

Еллісі, Леї і Талії з любов'ю

Stephanie M. Kriesberg

***Adult
Daughters
of
Narcissistic
Mothers***

Quiet the Critical Voice in Your Head,
Heal Self-Doubt,
and Live the Life You Deserve

Стефані М. Крісберг

***Дорослі
доньки
нарцисичних
матерів***

Вгамувати критичний голос у голові,
вилікувати невпевненість у собі
та жити тим життям,
на яке ви заслуговуєте

Переклад з англійської Анастасії Коваленко

Житомир
«Морфеус»
2023

УДК 159.938.363.8

К82

Крісберг' Стефані М.

К82 Дорослі доньки нарцисичних матерів. Вгамувати критичний голос у голові, вилікувати невпевненість у собі та жити тим життям, на яке ви заслуговуєте. — Житомир : Морфеус, 2023. — 270 с.

ISBN 978-617-95297-5-7

Серед матерів трапляються нарцисичні особи. Самозакохані, егоїстичні, вони отруюють дитинство своїх доньок. Їхня упередженість, маніпуляції, емоційна невірноваженість відгукуються дорослим донькам за давніми психотравмами.

Стефані М. Крісберг' (США) розповідає, як подолати набуту тривожність, комплекси, невмотивоване почуття провини. Її дієві інструменти допомагають здобути впевненість, здатність радіти життю.

Книжку вперше перекладено українською мовою. Вона стане в пригоді всім, хто цікавиться проблематикою нарцисизму, токсичних стосунків і потребує у відповідних ситуаціях професійної підтримки.

УДК 159.938.363.8

© Copyright 2022 by Stephanie
M. Kriesberg, and New Harbinger
Publications, 5674 Shattuck Avenue,
Oakland, CA 94609

© Морфеус, 2023

© Коваленко А.В., переклад, 2023

© Сичевська В.В., обкладинка, 2023

© Sue Bruce Photography, фото

ISBN 978-617-95297-5-7

“

Стефані М. Крісберг написала заспокійливу й легку для читання книгу про те, як це — рости з матір'ю, яка виховує тебе для задоволення власних потреб і взагалі не здатна до емпатії. Причини нарцисизму Крісберг описує в яскравій прозі. Насичена прикладами з реального життя, вправами та вдумливими запитаннями для щоденників, я буду рекомендувати клієнтам та друзям цю книгу знову і знову.

”

Джоніс Вебб, докторка філософії, психологиня, авторка книг «Жити на межі виснаження» та «Нові горизонти після виснаження»

“

«Стефані чітко відобразила безліч способів, за допомогою яких наявність нарцисичних батьків може обмежити ваш власний розвиток і спричинити потрясіння у функціонуванні сім'ї, а також визнала різні форми нарцисизму, кожна з яких має свій унікальний поведінковий репертуар. Нарциси чинять опір змінам, але це чудовий ресурс для розвитку навичок спілкування з нарцисичною матір'ю — для вас і вашої (майбутньої) сім'ї».

”

Клер М. Гарт, докторка філософії, дослідниця нарцисизму та доцентка кафедри психології в Саутгемптонському університеті, Велика Британія

“

Складне і відверте занурення в материнський нарцисизм. Через серію переконливих історій та прикладних вправ Крісберг надає ідеальну дорожню карту для розуміння, навігації та подолання наслідків виховання нарцисичною матір'ю. Дуже рекомендую!

”

Джилл А. Стоддарф, докторка філософії, авторка книг «Будь могутнім» та «Велика книга метафор ТПВ»

“

Книга Стефані М. Крісберг задовольняє важливу потребу жінок, які намагаються зрозуміти і подолати безліч труднощів, що виникли в результаті виховання нарцисичною матір'ю. Крісберг вміло поєднує різні методи лікування, щоб запропонувати практичні стратегії подолання та одужання. Це прекрасно написана й дуже доступна книга самодопомоги. Я обов'язково порекомендую її своїм клієнткам, які мають подібне минуле.

