the mother is invaluable – she is the one who cares for her child from the first moments of life, taking care of both physical and emotional needs. It is the mother who becomes a guide, role model, teacher, provides the greatest support in difficult moments, conveys as well as teaches the child empathy and love. However, not every relationship with the mother is good enough. One of the more complicated and difficult to understand types of mothers is the narcissistic mother, who does not focus on the needs of her child. One form of misinformation in family communication is the manipulation that narcissistic mothers use to dominate and control their own children, satisfying their own needs at the expense of their emotional well-being. Growing up under the influence of such a mother not only leaves a mark on the child's psyche, but also brings with it many challenges that can have long-lasting consequences in the child's adult life.

Objectives: The authors highlight the long-term effects of being raised under the care of a narcissistic mother, which often manifest themselves in adulthood. Findings are presented that answer the main research question of understanding the childhood experiences of people raised by narcissistic mothers and identifying the effects of such upbringing on adult life.

Methodology: The authors of the article presented the results of a study that used the narrative interview method. The research took place in May 2024 and included 3 women and

3 men between the ages of 21 and 30. The interviews were conducted in an open format, allowing the respondents to freely share their experiences.

Results: Respondents describe childhood in the shadow of a narcissistic mother as a time filled with anxiety, stress and lack of emotional support. The effects of such an upbringing include low self-esteem, difficulties in building healthy relationships and rejection of one's own authentic emotions.

Conclusions: According to the respondents, childhood trauma has a long-lasting and complex impact on their lives and highlights the multidimensional effects of being raised by a narcissistic mother: from negative emotional and psychological consequences to difficulties in interpersonal relationships. Therapy and social support play a key role in the recovery process.

Keywords: mother, narcissistic mother, child, adult child of narcissistic mother, trauma, manipulation

Abstrakt:

Tło: Relacja z matką rodzi się w pierwszym momencie przyjścia człowieka na świat. Dziecko będące jeszcze w łonie matki staje się z nią zjednoczone, a więź budowana ma ogromne znaczenie psychologiczne na życiowy dobrostan. Rola matki jest nieoceniona – to ona od pierwszych chwil życia troszczy się o swoje dziecko, dbając o jego potrzeby zarówno fizyczne, jak i emocjonalne. To matka staje się przewodnikiem, wzorem do naśladowania, nauczycielem, stanowi największe wsparcie w trudnych momentach, przekazuje, jak i uczy dziecko empatii oraz miłości. Jednak nie każda relacja z matką jest wystarczająco dobra. Jednym z bardziej skomplikowanych i trudnych do zrozumienia typów matek jest matka narcystyczna, która nie skupia się na potrzebach swojego dziecka. Jedną z form dezinformacji w komunikacji rodzinnej jest manipulacja, którą stosują narcystyczne matki w celu dominacji i kontroli nad własnymi dziećmi, zaspokajając własne potrzeby kosztem ich emocjonalnego dobrostanu. Wychowywanie się pod wpływem takiej matki nie tylko pozostawia ślad w psychice dziecka, ale także niesie za sobą wiele wyzwań, które mogą mieć długotrwałe konsekwencje w dorosłym życiu dziecka.

Cele: Autorzy zwracają uwagę na długofalowe skutki wychowywania się pod opieką narcystycznej matki, które często ujawniają się w dorosłym życiu. Przedstawiono wyniki badań, które stanowią odpowiedź na główne pytanie badawcze dotyczące zrozumienia doświadczeń dzieciństwa osób wychowywanych przez matki narcystyczne oraz identyfikację skutków takiego wychowania na życie dorosłe.

Metodyka: Autorzy artykułu zaprezentowali wyniki badań, w których wykorzystano metodę wywiadu narracyjnego. Badania te miały miejsce w maju 2024 roku i obejmowały 3 kobiety oraz 3 mężczyzn w przedziale wiekowym 21–30 lat. Wywiady zostały przepro-

wadzone w formie otwartej, pozwalając badanym na swobodne dzielenie się swoimi doświadczeniami.

Wyniki: Badane osoby opisują dzieciństwo w cieniu narcystycznej matki jako czas pełen lęku, stresu i braku wsparcia emocjonalnego. Konsekwencje takiego wychowania obejmują niskie poczucie własnej wartości, trudności w budowaniu zdrowych relacji i odrzucenie własnych autentycznych emocji.

Wnioski: W opinii badanych trauma z dzieciństwa ma długotrwałe i złożone oddziaływanie na ich życie i podkreśla wielowymiarowe skutki wychowania przez narcystyczną matkę: od negatywnych konsekwencji emocjonalnych i psychologicznych, aż po trudności w relacjach interpersonalnych. W procesie zdrowienia kluczową rolę odgrywa terapia i wsparcie społeczne.

Słowa kluczowe: matka, matka narcystyczna, dziecko, dorosłe dziecko matki narcystycznej, trauma, manipulacja

Wprowadzenie

Dziecko, które nie doświadczyło matczynego ciepła, bliskości i wsparcia zaczyna tracić nadzieję, że nigdy nie doświadczy radości i miłości, a jego życie będzie pełne cierpienia i upokorzeń. Wczesne zranienia psychiczne zazwyczaj zostawiają ślad na całe życie. Nawet jeśli uda się je osłabić przez terapię, nie można ich całkowicie wymazać z pamięci. Brak matczynej miłości, akceptacji, wieczna krytyka i niezadowolenie przekształcają się w źródło rozpaczy i żalu, prowadząc do wewnętrznego smutku oraz odrzucenia. Życie dzieci narcystycznych matek pokazuje, jak tragiczne mogą być skutki emocjonalnych zranień. Bezduszna manipulacja uczuciami może prowadzić do wewnętrznego okaleczenia i załamania psychicznego. Negatywne emocje, takie jak frustracja, lęk czy ból odrzucenia, sprawiają, że osoby, które ich doświadczają, nie potrafią sobie z nimi radzić. Nie umieją ich nazwać ani wyrazić, ponieważ nikt ich tego nie nauczył. Brak bliskości w relacji z matką jest zawsze bolesnym doświadczeniem, które pozbawia dziecko czegoś kluczowego dla jego prawidłowego rozwoju.

Dorosłe dzieci narcystycznych matek często mają trudności w kształtowaniu własnej tożsamości, czego skutkiem są trudności w odnalezieniu swojego miejsca w świecie i brak stałej grupy odniesienia. Dorastanie w atmosferze emocjonalnego chłodu, nadmiernej krytyki i skłonności do karania może prowadzić do nieświadomego przyjmowania roli ofiary. Nawet jeśli ich fizyczne potrzeby były zaspokajane, brak emocjonalnego wsparcia ma negatywne skutki. Ciągłe oczekiwanie na karę lub naganę znacznie obniża poczucie własnej

wartości, jak i również niesie ze sobą negatywne efekty uboczne, takie jak: żal, agresja, depresja i smutek. Nagromadzenie negatywnych emocji w okresie dzieciństwa może wywołać trudności u jednostek w dorosłym życiu, z którymi sami nie będą mogli sobie poradzić. Wtedy ich dotychczasowy mur obronny runie, mimo że wydawał się solidny dzięki psychologicznym mechanizmom obronnym, takim jak wyparcie.

1. Matka – próba definicji

W powszechnej świadomości matka najczęściej budzi pozytywne skojarzenia, takie jak: miłość, uśmiech, poświęcenie, czułość, rodzicielskie ciepło, wyrozumiałość, dobroć, opieka i serdeczność. Matka jest osobą, która daje dziecku: wsparcie, poczucie bezpieczeństwa, troskę oraz właściwe uczucia. W Słowniku języka polskiego pod redakcją prof. Doroszewskiego (1958, p. 517), definicja „matki” jest krótka: „kobieta mająca własne dziecko (dzieci), w stosunku do tego dziecka (lub ze względu na nie)”. Z kolei w katolickim nauczaniu matka jest wzorem do naśladowania, a dominującymi cechami tego obrazu są: miłość, opiekuńczość i poświęcenie, co jest dobitnie ukazane w Ewangelii, gdzie Jezus doświadczył matczynej miłości Maryi. Zaś Erich Fromm (2000, p. 32), niemiecki filozof, pisał: „Matka jest ciepłem, jest pokarmem, matka jest pełnym błogości stanem zadowolenia i bezpieczeństwa. (...) Miłość matki nie jest obwarowana żadnym warunkiem, nie trzeba jej zdobywać, nie trzeba na nią zasługiwać”. Fromm twierdził również, że tylko prawdziwie kochająca kobieta, która jest szczęśliwsza, gdy daje, niż gdy bierze, może być naprawdę kochającą matką, nawet gdy dziecko się od niej oddala. Veroslav Mertl (1981, p. 24), czeski poeta, moralista i powieściopisarz, podkreślał, że „Matkę poznaje się po miłości, a nie po łonie, które wyrzuciło cię na tę ziemię”. Natomiast Antoni Kępiński (2012, p. 82), znany polski lekarz, uważał, że „Koloryt naszego świata wywodzi się ze stosunku do matki, a jego forma ze stosunku do ojca”. Te cytaty i opinie nie wyczerpują wszystkich możliwych zachowań i emocji, jakie matka może podarować swojemu dziecku, ale ukazują, jak silnie zakorzeniony jest w naszej kulturze idealny obraz matki.

