

MAŁGORZATA M. PODNIESIŃSKA



Narcystyczna matka

Dziedzictwo zniekształconej miłości.
Jak sobie z nim poradzić w dorosłym życiu?

MAŁGORZATA M. PODNIESIŃSKA

NARCYSTYCZNA MATKA

*Dziedzictwo zniekształconej miłości.
Jak sobie z nim poradzić w dorosłym życiu?*

<http://narcystycznamatka.blogspot.com>

© Copyright by
Małgorzata Podniesińska & e-bookowo
Na okładce fragment obrazu: Sir Joshua Reynolds, Portrait
of Mrs Siddons as the Tragic Muse, 1784
Projekt okładki:
Małgorzata Podniesińska & e-bookowo

ISBN 978-83-7859-444-4

Konsultacja merytoryczna książki
w zakresie psychologii klinicznej - Katarzyna Pityńska

Wydawca: Wydawnictwo internetowe e-bookowo
www.e-bookowo.pl
Kontakt: wydawnictwo@e-bookowo.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.
Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub całości
bez zgody wydawcy zabronione
Wydanie I 2015

***Dorośłym córkom i synom narcystycznych matek
w nadziei na ulżenie ich emocjonalnym cierpieniom
i sprawienie, że ich życie okaże się godnym przeżycia.***

Od autorki

Współ społeczeństwie przyjęte jest, że matka nie powinna krzywdzić dziecka lecz kochać je i wspierać. Jednak niekiedy nie jest to łatwe, a czasami zupełnie niemożliwe. Ludziom zazwyczaj brak odwagi aby złamać kod milczenia i wyjawić długo skrywaną tajemnicę ujawniając fakt, że byli ofiarami emocjonalnych nadużyć i przemocy ze strony własnej matki. To analogiczny rodzaj oporu (przerażający strach, wstyd, narażenie się na zemstę, całkowite zerwanie kontaktu i tym podobne reakcje), który pojawia się wśród ofiar ujawniających również inne przykłady interpersonalnej przemocy natury fizycznej (w tym także na tle seksualnym).

Jednak definiowanie narcystycznej matki wydaje się być jeszcze trudniejsze. Osoby, których historie wywołują oburzające uczucia bezpośrednio związane z matką zazwyczaj wolą tłumić je w sobie oraz szczególnie chronić fakty – nawet kosztem własnego bólu i nieustającego cierpienia. Rzeczą ważną i pomocną do odpowiedniego zrozumienia tej pracy, co pragnę na wstępie szczególnie podkreślić, jest fakt iż pisząc o narcystycznych matkach nie mam na myśli określonych osób, tylko określone sytuacje i zachowania a niniejsza publikacja nie jest „aktem oskarżenia” przeciwko własnej matce, ani żadnej innej. Wprawdzie, co jest niewykluczone, niektórym osobom być może nasuną się takie przypuszczenia.

Niniejsza praca jest moją pierwszą – pełną pokory i szacunku wobec wagi poruszanego problemu – próbą zwiększe-

nia społecznej świadomości i uwrażliwienia na temat nadużyć i przemocy psychicznej doświadczanej przez całkowicie bezbronne dzieci ze strony swoich narcystycznych matek.

Jest rzeczą prawdopodobną, że psychiczna przemoc to problem, z którego nie wszystkie tego typu matki zdają sobie nawet sprawę, niemniej jednak takie działania zawsze powodują wielki emocjonalny ból i cierpienie u ich własnych dzieci.

Ponadto, stan ten najczęściej utrzymuje się u nich przez całe dalsze życie – sprawiając, iż nie zawsze jest ono tym wymarzonym, w którym jest miejsce na pozytywne i przepełnione szczęściem chwile. Często wprost przeciwnie – staje się wielkim ciężarem nie do udźwignięcia. A zdarza się, że wspierane przez chaotyczną, pełną bólu i cierpienia przeszłość – zatrzymuje się w miejscu, z którego dalsza życiowa droga jest zbyt trudna lub wręcz niemożliwa do kontynuacji.

Jednak tak dzieje się najczęściej wśród ofiar emocjonalnej przemocy (ze strony własnych matek) posiadających niską świadomość problemu, z którym się zmagają. Nie wiedzą jak sobie z nim poradzić i gdzie szukać wsparcia aby wydobyć się z zakłętego kręgu, w jakim się znalazły. I nie było to przedmiotem ich własnego wyboru czy samodzielnej decyzji.