”

Дорна Маккензі-Поллок, незалежна клінічна соціальна працівниця, директорка з питань освіти Новоанглійського товариства клінічного гіпнозу; з приватною практикою в Брукліні, штат Массачусетс

“

Наповнений десятками реальних історій та лікувальних інструментів подолання, посібник Крісберг схожий на співчутливого терапевта у вашій кишені, який покаже вам, як керувати суперечливими почуттями під час спілкування з егоцентричною матір'ю, щоб ви могли впевнено встановлювати межі, поважати свої власні потреби та повернути себе в центр власного життя.

”

Кортні Армстронг, клінічна психологиня, авторка книги «Переосмислення лікування травм»

“

Жінки, які борються з емоційним зубожінням і нестабільністю життя з нарцисичною матір'ю, опиняться на довгоочікуваному твердому ґрунті з книгою Стефані М. Крісберг “Дорослі доньки нарцисичних матерів”. Прямий, заспокійливий та інтерактивний, цей довгоочікуваний посібник забезпечує чудовий баланс реальних прикладів, співчутливого підтвердження та перевірених стратегій зцілення.

”

*Джулі Л. Голл, засновниця платформи
«Сімейні справи нарциса» та авторка книги
«Нарцис у вашому житті»*

“

Це практичний, зрозумілий і корисний посібник для опрацювання складних залишкових переживань матерів, які викривають нарцисичну особистість. Зіткнення з діапазоном від далекого невігластва до нав'язливої заклопотаності — і все це на службі власних інтересів матері — має великий вплив на подальше внутрішнє відчуття доньки. Авторка пов'язує ретельні описи внутрішньої боротьби із систематичними і продуманими стратегіями зцілення і зростання доньок.

”

*Ельза Роннінштам, докторка філософії, доцентка
кафедри фізіотерапії Гарвардської медичної школи, клінічна
психологиня лікарні Маклін*

Зміст

Передмова.....	11
Вступ	15
Розділ 1. Як це — бути донькою нарцисичної матері?	25
Розділ 2. Розуміння вашої матері	51
Розділ 3. Якою вона є нарцискою — грандіозною чи вразливою?	77
Розділ 4. Як помітити газлайтинг та брак емпатії?	97
Розділ 5. Розірвіть ваші патерни тривожних думок	121
Розділ 6. Відпустіть свій сором та горе	143
Розділ 7. Навчіться зупиняти емоційні гойдалки	169
Розділ 8. Знайдіть свої сильні сторони та здобудьте впевненість у собі	191
Розділ 9. Встановіть кордони та розвивайте впевненість у собі	211
Розділ 10. Почніть нове життя	235
Післямова	255
Подяки	258
Список використаних джерел.....	262

— *Передмова*

Завдяки широкому використанню терміна «нарцисизм» в останні роки, багато хто почав уявляти і, можливо, навіть ідентифікувати ознаки нарцисизму у своїх особистих стосунках, і в минулому, і в теперішньому часі. Що важче збагнути, окрім таких фільмів, як *«Найдорожча матуся»*, *«Циганка»* та *«Звичайні люди»*, так це реальність нарцисичної матері. Ми схильні покладатися на материнський інстинкт, який культивує схильність до задоволення потреб — схильність боронити, виховувати, підтримувати, скеровувати і плекати безпомічну й дорогоцінну дитину. Але це не так просто для кожної людини, яка проживає в привілейованій і важливій ролі «матері».

У моїй роботі з нарцисичними людьми й тими, кого образив нарцис, я нерідко зустрічаю когось, хто страждає від раннього вкоріненого повідомлення про нелюбов, неадекватність та небажаність — інтерналізований голос знецінювального, вимогливого та зневажливого нарцисичного батька або матері. Приглушення власного голосу в поєднанні з оглушливою невпевненістю в собі, підкоренням і самопожертвою стають репрезентаціями емоційного плану, призначеного для теперішнього та майбутнього подолання і виживання.