Pragnienie afiliacji, czyli potrzeby tworzenia więzi z innymi, jest fundamentalnym aspektem ludzkiego życia. Jednak nie każdemu udaje się ją skutecznie zrealizować i utrzymać. Jedną z najsilniejszych więzi, jakie może nawiązać człowiek, jest relacja między matką a dzieckiem, która zaczyna się kształtować już w okresie prenatalnym. Matka staje się dla dziecka niezwykle ważną i niezbędną osobą od samego początku jego istnienia. Jakość tej więzi, zależna od tego,

jak matka postrzega swoje dziecko, wpływa na ich wzajemne relacje emocjonalne, które kształtują się wraz z fizycznym i psychicznym rozwojem dziecka. Louise J. Kaplan (2014, pp. 59–66), amerykańska psychoanalitik, podkreśla, że pierwsze trzy lata życia są kluczowe dla kształtowania osobowości i tożsamości dziecka. Jakość osiągniętego w tym okresie „Ja” znacząco wpływa na całe późniejsze życie.

W literaturze fachowej opisane są dwie teorie dotyczące wczesnodziecięcych relacji dziecka z matką, które wpływają na przyszłe więzi. Są to teorie relacji z obiektem, autorstwa Margaret Mahler i Johna Bowlby'ego.

1.1. Teoria relacji z obiektem według Margaret Mahler

Margaret Mahler, amerykańska psycholog kliniczna, opracowała teorię relacji z obiektem, która dotyczy rozwoju relacji między dzieckiem a matką. Kluczowym aspektem tej teorii jest rozwój wyobrażeń dziecka na temat siebie (self) w relacji z wyobrażonym obiektem (matką). Mahler uważała, że dzięki prawidłowej relacji z matką, dziecko jest w stanie dobrze zdiagnozować własne „Ja”. Badania Mahler dostarczyły cennych informacji na temat zaburzeń mających wpływ na całe dorosłe życie, w tym zaburzeń osobowości ze spektrum psychotycznego, narcystycznych oraz pogranicznych (BPD) (Cierpiąłkowska and Sęk, 2016, pp. 112–116).

Dojrzewanie ludzkiego mózgu polega na utracie istoty szarej, z której zbudowana jest kora mózgowa, poprzez proces przycinania synaps. W pierwszych latach życia mózg dziecka tworzy nadmiar połączeń neuronalnych, które są następnie sortowane – potrzebne są utrwalane, a zbędne eliminowane, co umożliwia bardziej efektywne funkcjonowanie mózgu. Dziecko przychodzi na świat z około 200 miliardami niepołączonych komórek nerwowych. W wieku jednego roku komórki te tworzą znacznie więcej połączeń, a u dwulatka połączenia neuronalne są bardziej złożone. Proces przycinania synaps trwa przez całe życie, umożliwiając mózgowi efektywne działanie i oszczędzanie energii.

Pierwotnym obiektem dla dziecka jest pierś matki, która jako pierwsza zaspokaja jego potrzebę głodu i popęd. W wyobraźni dziecka może istnieć kilka opinii zarówno na temat własnego Ja, jak i obiektu. Jednak wyobrażenia te mogą być sprzeczne ze sobą. W celu osiągnięcia odpowiedniej spójności (i ochrony przed lękiem) dziecko stosuje rozmaite mechanizmy obronne. Na najniższym poziomie dojrzałości znajdują się prymitywne mechanizmy obronne, takie jak mechanizm rozzszczepienia, identyfikacji projekcyjnej, fragmentacji obiektu, prymitywnej idealizacji czy mechanizm dewaluacji (Cierpiąłkowska and Sęk, 2016, pp. 121–124).

1.2. Teoria więzi Johna Bowlby'ego

Teoria przywiązania Johna Bowlby'ego, oparta na psychoanalizie, etologii i teorii systemów, wskazuje, że formowanie się więzi jest instynktownym zachowaniem, które odgrywa kluczową rolę w przetrwaniu gatunku. Bowlby argumentował, że to, jak dziecko buduje swoje więzi emocjonalne z matką w pierwszych latach życia, ma istotne znaczenie dla jego późniejszych relacji społecznych i emocjonalnych. Mary Ainsworth, współpracująca z Bowlby'm, opracowała teorię trzech faz przywiązania dziecka do opiekunów, co podkreśla, jak proces ten rozwija się stopniowo w pierwszych latach życia. Związane z teorią przywiązania jest nazwisko Mary Ainsworth, kanadyjskiej psycholog, która blisko współpracowała z Johnem Bowlby'm i prowadziła badania nad „Testem Nieznanych Sytuacji”. Na podstawie tych badań zidentyfikowano cztery główne wzorce więzi dziecka z matką, opisane według klasyfikacji BACD (Namysłowska, 2004, pp. 157–161):

- Typ B – bezpieczny: dziecko odczuwa poczucie bezpieczeństwa w obecności matki, wykazuje zdolność do eksploracji otoczenia, a gdy matka jest obecna, łatwo się do niej wraca.
- Typ A – unikający: dziecko unika kontaktu z matką w stresujących sytuacjach, często wykazuje minimalne emocjonalne reakcje na jej obecność lub nieobecność.
- Typ C – oporny, ambiwalentny: dziecko przejawia niepewność wobec matki, jest ambiwalentne w kontakcie z nią, wykazuje trudności w powrocie do stanu spokoju po jej powrocie.
- Typ D – zdeorganizowany, dezorientowany: dziecko wykazuje dezorganizowane zachowanie, nieprzewidywalne reakcje na obecność matki, czasem demonstruje sprzeczne działania lub dezorientację.

Teoria przywiązania wyróżnia cztery wzorce przywiązania dzieci w zależności od jakości opieki: bezpieczny (B), ambiwalentny (C), unikający (A) i dezorganizowany (D). Bezpieczny styl rozwija się dzięki troskliwej opiece, co daje dziecku poczucie bezpieczeństwa i zdolność do samoregulacji emocji. Ambiwalentny i unikający wzorzec wynika z niespójnych lub zdystansowanych reakcji opiekuna, prowadząc do niepewności i problemów z samooceną. Dezorganizowany styl przywiązania wiąże się z nieprzewidywalnym zachowaniem opiekuna, co zwiększa ryzyko trudności emocjonalnych i psychologicznych. Te klasyfikacje odzwierciedlają różne strategie adaptacyjne dziecka w relacji z opiekunem i ich wpływ na rozwój emocjonalny i społeczny.

2. Narcystyczna matka

Według „Słownika psychologii” (Reber and Reber, 2008, p. 199) narcyzm jest opisywany jako termin zaczerpnięty z greckiego mitu o młodzieńcu, który był nieszczęśliwie zakochany w swoim odbiciu. W najbardziej ogólnym rozumieniu jest to nadmierne umiłowanie siebie, a współczesna psychiatria kliniczna używa tego terminu do opisywania osobowości narcystycznej. Z kolei Pervin (2005, pp. 250–252) w teorii relacji z obiektem sugeruje, że można rozwinąć zdrowy obraz siebie i zdrowy narcyzm, co wymaga poczucia własnej odrębności i stabilnego poczucia własnej wartości, dumy ze swoich osiągnięć oraz umiejętności rozumienia potrzeb innych i reagowania na nie, w połączeniu ze świadomością własnych potrzeb. Natomiast Neville Symington (2013, pp. 128–131), cytując Jamesa B. Stracheya, brytyjskiego psychoanalityka, twierdzi, że pojęcie narcyzmu zostało wprowadzone przez dwóch seksuologów: Havelocka Ellisa i Paula Nackego pod koniec XIX wieku. W 1898 roku Ellis użył określenia „narcyzopodobny”, a Nacke w następnym roku pisał już bezpośrednio o narcyzmie. Od tego czasu, przez ponad sto lat, narcyzm stał się powszechnie znanym terminem.