Biorąc pod uwagę powyższą grupę osób, posiadając profesjonalną wiedzę z zakresu psychologii klinicznej oraz własne doświadczenia w opisywanym temacie – podjęłam się napisania niniejszej książki. Zrobiłam to w nadziei, że dzięki niej uda się nie tylko uświadomić innym wagę istniejącego problemu, jakim jest psychiczne nadużycie i przemoc za szczelnie zamkniętymi drzwiami wielu domów, ale również osłabić

emocjonalny ból i cierpienie osób, które jej doświadczyły, doświadczają lub będą doświadczać.

Książka – pomimo iż odwołuje się do teorii naukowych – jest napisana prostym, zrozumiałym językiem, bez zbędnych empirycznych zawiłości i psychologicznego żargonu. Jej forma została tak zaplanowana aby Czytelnik nawet zupełnie nie zorientowany w opisywanym problemie, mógł go z łatwością poznać i zrozumieć. A osoby dorosłe, których nadużycie czy przemoc dotyczy bezpośrednio miały szansę dowiedzieć się, co można zrobić aby choć w części poradzić sobie z dziedzictwem zniekształconej matczynej miłości. Natomiast Czytelnicy, którzy nie są pewni czy ich matka przejawiała jedynie kilka narcystycznych cech, czy miała narcystyczne zaburzenie osobowości mają szansę wyjaśnić tę kwestię korzystając z ankiety zamieszczonej na końcu publikacji. Pytania i odpowiedzi ankiety zatytułowanej „Czy jesteś córką narcystycznej matki?” można odnieść również do synów narcystycznych matek (i względem ojca).

Ponieważ nie ma uniwersalnego prawa mówiącego co muszą zrobić dla nas rodzice ani takiego, dzięki któremu dziecko, osoba dorastająca – czy nawet już dorosła – wie, jak ma postąpić kiedy okaże się, że jej matka cierpi na narcystyczne zaburzenie osobowości, postanowiłam otworzyć szeroko drzwi skrywające tajemnice i milczenie na ten temat. Tym samym podejmując decyzję, że kolejne lata mojego życia poświęcę jego popularyzowaniu oraz szukaniu skutecznych sposobów radzenia sobie z tym problemem. Bowiem tylko wtedy, kiedy traumatyczne doświadczanie emocjonalnych urazów w dzieciństwie będzie potwierdzane przez specjali-

stów (psychologów, lekarzy, psychoterapeutów i innych profesjonalistów tradycyjnie kojarzonych z ochroną zdrowia), to daleko trudniej będzie pozostałym wierzyć w misternie tkane kłamstwa narcystycznych matek a osobom doświadczającym tego typu nadużyć i przemocy pozwoli wyzwoić się z pułapki wewnętrznego bólu i cierpienia.

Tylko tak można wstrzymać chore macierzyństwo – pełne frazesów, hipokryzji, zaprzeczeń i niedorzeczności. Nie można wiecznie trzymać w ryzach tajemnic, które powodują ból i cierpienie, nie można chronić matki, która jest synonimem strachu, okrucieństwa i odrzucenia – zamiast kwintesencją bezpieczeństwa, bezwarunkowej miłości i wsparcia.

Trzeba otworzyć szeroko drzwi i pozwolić świeżemu powietrzu leczyć stare rany. Pamiętając przy tym, że zawsze warto zrobić wszystko aby okręt naszego życia nigdy nie zatonął, a dzień wczorajszy nie wypełniał zbyt dużej części dnia dzisiejszego.

Małgorzata Podnieśńska

Małgorzata M. Podniesińska

Autorka jest psychologiem klinicznym i prowadzi prywatną praktykę psychologiczną we Wrocławiu: www.psychologwroclaw.blogspot.com

Studia psychologiczne odbywała w Wyższej Szkole Psychologii Społecznej w Warszawie i we Wrocławiu. Posiada umiejętności pracy zarówno z dziećmi i młodzieżą, jak i z osobami dorosłymi. Doświadczenie zawodowe zdobywała w warszawskich i wrocławskich placówkach zdrowia psychicznego – między innymi w Centrum Neuropsychiatrii Neuromed i Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym im. J. Gromkowskiego.