Нарцисичні батьки можуть кинути руйнівну тінь на самооцінку своїх дітей. У деяких випадках дитині судилося назавжди нести на своїх плечах важкий тягар прожектора, який освітлює ненаситне его батьків. Це *важке прожекторне світло* можна розглядати як маленьку дівчинку, яка завжди мусить ідеально синхронізуватися з бажаннями своєї нарцисичної мами та її нездійсненими мріями, щоби валідувати та підтримати маму в досягненні ідеального образу в очах інших, навіть якщо він лише вигадка.

Тому я з великим задоволенням підтримую чудово написану книгу Стефані М. Крісберг *«Дорослі доньки нарцисичних матерів»*. Знімаю капелюха перед Стефані за це цінне починання. Написана чітким, особистим і вдумливим голосом, її книга пропонує читачеві високоефективні навички та інструменти, необхідні для подолання тривоги, самозвинувачення, сорому й невпевненості в собі, які походять від самозакоханої, нарцисичної матері. Читачі здобудуть навички розвитку своїх основних сильних сторін, встановлення меж і регулювання болючих емоцій, що виникають через переслідування пам'ятних переживань і давніх беззаперечних реакцій. Вона вчить читача, як «довіряти своєму внутрішньому адвокату» і звільнитися від контролю нарцисичної матері, руйнуючи спадщину засвоєних негативних повідомлень, які спричиняють тривогу, невпевненість у собі й занепокоєння.

Авторка особистою та практичною мовою окреслює стратегії виховання гострого внутрішнього компасу — такого, що дає змогу усвідомлювати внутрішню боротьбу, і знаходити інструменти для обходу патернів самопоразки на користь здорових патернів. Кожен, хто виховувався нарцисичною матір'ю, безсумнівно, знайде відгук у яскравій точності описів та прикладів Стефані.

Якщо ви або хтось, кого ви знаєте, зазнали труднощів у спілкуванні з нарцисичною матір'ю, «істин», які затримуються і жалять серце, болісного тягаря постійних нав'язливих стосунків із нарцисом, я ретельно і наполегливо рекомендую вам прочитати цю книгу й додати її до своєї ресурсної бібліотеки. Докторка Крісберг присвятила багато років своєму клінічному досвіду в цій галузі, і в цій щирій та інструментальній книзі вона щедро дарує читачеві вдумливе керівництво для зцілення, звільнення від невидимості та низької самооцінки, а також ефективні стратегії, щоб жити здоровим життям, на яке ви дійсно заслуговуєте!

Бенгі Т. Бєзєрі,

авторка міжнародного бестселера «Роззброєння нарциса»

Вступ

Що змусило вас узяти до рук цю книгу? Ви прагнете почуватися краще. Вам набридло почуватися не такою, як інші жінки. Можливо, ви багато чого досягли у своєму житті, а, можливо, ще не досягли. У будь-якому разі вам здається, що ніхто не знає вас справжню,— ту, яку ви приховуєте, можливо, навіть від самої себе. Ніхто не знає, що ви відчуваєте, застрявши в невпевненості в собі. Ніхто не чує голос, який критикує вас у вашій голові, як автомобільна сигналізація без кнопки вимкнення. Так часто ви відчуваєтеся самотньою всередині, навіть коли ви з іншими людьми, бо ніхто насправді не розуміє, що ви відчуваєте й чому. Можливо, ви самі не зовсім розумієте свої почуття.

Ви дуже старалися зробити все правильно, можливо, щоби бути досконалою, наскільки це можливо. Але, незважаючи ні на що, ви відчуваєте, що не дотягуєте. А як же прохання про допомогу? Забудьте про це. Треба все робити самій. Так чи так, важко простягнути руку допомоги, коли не знаєш, чого хочеш і що відчуваєш. Це як жити в мильній бульбашці. Але частина вас відчуває, що за межами цієї бульбашки є життя, і ви прагнете вийти назовні.