Pomimo wielu badań, naukowcy nadal nie rozwiązali zagadki, czym jest narcyzm, dlatego w literaturze specjalistycznej można znaleźć różnorodne definicje tego terminu. W paradygmacie psychologicznym większość koncepcji dotyczących narcyzmu i relacji z obiektem pochodzi od Zygmunta Freuda. Narcyzmem zajmowali się również inni naukowcy, tacy jak William R. D. Fairbairn, Donald W. Winnicott, Melanie Klein i Heinz Kohut, tworząc własne koncepcje. Na przykład, Klein wiązała narcyzm z obronami maniakalnymi, zakładając, że to, czym niemowlę jest i czym się staje, wynika z jego działań wobec obiektów (najczęściej matki) i obron przed świadomością tych działań. Fairbairn natomiast kojarzył narcyzm ze stanem schizoidalnym, gdzie osoba schizoidalna przeżywa wewnętrzną niepewność co do rzeczywistości swoich uczuć, spostrzeżeń i myśli, czy są one tylko wyobrażeniami, czy istnieją na zewnątrz.

Narcystyczne zaburzenie osobowości u matki można rozpoznać po następujących poniższych cechach, które znacząco wpływają na jej relacje z dzieckiem. Matka narcystyczna często manifestuje przesadne poczucie własnej ważności, wyolbrzymiając swoje osiągnięcia i oczekując stałego podziwu od dziecka. Może nieustannie przypominać o swoich sukcesach i domagać się uznania jako autorytetu. Przeżywa fantazje o nieograniczonym sukcesie, władzy, pięknie czy idealnej miłości, a także wywiera presję na dziecko, aby realizowało te ambicje. Przekonana o swojej wyjątkowości, wierzy, że tylko inni równie wyjątkowi ludzie mogą ją zrozumieć, co prowadzi do ignorowania potrzeb dziecka, które nie spełnia jej wysokich standardów. Stale domaga się nadmiernej admiracji i kom-

plementów, nawet za drobne osiągnięcia, a także wykazuje poczucie uprawnienia, oczekując, że inni, w tym dziecko, będą spełniać jej życzenia bez względu na ich własne plany. W relacjach interpersonalnych jest eksploatująca, często manipulując emocjami dziecka, na przykład wzbudzając poczucie winy, aby osiągnąć swoje cele. Brak empatii sprawia, że nie potrafi rozpoznać ani identyfikować się z uczuciami dziecka, skupiając się wyłącznie na sobie. Dodatkowo przejawia aroganckie i wyniosłe postawy, często deprecjonując pociechę oraz innych członków rodziny, uznając ich za mniej wartościowych w porównaniu z sobą (McBride, 2008, tłum. Józefowicz, 2020, pp. 30–32).

2.1. Wzorce zachowań narcystycznej matki

Matka narcystyczna tworzy zazwyczaj atmosferę rywalizacji i zagrożenia, w której członkowie walczą o aprobatę lub ułaskawienie od ataku. Atak może przyjmować wiele postaci, w tym napad szału, ośmieszania czy obwiniania, co prowadzi do wzbudzania u innych poczucia winy lub milczenia (Herman, 1998, tłum. Kacjmajor, p. 75). Matka skupiona na sobie stosuje także złość, która niezależnie od tego, czy jest jawna – w postaci krzyków i przemocy, czy ukryta w bierno-agresywnej formie jak obrażanie się, milczenie, obwinianie, sarkazm, wzbudzanie wyrzutów sumienia. Niejednokrotnie przenosi własne irracjonalne ataki na innych, których strauumatyzuje – zazwyczaj dziecko w roli kozła ofiarnego. W swoim przekonaniu taka matka jest zawsze ofiarą, nigdy oprawcą, a jej zachowania są usprawiedliwione, bo musi być we własnych oczach osobą doskonałą i bez zarzutu (Hall, 2019, pp. 173–175).

Innym rodzajem jest projekcja, która wiąże się z przypisaniem niewygodnego własnego uczucia lub cechy innym ludziom. To właśnie projekcja takiej matce pozwala na: eliminację bolesnych emocji, sprawienie, by ktoś inny nosił ciężar niedających się tolerować uczuć, odwrócenie negatywnej uwagi od siebie, uniknięcie odpowiedzialności i winy, czucie się lepiej w porównaniu z innymi. Jedną z form projekcji jest obwinianie ofiary, która ma na celu obezwładnienie osoby atakowanej poprzez namierzanie jej najwrażliwszego punktu. Oskarżanie ofiary jest równoznaczne z robieniem z kogoś kozła ofiarnego i przekonaniem, że ta „czarna owca” zasługuje na takie traktowanie, jakie otrzymuje, niż że jest niesprawiedliwie traktowany przez matkę z wszelkim okrucieństwem. W efekcie dzieci zmagają się z dysonansem poznawczym i wypaczonymi przekonaniami na temat siebie i innych (Hall, 2019, pp. 176–182).

Matka narcystyczna stosuje także *gashlighting*, jest to podstępna forma psychologicznej manipulacji, która ma na celu podważenie wiary danej osoby we własne postrzeganie rzeczywistości. Stosuje sugestie, aluzje, zaprzeczenia, wy-

parcia i fałszowanie stwierdzeń po to, aby osłabić wiarę ofiary we własne zdolności interpretowania, oceniania, zapamiętywania oraz rozumienia sytuacji. Często tę formę stosuje wobec dzieci ukierunkowaną na ich osobowość, uczucia, co prowadzi do osłabienia ich własnego wizerunku i wywołania zwątpienia w siebie (Hall, 2019, pp. 184–187).

Triangulacja to kolejna powszechna forma manipulacji i ma miejsce ona, kiedy ktoś wtrąca się w relację lub wciąga w sytuację trzecią osobę dla zdobycia przewagi. Poprzez triangulację matka narcystyczna kontroluje zawartość i wymianę komunikatów, pozbawia je kontekstu, rozpuszcza kłamstwa, wywołuje pośrednie lub bezpośrednie negatywne przekonania. Na przykład matka narcystyczna wciąga męża i syna, mówiąc mu, że syn narzeka na to, jakim rzekomo jest kontrolującym ojcem, a synowi, że ojciec narzeka na to, jakim jest trudnym synem. Wykorzystuje triangulację, żeby wzmocnić ich niepewność i konflikt między nimi, co osłabia ich relację. Pozwala jej także na sprawowanie kontroli nad relacjami w rodzinie, aranżowanie konfliktów, dolewanie oliwy do ognia wątpliwości i braku zaufania (Hall, 2019, p. 189).

2.2. Wybrane oblicza matczynego narcyzmu

Rezultatem badań Karyl McBride (2021, pp. 77–90) jest identyfikacja wybranych typów narcystycznych matek, które różnią się sposobami wywierania wpływu na członków rodziny. Pierwszym typem jest matka ekstrawagancko-ekstrawertyczna, która uwielbia być w centrum uwagi, często występuje publicznie i zyskuje sympatie innych. Jednocześnie bardzo chroni swoje tajemnice dotyczące życia prywatnego. Typ psychosomatyczny matki wykorzystuje choroby psychosomatyczne, do manipulacji otoczeniem, skupiając na sobie całą uwagę. Dla niej choroby są pretekstem do unikania odpowiedzialności i troski o siebie, często wyolbrzymia swoje dolegliwości, aby wzbudzić współczucie i potrzebę opieki ze strony innych. Z kolei matka uzależniona, w swoim życiu stawia nałogi ponad potrzeby rodziny. Nawet jeśli czasami wydaje się mniej narcystyczna po wytrzeźwieniu, uzależnienia dominują nad jej życiem rodzinnym. Typ skrycie podły to matka, która publicznie prezentuje się jako troskliwa i kochająca, ale w domu jest okrutna i lekceważąca wobec dziecka. Ukrywa swoje prawdziwe oblicze, starając się utrzymać wizerunek szlachetnej osoby, działając jednocześnie nieprzewidywalnie i bezwzględnie. Ostatni typ, matka niezaspokojona emocjonalnie, jest wrażliwa i chwiejna emocjonalnie, często szuka wsparcia u dziecka, które pozostaje samo ze swoimi uczuciami. Jej lęki i traumy z dzieciństwa wpływają na relacje z dzieckiem, które często oczekuje bezwarunkowej miłości, lecz nie zawsze otrzymuje ją w zamian. Mat-

ka ta ma niestabilny obraz siebie i świata, co utrudnia jej nawiązanie prawdziwej, autentycznej relacji z dzieckiem.