Specjalizuje się w diagnozie i terapii zaburzeń emocjonalnych, zaburzeń osobowości i trudnościach natury społecznej. Pomocy i psychologicznego wsparcia udziela kierując się (w głównej mierze) założeniami nurtu terapii poznawczo-behawioralnej Becka (*Cognitive Behavioral Therapy* – CBT), koncepcji dialektyczno behawioralnej Linehan (*Dialectical Behavioral Therapy* - DBT) oraz modelu aktywnego stylu schematów Younga (*Schema Therapy*).

Za fundament swojej wiedzy i doświadczenia uważa bezwarunkowy szacunek dla każdej osoby, a za priorytet w kon-

taktach z ludźmi budowanie zaufania oraz poczucia bezpieczeństwa - zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym. Psychologia dla niej zawsze była (i jest nadal!) bardziej pasją niż zawodem. Uwielbia pracować z ludźmi. Jest przekonana, że aby pracować z ludźmi, trzeba przede wszystkim to kochać – *Ludzi trzeba kochać i rozumieć!*

Interesuje się neuropsychologią, psychologią pozytywną, hipnoterapią, poezją i sztuką oraz nowymi technologiami informacyjno-komunikacyjnymi. W wolnych chwilach maluje i zajmuje się ogrodem.

Aktywnie współpracuje z portalem: www.znanylekarz.pl w zakresie udzielania porad dla pacjentów publikując autorskie artykuły specjalistyczne z zakresu psychologii.

Założyła i rozwija bloga:

www.narcystycznamatka.blogspot.com.

Spis treści

Od autorki	5
WPROWADZENIE	9
CZĘŚĆ PIERWSZA	12
1. MATKA	12
1.1. Pojęcie „matka”	12
1.2. Dwa oblicza archetypowej postaci Wielkiej Matki – „matka kochająca” i „matka okropna”	14
1.3. Toksyczna czy narcystyczna?	17
2. WIĘZI	19
2.1. Budowanie więzi z matką	19
2.2. Teoria relacji z obiektem według Margaret Mahler (rozwoj psychiczny dziecka – od narodzin – do końca drugiego roku życia)	20
2.3. Teoria więzi Johna Bowlby`ego	33
2.4. Teoria relacji z obiektem i jej znaczenie w kształtowaniu się Ja człowieka	47
2.5. Styl przywiązania we wczesnym dzieciństwie a wymiary doświadczania miłości w dorosłym życiu	50
2.6. Teoria przywiązania a więzi rodzinne	54
3. EMOCJE	56
3.1. Emocja – co to takiego?	56
3.2. Czynniki mające wpływ na emocjonalny rozwój dziecka	59
3.3. Predyktory dziecięcych zaburzeń emocjonalnych	61
4. PRZEMOC	65
4.1. Przemoc – wyniki badań	65
4.2. Przemoc emocjonalna (psychiczna) – definicja	66
4.3. Uraz w dzieciństwie i jego objawy	68
4.4. Definicja przemocy w rodzinie	71
4.5. Dziecko nie może uciec przed swoimi rodzicami	72
5. NARCYZM	75
5.1. Narcyzm jako zwykła potrzeba	75
5.2. Mit o Narcyzie	78
5.3. Zaburzenie psychiczne (i jego definicje)	81
5.4. Osobowość narcystyczna	83
5.5. Źródło narcystycznych zaburzeń	84
5.6. Narcystyczne rodzicielstwo	88
5.7. Sześć typów matczynego narcyzmu	90

CZĘŚĆ DRUGA	95
1. WZORY ZACHOWAŃ NARCYSTYCZNYCH MATEK	95
2. INTERPRETACJA ZACHOWAŃ NARCYSTYCZNEJ MATKI	143
CZĘŚĆ TRZECIA	145
1. EMOCJONALNE ZDROWIENIE	145
1.1. <i>Jaką metodę wybrać?</i>	145
1.2. <i>Droga ku zmianie nieadaptacyjnych wzorców zachowań</i>	147
1.3. <i>Jak ulżyć swojemu emocjonalnemu cierpieniu i odkryć dotychczas nieznane możliwości</i>	151
1.4. <i>Kroki, które możesz samodzielnie podjąć na drodze prowadzącej do emocjonalnego uzdrowienia</i>	152
1.5. <i>Niechciany gniew</i>	156
1.6. <i>Wybrane sposoby radzenia sobie z gniewem</i>	157
KROPKA NAD I	162
ANKIETA Czy jesteś córką narcystycznej matki?	165
BIBLIOGRAFIA	168
ŹRÓDŁA INTERNETOWE	171