Wyżej wymienione typy narcystycznych matek, różnią się sposobami wywierania wpływu na swoje dzieci. Matki ekstrawaganckie uwielbiają być w centrum uwagi i chronią swoje tajemnice, matki wymagające narzucają dzieciom nierealistycznie wysokie oczekiwania, a matki psychosomatyczne manipulują otoczeniem poprzez choroby. Matki uzależnione przedkładają swoje nałogi nad potrzeby dzieci, matki podstępne ukrywają swoje prawdziwe, okrutne oblicze, a matki emocjonalnie potrzebujące szukają wsparcia u dzieci, które pozostają samotne ze swoimi uczuciami. Każdy z tych typów matki narusza zdrowy rozwój dziecka, narzucając mu swoje własne, niezdrowe potrzeby i oczekiwania.

3. Założenia metodologiczne

Celem przeprowadzonych badań było zrozumienie doświadczeń dzieciństwa osób wychowywanych przez matki narcystyczne oraz identyfikacja skutków takiego wychowania na życie dorosłe. Badanie skupiło się na relacji między narcystycznymi matkami, a ich dziećmi oraz na wpływie tej relacji na życie emocjonalne i społeczne tych dzieci w dorosłości. Dodatkowo badano również, jakie role odgrywały dzieci w domu, w kontekście ich relacji z narcystyczną matką. Analizowano, czy dzieci były zmuszane do przejmowania odpowiedzialności, które normalnie należą do rodziców, jak również jakie inne role mogły przejmować w dynamicznej strukturze rodziny z narcystyczną matką. Główne pytanie badawcze brzmiało: Jakich wybranych trudności doświadczają dorosłe dzieci wychowywane przez matki, przejawiające wybrane narcystyczne postawy. W toku badań poszukiwano odpowiedzi na następujące pytania szczegółowe:

- Jak kształtują one role w rodzinie?
- Jakie trudności napotykają dorośli wychowywani przez narcystyczne matki w budowaniu relacji interpersonalnych?

Zmiennymi niezależnymi w podjętych badaniach stały się: wiek, płeć badanego, jego wykształcenie oraz doświadczenie życiowe, matka narcystyczna, rodzina dysfunkcyjna. Do zmiennych zależnych należą wybrane trudności, z którymi zmagają się dzieci wychowywane przez wybrane typy narcystycznych matek. W niniejszej pracy wskaźnikami są odpowiedzi na pytania zadane w wywiadzie narracyjnym oraz wypowiedzi udzielane przez narratorki i narratorów tego wywiadu.

W badaniach posłużono się metodą wywiadu narracyjnego, która została opracowana przez Fritza Schützego i stanowi koncepcję badania opowieści życiowych, która prowadzi do stworzenia tzw. narracji życiowej (Klajmon-Lech, 2018, p. 157). W przeciwieństwie do tradycyjnego wywiadu, opartego na zestawie pytań przygotowanych przez badacza, wywiad narracyjny skupia się na stymulowaniu opowiadania o przeżyciach związanych z udziałem osoby badanej w pewnych wydarzeniach lub sekwencjach wydarzeń. Istnieje przekonanie, że nie wszystkie działania jednostki są świadomie konstruowane, gdyż niektóre z nich są niezależne od jednostki. Jednakże, gdy te działania dominują w życiu jednostki, może to prowadzić do doświadczenia cierpienia. Schütze rozróżnia również „działanie”, które interpretuje jako intencjonalne działania jednostki, od „doznawania”, które odnosi się do utraty kontroli nad życiem. Kluczowe decyzje biograficzne poszukiwane są w kontekście tych wymiarów: działania i doznawania (Kos, 2013, pp. 91–92). Metoda zaproponowana przez Fritza Schützego jest odpowiednia do badania sytuacji dorosłych dzieci narcystycznych matek oraz problemów, z jakimi się borykają, ponieważ umożliwia uchwycenie autentycznej, niekierowanej przez badacza opowieści o ich doświadczeniach życiowych.

Badania zostały przeprowadzone w maju 2024 w formie zdalnej, za pośrednictwem aplikacji „Google Meet”. Osobami badanymi były 3 kobiety oraz 3 mężczyźni w przedziale wiekowym 21–30 lat. Dwie osoby spośród badanych podejmują terapię w powiecie cieszyńskim. Do badań zakwalifikowano osoby, które w dzieciństwie były wychowywane przez matki narcystyczne wykazujące cechy narcystyczne, co oceniano na podstawie subiektywnych relacji uczestników. Uczestnicy musieli spełniać kryterium dorosłości (powyżej 18 roku życia) oraz mieć świadomość dysfunkcyjnych relacji z matką, związanych z narcystycznym stylem wychowawczym. Dobór próby odbywał się metoda celowa, co oznacza, że uczestnicy zostali zaproszeni do badania z uwagi na ich specyficzne doświadczenia z dzieciństwa. Ważnym czynnikiem doboru była także zgoda na pełen udział w badaniu i każda z osób została zapoznana z celem oraz przebiegiem, a także z zasadami przechowywania pozyskanych danych. Każda osoba została zapewniona o anonimowości i poufności prowadzonych badań oraz o możliwości rezygnacji z udziału na każdym etapie procesu badawczego, bez podania przyczyny. Wywiady z każdą osobą trwały około 1,5h i transkrypcje każdego z nich liczą 20–25 stron.

Po dokonaniu pierwszej lektury narracji przeprowadziliśmy segmentację tekstu transkrypcji na segmenty oraz subsegmenty. Określiliśmy schemat komunikacyjny i wyodrębniliśmy fragmenty narracyjne, opisowe oraz argumentacyjne. Następnie przeszliśmy do strukturalnego opisu, koncentrując się na odtworzeniu łańcucha doświadczeń badanych. Kluczowym etapem analizy

strukturalnej było wyznaczenie procesów biograficznych, które Fritz Schütze określa jako struktury procesowe. Życie dorosłych dzieci matek narcystycznych, można przyporządkować do trajektorii – jako jednego z podstawowych procesów biograficznych.

4. Trajektorie dorosłych dzieci matek narcystycznych – badania własne

4.1. Pełnienie ról w rodzinie, gdy matka jest narcystyczna

W rodzinach, gdzie matka wykazuje cechy narcystyczne, tradycyjne role rodzinne mogą zostać zakłócone. Matka, skupiona głównie na sobie i swoich potrzebach, często nie spełnia swoich obowiązków opiekuńczych i wychowawczych. Zamiast tego, dzieci mogą być zmuszane do przejęcia ról, które nie są adekwatne do ich wieku ani zdolności, co prowadzi do dezorganizacji i napięć w rodzinie.

4.1.1. Rola kozła ofiarnego

Jedną z ról jest rola kozła ofiarnego, która jest wynikiem toksycznych relacji z matką. Kozioł ofiarny winiony jest za całe zło w rodzinie i staje się celem negatywnych projekcji, krytyki, wybuchów złości, często jest obarczany nadmierną odpowiedzialnością oraz restrykcjami na terenie domu.

Narcystyczne matki regularnie krytykują i obwiniają Kozła ofiarnego, co prowadzi do poczucia niskiej wartości.

Czułam się gorsza (od brata), tym brzydszym dzieckiem. To Kacper był ten ładny, przystojny, taki śniady, a ja byłam ta, z wielkim brzuchem (Justyna).

Katarzyna opisywała, jak była zazdrosna o brata, który był faworyzowany przez matkę. Była krytykowana i nigdy nie czuła się wystarczająco dobra.

Wychodzę z założenia, że moja mama bardziej kochała Kacpra, po prostu...

Dzieci narcystycznych matek często starają się dostosować do roli przypisanej im przez matkę. Kozioł ofiarny działa w sposób, który nie spotyka się z aprobatą społeczną, ponieważ tylko tak może uzyskać uwagę matki, nawet jeśli jest to uwaga negatywna.

Ja cały czas biegałem, ja cały czas byłem w ruchu, oczywiście z paczką cukierków i tak dalej (Sławek).

Kozły ofiarne często szukają akceptacji w grupach rówieśniczych, które same mogą sprawiać kłopoty. Jest to próba rekompensaty za brak akceptacji i miłości w rodzinie.

Co chwila w tym domu coś się działo. Ja chciałem, żeby ktoś (znajomi) w tym domu byli (Michał).

Narcystyczne matki często manipulują emocjami swoich dzieci, wzbudzając w nich poczucie winy i odpowiedzialności za rodzinne problemy. Kozły ofiarne skrywają swoją złość, co prowadzi do problemów emocjonalnych i psychologicznych.

Jak mi zarzucano tę zazdrość, to oczywiście broniłam się, że wcale nie jestem zazdrosna, że mi chodzi o sprawiedliwość (Justyna).

Kozły ofiarne często mają ambiwalentne uczucia wobec narcystycznego rodzica. Z jednej strony odczuwają złość i frustrację, a z drugiej strony mogą idealizować matkę, szukając jej aprobaty i miłości.

Jednak moja mama była wspaniałym człowiekiem i ja ją kocham i bardzo za nią tęsknię (Justyna).

Dorośle dzieci narcystycznych matek, które pełnią rolę kozła ofiarnego, zmagają się z chronicznym niskim poczuciem własnej wartości, brakiem wsparcia i uznania, oraz trudnymi relacjami rodzinnymi. Ich życie jest naznaczone próbami zdobycia uwagi, nawet jeśli jest ona o charakterze negatywnym oraz poszukiwaniem akceptacji w grupach rówieśniczych. Toksyczne relacje z matką prowadzą do głębokich problemów emocjonalnych i psychologicznych, które utrudniają im satysfakcjonujące życie.

4.1.2. Rola zagubionego dziecka

Dzieci narcystycznych matek mogą pełnić także rolę zagubionego dziecka. Zagubione dziecko w takiej rodzinie często staje się niewidzialne, niezauważalne i jest zaniedbywane emocjonalnie. Narcystyczna matka, skoncentrowana na sobie, nie jest w stanie dostrzec potrzeb emocjonalnych dziecka, które nie spełnia jej oczekiwań ani nie podtrzymuje jej ego.

Zagubione dziecko w rodzinie z narcystyczną matką często izoluje się od pozostałych członków rodziny, podobnie jak w rodzinach alkoholowych. Dziecko to, nie otrzymując uwagi i wsparcia, jakie potrzebuje, wycofuje się, unikając konfrontacji i krytyki ze strony matki. W przeciwieństwie do Kozła ofiarnego, zagubione dziecko nie próbuje zwrócić na siebie uwagi w sposób negatywny, ale raczej unika konfliktów i stara się być jak najmniej zauważalne.

Jako dziecko zawsze starałem się być jak najmniej widoczny. Moja matka była bardzo krytyczna i kontrolująca, a ja nauczyłem się, że najlepiej unikać jej uwagi, aby uniknąć bólu emocjonalnego. W przeciwieństwie do mojego rodzeństwa, które czasami buntowało się i próbowało zwrócić na siebie uwagę, ja wołałem się wycofać do swojego pokoju. Tam czułem się bezpiecznie, z dala od jej nieustannej krytyki. Nie chciałem być w centrum uwagi, bo to zawsze kończyło się źle (Szymon).

Zagubione dziecko narcystycznej matki niejednokrotnie doświadcza głębokiej samotności i poczucia nieadekwatności. Ciągłe krytykowanie, brak zainteresowania i emocjonalne zaniedbanie ze strony matki pogłębiają te uczucia. Zagubione dziecko może czuć się nieważne i niewidzialne, co prowadzi do niskiej samooceny i trudności w nawiązywaniu relacji z innymi ludźmi.

Czułem się samotny, byłem ciągle krytykowany. Matka się mną nie interesowała, co jeszcze bardziej pogłębiało to, że czułem się nieważny (Szymon).

W obliczu braku wsparcia emocjonalnego i miłości, zagubione dziecko często ucieka w świat fantazji, książek, marzeń lub wyobraźni. Tworzenie własnego świata, w którym znajduje spokój i ukojenie, staje się sposobem radzenia sobie z trudnymi emocjami i chaosem w domu. Taki mechanizm ucieczki pomaga zagubionemu dziecku przetrwać emocjonalnie trudne chwile, ale jednocześnie może utrudniać rozwój zdrowych relacji interpersonalnych w przyszłości.

Była taka sytuacja, że uciekałam w świat marzeń, fantazji. Brałam lalki i bawiłam się w mamę i córkę, gdzie ja jako mama tej lalce dawałam uczucia, opiekowałam się nią w taki sposób, w jaki chciałam, aby moja mama taka była (Agata).

Zagubione dziecko narcystycznej matki może mieć trudności w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji z rówieśnikami. Brak umiejętności społecznych, wynikający z zaniedbania emocjonalnego i izolacji w domu, prowadzi do poczucia wyobcowania i lęku przed odrzuceniem. Dziecko to może być postrzegane jako nieśmiałe, zamknięte w sobie i niechętne do angażowania się w grupy rówieśnicze, co dodatkowo pogłębia jego poczucie samotności.

Jakoś tak nie umiałam z koleżankami spędzać czasu, bawić się wołałam rozmawiać z moimi misiami (Agata).

W szkole zagubione dziecko narcystycznej matki często pozostaje niewidoczne dla nauczycieli i rówieśników. Nie wykazuje ani wyjątkowych umiejętności, ani problematycznego zachowania, co sprawia, że jest łatwo przeoczone. Brak wsparcia ze strony rodziny oraz trudności w koncentracji mogą wpływać na wyniki w nauce, a dziecko to może nie osiągać swojego pełnego potencjału intelektualnego.

Uczyłam się, tylko żeby przejść z klasy do klasy, nie wdawałam się w dyskusję i konflikty. Wolałam być z boku, udawałam, że wszystko jest dobrze. Dziś będąc w procesie terapii, wiem, że to była moja ucieczka i tak naprawdę liczyłam na to zainteresowanie i otrzymanie pomocy (Agata).

Zagubione dzieci narcystycznych matek, doświadczają głębokiej samotności, izolacji i poczucia nieadekwatności. Ucieczka w świat fantazji staje się ich mechanizmem przetrwania, ale jednocześnie utrudnia rozwój zdrowych relacji społecznych. Brak wsparcia emocjonalnego i miłości ze strony matki prowadzi do trudności w funkcjonowaniu szkolnym i rówieśniczym.

4.1.3. Rola maskotki

W rodzinach z narcystycznym rodzicem Maskotka stara się rozładować napięcie poprzez zabawne, komiczne zachowania. Często robi to, aby odwrócić uwagę od konfliktów i kryzysów rodzinnych.

Już czasami nie mogłam słuchać, co mówi mama, patrzeć, jak się zachowuje i robiłam głupie miny albo odwracałam jej uwagę, próbując ją rozweselić (Anna).

Maskotki często uczą się manipulować otoczeniem, aby uzyskać uwagę i aprobatę. W rodzinach z narcystycznym rodzicem, gdzie uwaga i miłość są warunkowe i zależne od spełnienia oczekiwań rodzica, te umiejętności stają się jeszcze bardziej wyostrzone.

Byłam wciągana w manipulacje matki. To tak, że każdy moje słowo czy gest to musiał być zgodny z jej potrzebami, czy oczekiwaniami i tylko po to, aby uzyskać choć trochę uwagi czy akceptacji. Musiałam się prosić o zainteresowanie mojej własnej matki. Nieraz, gdy rozładowywałam napięcie, była taka dobra atmosfera i wszyscy się śmiali. Teraz przypomina mi się sytuacja, kiedy opowiedziałam żart i zdobyłam wtedy uznanie matki, słysząc, że jednak coś potrafię (Anna).

W trakcie rozmowy Anna opowiadała o traumatycznych doświadczeniach z uśmiechem na twarzy, co jest typowym zachowaniem dla Maskotki, która ukrywa swoje prawdziwe uczucia za maską humoru. Narratorka opowiadała o swoich doświadczeniach z uśmiechem i żartem, co sugeruje, że używała humoru jako mechanizmu obronnego. Miała trudności z zachowaniem powagi nawet w sytuacjach intymnych, co może świadczyć o jej trudności w radzeniu sobie z własnymi emocjami.

Maskotki często doświadczają wewnętrznego rozdarcia. Na zewnątrz prezentują się jako radosne i pełne życia, podczas gdy wewnątrz mogą odczuwać silny lęk i niepewność. To wewnętrzne napięcie może prowadzić do problemów emo-

cjonalnych, takich jak depresja czy lęki. Maskotki uczą się ukrywać swoje prawdziwe uczucia, co może prowadzić do problemów z identyfikacją i wyrażaniem emocji w dorosłym życiu. Anna wskazała, że miała trudności z rozumieniem, jak jej słowa mogą wpływać na innych, co prawdopodobnie jest efektem tłumienia własnych uczuć przez długi czas.

Niby się uśmiechałam, ale tylko tak pozornie. Nie chciałam być dla innych problemem. Udawałam, że jest wszystko dobrze, a kiedy wracałam do domu i był wieczór, gdzie w pokoju zostawałam sama, to płakałam. Wtedy mogłam sobie pozwolić, na ten płacz, bo nikt tego nie widział (Anna).

Maskotki, dorastając w rodzinach z narcystycznym rodzicem, uczą się maskować swoje prawdziwe uczucia za pomocą humoru i żartów. Ich główną rolą jest podtrzymywanie iluzji normalności i rozładowywanie napięcia w rodzinie, co prowadzi do poważnych konsekwencji emocjonalnych i społecznych. Pomimo pozornego optymizmu, wewnętrznie mogą zmagać się z lękiem, niepewnością i poczuciem izolacji. Rozumienie tych mechanizmów jest kluczowe dla wsparcia dorosłych dzieci narcystycznych matek w ich procesie zdrowienia i budowania autentycznych relacji.

4.2. Trajektorie dorosłych dzieci narcystycznych matek

Narracje osób badanych spełniają wymogi struktury procesowej trajektorii. Wychowywanie przez narcystyczną matkę jest krytycznym momentem w biografii narratorów. Odnoszą się do formy doświadczeń poddanych zewnętrznym, niezależnym od ich woli okolicznościom, które determinują biografię, a także dochodzi do zachwiania równowagi życia codziennego. Diametralnie zmienia się życie rodzinne i wpływa na funkcjonowanie psychospołeczne dzieci oraz prowadzi do trudności widocznych w dorosłym życiu.

Większość dorosłych dzieci narcystycznych matek doświadcza swoistego poczucia niedostosowania, odmienności, nieatrakcyjności, bezwartościowości, towarzyszy temu obawa przed zdemaskowaniem. Niejednokrotne przeżywanie trudnych sytuacji w dzieciństwie, w tym odrzucenia przez rodziców, prowadzi do ukształtowania ich niskiego poczucia własnej wartości, które towarzyszy im często także w życiu dorosłym. Jak wskazuje Zofia Sobolewska, „odrzucone dziecko rośnie w upokarzającym je przekonaniu, że skoro rodzice mnie nie chcą, to nie zasługuję na lepsze traktowanie” (Z. Sobolewska 2000, s. 10). Rezultatem jest wstyd za samego siebie, który towarzyszy im przez całe życie. Potwierdzają to także słowa narratorek:

Zawsze musiałam we wszystkim być najlepsza, musiałam zasłużyć na pochwałę matki. Jak mi coś nie wychodziło, to byłam winna i mówiła, że widocznie starałam się niewystarczająco. Mam duży problem z poczuciem własnej wartości. Skończyłam studia, mam kilka sukcesów, a i tak czuję się źle i niewystarczająco dobra (Anna).

Uczestnicy badania wspominali także o niskiej samoocenie i małej wierze w siebie i w swoje możliwości.

Ja o sobie nie myślałam dobrze, zawsze czułam się tym gorszym. Nie wiem, czy na coś zasługuję, czuję się do niczego (Szymon).

Z badań wynika także, że niskie poczucie własnej wartości często nasila się w relacjach interpersonalnych. Agata i Anna, niejednokrotnie podkreśliły trudność w nawiązywaniu i utrzymywaniu bliskich relacji.

Mam szczególną trudność w nawiązywaniu relacji z mężczyznami. Jakoś tak nie potrafię, czuję duży stres z powodu mojego wyglądu, że zostanę od razu odrzucona. Dobrze wiemy, jak dziś jest to ważne (Agata).

Moim głównym problemem jest mój wygląd i zazdrość. Czuję się bardzo zazdrosna o partnera, choć staram się to ukryć. To główny problem, choć mam również kompleks dotyczący mojego wzrostu. Mój partner jest znacznie wyższy ode mnie, co często mnie niepokoi (Anna).

Dorastanie w atmosferze pełnej konfliktów prowadzi do stałego zagrożenia, a przedłużający się stan niepewności, odczuwany niepokój oraz stres rzutują na stan emocjonalny dziecka, a później dorosłego dziecka narcystycznej matki.

Był moment, że nie wytrzymałam wiecznej krytyki ze strony matki, była tak silna, że myślałam tylko o tym najgorszym. Szczerze traciłam siłę, ochotę do wszystkiego. I znalazłam taki sposób, że zadawałam sobie ból, gdzie przez chwilę mogłam uciec od tego wszystkiego. I tak samo, kiedy już teraz jestem dorosła, nieraz mam takie myśli, szczególnie jak odnoszę niepowodzenie, zostawiają mnie ludzie, na których mi zależy albo słyszę krytykę ze strony innych osób i to jaka jestem beznadziejna, myślę, żeby zasnąć i więcej się nie obudzić. Mam poczucie, że świat wtedy byłby dużo lepszy (Justyna).

W niektórych przypadkach osoby takie mają problemy w podejmowaniu życiowych decyzji, ponieważ z góry są przekonani, że ich decyzje spotkają się z niepowodzeniem. Jest to główna przyczyna powodująca w pewnym rodzaju wykluczenie z życia zawodowego bądź rodzinnego.

Pójście na terapie pozwoliło mi zrozumieć niewykorzystane życiowe szanse. Miałem możliwość pójścia na studia medyczne, ale nigdy nie wierzyłem, że sobie na nich poradzę. Bałem się, że wykłady związane z zagadnieniami medycznymi przyniosą mi dużo

trudności w ich opanowaniu i zaliczeniu na egzaminach. Chociaż od dziecka marzyłem o zostaniu lekarzem i bardzo interesowała mnie wiedza medyczna. Ale wie Pan co, przypomina mi się taka sytuacja, kiedy bawiłem się w lekarza, chodząc do szkoły podstawowej i matka powiedziała mi, że ja to się nie nadaje i nigdy lekarzem nie będę (Sławek). Mając 19 lat, poznałem uroczą dziewczynę, która odwzajemniała uczucia, które do niej żywiłem. Spotykaliśmy się przez kilka miesięcy, mieliśmy coraz większą więź. Pewnego razu ta dziewczyna zapytała się mnie czy myślę o związku z nią. Niestety w moich myślach pojawiały się słowa, że nie jestem w stanie być z kimś długo szczęśliwy. Bałem się podjąć jakąkolwiek decyzję w tej kwestii. Z jednej strony chciałem być z tą dziewczyną, a z drugiej strony pojawiały mi się myśli, że nie uda mi się stworzyć dobrego związku, ponieważ czułem, że nie jestem odpowiedzialny, przystojny, ani zaradny. Długo żeśmy czekali na moją decyzję w tej kwestii. Po pewnym czasie ta dziewczyna zaczęła podejrzywać, że nie myślę o niej poważnie i nie chce z nią stworzyć prawdziwego związku. Odeszła i dzisiaj żałuje, że wtedy brakowało mi pewności siebie i nie dałem sobie szansy na ułożenie życia (Szymon).

4.3. Relacje badanych w dorosłym życiu jako obraz doświadczenia w dzieciństwie

Dorośle dzieci narcystycznych matek mają trudność z utrzymywaniem stabilnych relacji oraz często nie otrzymują w związku tego, czego chcą w odniesieniu do własnych pragnień. Jednak są gotowe podporządkować się partnerowi, po to, aby za wszelką cenę utrzymać związek. Narratorki traktowały związek jako zastąpienie utraconego dzieciństwa, ale żaden związek nie mógł odwrócić przeszłości. Justyna tak mocno pragnęła miłości, że związała się z mężczyzną, który miał problem z uzależnieniami, stosował przemoc, był egoistą i w żaden sposób nie szanował jej praw.

W dzieciństwie czułam się bardzo samotna, moja matka okazywała chłód emocjonalny, co wpłynęło, że zaczęłam szukać tego zainteresowania u innych. Wchodziłam w różne relacje, aż w końcu weszłam w związek. Mój partner był bardzo przemocowy, liczył się dla niego alkohol, imprezy, a ja to wszystko akceptowałam. Wie Pani dlaczego? Ponieważ były momenty, kiedy otrzymywałam zainteresowanie i choć dla tej chwili przytulenia pozwalałam sobie na wcześniejsze poniżanie mnie (Justyna).

Osoby z doświadczeniem bycia dorosłymi dziećmi narcystycznych matek mają także problem związany z zaufaniem w relacjach międzyludzkich. Ich dzieciństwo pełne niestabilności, jak i nieprzewidywalności oraz emocjonalne zaniedbanie wpływają na ich dorosłe życie. Brak bezpiecznych wzorców zachowań

oraz wielokrotne zawodzenie się na najbliższych w tym matce doprowadza do trudności z otwarciem się na innych i budowaniem zdrowych relacji. Problemy z zaufaniem mogą doprowadzać do nadmiernej kontroli partnera i koncentracji wyłącznie na swoich odczuciach oraz przekonaniach, nie biorąc pod uwagę perspektywy partnera czy też jego wyjaśnień.

Latem mój mąż niedaleko naszej posesji poszedł zbierać owoce na kompot. Po jakimś czasie zauważyłam, że nadal go nie ma w domu. Byłam zdziwiona, ponieważ nazbieranie kilku owoców nie powinno zajmować mu tyle czasu. Postanowiłam poszukać go, niestety zastałam go rozmawiającego z moją sąsiadką, która była bez koszulki mając założony biustonosz. Bardzo mnie to zaniepokoiło, że rozmawia on z kobietą, która była różnieglizowana i ukazywała młodzieńcze piękno, ponieważ była ode mnie o 12 lat młodsza. Kiedy wrócił do domu, zrobiłam mu awanturę i przypuszczałam, że pewnie coś między nimi zaszło, ponieważ nie było go aż 40 minut. On jednak kategorycznie zaprzeczał i cały czas twierdził, że nie doszło do zdrady małżeńskiej, tylko zbierając owoce, chciał wykazać się sąsiedzką kulturą i zamienić kilka zdań z sąsiadką, która była w pobliżu i się opalała. Przez kolejne lata posądzam go o zdradę, a ten uparcie nie chce przyznać się do swojej winy (Anna).

Badania potwierdzają, że wzorce współuzależnienia są wynikiem wychowywania się w środowisku, gdzie potrzeby dziecka były zaniedbywane na rzecz potrzeb narcystycznej matki. Dorosłe dzieci narcystycznych matek często uczą się stawiać potrzeby innych ponad swoimi, co może prowadzić do współuzależnienia w dorosłych związkach. Taka grupa osób może także czuć przyciąganie do partnerów, którzy są emocjonalnie niedostępni, kontrolujący lub wymagający. Współuzależnienie polega na tym, że jedna osoba stara się zaspokoić potrzeby drugiej kosztem swoich własnych, wierząc, że tylko w ten sposób zasłuży na miłość i akceptację.

Nieraz nie patrzyłam na własne potrzeby, nie rozwijałam moich zainteresowań, nie dbałam o siebie. Zawsze potrzeby Marka stawiałam ponad moimi. Myślałam, że robiąc wszystko, tak jak on chciał, będzie mnie kochał. Wszystko, co robiłam, było złe, kontrolował mnie; nie mogłam w spokoju wyjść z koleżanką na kawę, bo musiałam mu wysłać zdjęcia, udowadniać gdzie jestem i co robię (Agata).

Dorosłe dzieci narcystycznych matek mogą mieć także trudność z nawiązywaniem i utrzymywaniem bliskich więzi emocjonalnych z własnymi dziećmi. Wychowanie w atmosferze, gdzie emocje były tłumione lub bagatelizowane, może mieć ograniczone umiejętności wyrażenia swoich uczuć i rozpoznawania uczuć innych. Może także takim osobom brakować zdolności do empatycznego reagowania na potrzeby i emocje swoich dzieci oraz mogą nieświadomie prze-

kazywać swoim dzieciom toksyczne wzorce zachowań, które sami przyswoili w dzieciństwie.

W zasadzie, kiedy moja córka zaczęła mieć trudności w przedszkolu, nie pomogłem jej, tylko skrytykowałem. Dopiero po czasie zrozumiałem, co robię i że funkcjonuje jak moja mama. Poszedłem na terapie, bo już sobie nie radziłem, po kilku sesjach doszło do mnie, że córeczka potrzebowała tylko wsparcia i zrozumienia. Wciąż staram się przepracować wiele rzeczy, nie chce być takim zimnym rodzicem, jakim była moja mama. Chce dla Sabinki innego życia (Michał).

5. Podsumowanie

Z badań zaprezentowanych wyżej wynika, że bolesne następstwa wczesno-dziecięcych urazów wynikające z matczynych emocjonalnych nadużyć mogą utrzymywać się przez całe dalsze życie człowieka. Warto zaznaczyć, że skutki wychowania przez narcystyczną matkę mogą się różnić w zależności od indywidualnego kontekstu, dojrzałości oraz świadomości dorosłych dzieci. Choć często koncentrujemy się na negatywnych aspektach tego doświadczenia, należy unikać jednostronnego, esencjalistycznego obrazu matki. Każdy rodzic, nawet w obliczu własnych deficytów emocjonalnych czy trudnych doświadczeń, zazwyczaj stara się być „wystarczająco dobrym”. Jakże ważne jest pamiętać, że matki, które mogą przejawiać narcystyczne cechy, również mogą próbować przekraczać ograniczenia narzucone przez ich własne wychowanie, często w patriarchalnych, przemocowych środowiskach. Niestety często narcystyczne matki, skupione na własnych potrzebach zaniedbują swoje dzieci, co doprowadza do zaburzenia podstawowych ról rodzinnych. Wówczas dzieci są zmuszane do przyjmowania ról nieodpowiednich dla ich wieku i wywołuje to napięcie oraz dezorganizację.

Kolejnym wnioskiem z przedstawionych narracji jest to, że wychowywanie przez narcystyczną matkę zwykle stanowi kluczowy moment w biografii dorosłych dzieci. Doświadczenia z dzieciństwa, takie jak: ciągła krytyka, odrzucenie oraz warunkowa miłość, prowadzą do głęboko zakorzenionego poczucia niskiej wartości i nieadekwatności. Te emocjonalne trudności często przekładają się na problemy z samooceną, które utrzymują się przez całe życie dorosłych. Co więcej, dzieciństwo w atmosferze konfliktów i napięć wpływa na stan emocjonalny, prowadząc niekiedy do poważnych problemów psychicznych, takich jak: depresja czy lęki, oraz utrudnia podejmowanie życiowych decyzji, z uwagi na przekonanie o niepowodzeniu w życiu zawodowym i osobistym.

Zgodnie z teoriami Margaret Mahler i Johna Bowlby'ego pierwsze trzy lata życia dziecka są kluczowe dla jego emocjonalnego i psychicznego rozwoju, kształtując podstawowe więzi emocjonalne i poczucie bezpieczeństwa. Dzieci, których doświadczenia w tym okresie są negatywne, mogą rozwijać pozabezpieczany styl przywiązania, charakteryzujący się lękiem przed odrzuceniem oraz niepewnością w relacjach. Dorosłe dzieci narcystycznych matek często wybierają na męża/żonę kogoś, kto nie jest w stanie zaspokoić ich emocjonalnych potrzeb. W obliczu poszukiwania miłości, której brakowało im w dzieciństwie, nie zwracają uwagi na wszelkie zapalające się sygnały ostrzegawcze oraz zagłuszają intuicyjne przeczucia. Przeprowadzone badania potwierdzają związek między wychowywaniem się w dzieciństwie a współzależnością. Grupa badanych osób często podejmowała błędne decyzje z powodu niezaspokojonych swoich potrzeb.

Kluczowe jest, że związki oparte na potrzebach nie przynoszą satysfakcji ani nie wywołują uczucia szczęścia, gdyż nikt nie jest w stanie zaspokoić potrzeb dorosłego – tych niezaspokojonych w wieku dziecięcego. Jednak, dopóki dzieci narcystycznych matek sami nie rozwiążą problemów własnej wewnętrznej pustki, oczekują, że ich partner/partnerka wypełni tym brakującym poczuciem wartości, akceptacji i miłości. Mają także trudność odejścia od partnera nieraz pomimo doznawanej przemocy oraz innych szkodliwych wpływów, są bowiem przekonani, że na nic lepszego nie zasługują. Ze wszystkich sił starają się zaspokajać potrzeby partnera, mając nadzieje, że ten kiedyś im się odwdzięczy. W niektórych przypadkach dorosłe dzieci narcystycznych matek mają trudności z utrzymywaniem zaufania w szeroko rozumianych relacjach międzyludzkich.

Kolejny wniosek stanowi, że dorosłe dzieci narcystycznych matek zmagają się także z trudnościami w pełnieniu funkcji rodzicielskiej. Wychowanie w środowisku, gdzie dominowała manipulacja, brak empatii oraz nadmierna kontrola przyczynia się do powielania negatywnych wzorców zachowań. Te wzorce przede wszystkim stanowią trudności w nawiązywaniu autentycznych relacji z własnymi dziećmi, nadmierne wymagania, nieustanna krytyka oraz brak zrozumienia dla emocjonalnych potrzeb potomstwa. Deficyt pozytywnych wzorców rodzicielskich w dzieciństwie prowadzi do powielania destrukcyjnych schematów w dorosłym życiu, co utrudnia tworzenie zdrowego i wspierającego środowiska rodzinnego.

Warto także podkreślić, że choć rana odrzucenia pozostawia głębokie ślady, to uświadomienie sobie tych trudnych doświadczeń często prowadzi do pozytywnych zmian w dorosłym życiu. Jak udowadnia Marianna Gierszewska (2024), życie Dorosłych Dzieci Dysfunkcyjnych (DDD) nie musi ograniczać się wyłącznie

do negatywnych skutków traumy. Wręcz przeciwnie, wiele osób rozwija w wyniku tych doświadczeń kompetencje społeczno-emocjonalne, takie jak: zaradność życiowa, elastyczność w kontaktach (szczególnie w kontekście rodzin patchworkowych) i inne pozytywne cechy.

Należy zwrócić uwagę, że respondenci nie stanowili reprezentatywnej grupy badawczej, wyniki są subiektywne i nie mogą być uogólnione na wszystkie osoby wychowywane przez narcystyczne matki. W związku z czym istnieje potrzeba ciągłych dalszych badań. Narcystyczne matki często wywołują destrukcyjny wpływ na swoje dzieci, kształtując ich tożsamość, poczucie własnej wartości oraz relacje międzyludzkie. Niezbędne jest, aby naukowcy kontynuowali badania nad tym zjawiskiem, aby lepiej zrozumieć jego mechanizmy i skutki. Ważne jest badanie systemu wsparcia dla dorosłych dzieci narcystycznych matek, który wciąż wymaga dostosowania. Konieczne jest rozwijanie programów terapeutycznych i wsparcia społecznego. Profesjonalne wsparcie psychologiczne może pomóc w przepracowaniu traum i nauce zdrowych mechanizmów radzenia sobie. Zarówno terapia indywidualna, grupowa, jak i specjalistyczne warsztaty mogą znacząco przyczynić się do poprawy jakości życia tych osób. Tylko poprzez kontynuowanie badań, rozwijanie programów wsparcia i promowanie terapii zachodzi możliwość skutecznej pomocy skierowanej do grupy osób, którzy doświadczyli trudności wynikających z wychowania przez narcystyczną matkę.

Data wpłynięcia: 2024-05-09;

Data uzyskania pozytywnych recenzji: 2024-10-03;

Data przesłania do druku: 2024-12-18.

References

- American Psychiatric Association (2000) *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 4th edn. Washington: American Psychiatric Association.
- Brzeziński, J. (2004) *Metodologia badań psychologicznych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Cierpiałkowska, L. and Sęk, H. (2016) *Psychologia kliniczna*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Doroszewski, W. (1958–1969) *Słownik języka polskiego*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Fromm, E. (2000) *O sztuce miłości*. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.

- Gierszewska, M. (2024) *Początek wszystkiego. Jak to, czego doświadczamy przed narodzinami i w ich trakcie, wpływa na nasze dorosłe życie*. Kraków: Wydawnictwo Znak.
- Hall, J.L. (2022) *W cieniu narcyza. Jak rozpoznać toksyczną relację i uwolnić się z niej*. 2nd edn. Translated by M. Biernacka. Białystok: Wydawnictwo Kobiece.
- Herman, J.L. (1998) *Przemoc. Uraz psychiczny i powrót do równowagi*. Translated by A. Kacmajor and M. Kacmajor. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne (Problemy Współczesnej Psychoterapii).
- Kaźmierska, K. (2016) 'Wywiad narracyjny – technika i pojęcia analityczne', in R. Dopierała and K. Waniek (eds) *Biografia i wojna. Metoda biograficzna w badaniu procesów społecznych. Wybór tekstów*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, pp. 61–72. Available at: <https://doi.org/10.18778/8088-218-8.0>.
- Kamiński, A. (1970) Metoda, technika, procedura badawcza w pedagogice empirycznej. In: T. Pilch and R. Wroczyński (eds) *Metodologia pedagogiki społecznej*. Studia Pedagogiczne, vol. 19. Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich, pp. 25–48.
- Kaplan, L.J. (2014) *Jedność i oddzielenie. Od niemowlęcia do odrębnej jednostki*. Warszawa: Centrum Pracy z Ciałem.
- Kępiński, A. (2012) *Łęk*. Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Klajmon-Lech, U. (2018) *Trajektoria życia rodziców dzieci z rzadkimi chorobami genetycznymi. Formy społecznego wsparcia*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Kos, E. (2013) 'Wywiad narracyjny jako metoda badań empirycznych' in D. Urbaniak-Zajac and E. Kos (eds) *Badania jakościowe w pedagogice: wywiad narracyjny i obiektywna hermeneutyka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, pp. 91–110.
- Łobocki, M. (1978) *Metody badań pedagogicznych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Łobocki, M. (1999) *Wprowadzenie do metodologii badań pedagogicznych*. Kraków: Wydawnictwo Impuls.
- McBride, K. (2023) *Wsparcie dla dorosłych córek narcystycznych matek*. Translated by E. Józefowicz. Łódź: Wydawnictwo JK.
- Mertl, V. (1981) *Dom między wiatrem a rzeką*. Warszawa: Wydawnictwo PAX.
- Namysłowska, I. (2004) *Psychiatria dzieci i młodzieży*. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
- Pervin, L.A. (2005) *Psychologia osobowości*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Pilch, T. and Bauman, T. (2001) *Zasady badań pedagogicznych: strategie ilościowe i jakościowe*. Warszawa: Wydawnictwo Żak.
- Podniesińska, M.M. (2015) *Narcystyczna matka. Dziedzictwo zniekształconej miłości. Jak sobie z nim poradzic w dorosłym życiu*. Wydawca: Wydawnictwo internetowe e-bookowo.
- Reber, A.S. and Reber, E.S. (2008) *Słownik Psychologii*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.
- Sobolewska-Mellibruda, Z. (2000) *Odebrane dzieciństwo. Psychologiczne problemy Dorosłych Dzieci Alkoholików*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.
- Strelau, J. (2002) *Psychologia. Podręcznik akademicki*, vol. 3. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Symington, N. (2013) *Narcyzm. Nowa teoria*. Gdańsk: Wydawnictwo IMAGO.

Zaczyński, W. (1967) *Rozwój metody eksperymentalnej i jej zastosowanie w dydaktyce*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Nowak, S. (2010) *Metodologia badań społecznych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.