

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ВЛИЯНИЯ МАТЕРИ-НАРЦИССА

**ПРАКТИЧЕСКОЕ
РУКОВОДСТВО ДЛЯ
ДОЧЕРЕЙ**

Бренда Стивенс,
лицензированный профессиональный
консультант

Київ
Видавництво
“НАУКОВИЙ СВІТ”
2023

УДК 159.913

С80

Перевод с английского и редакция Д.В. Проценко

Научный консультант канд. психол. наук О.В. Гусева

Стивенс, Б.

С80 Восстановление после влияния матери-нарцисса. Практическое руководство для дочерей/Бренда Стивенс; пер. с англ. Д.В. Проценко. — Киев. : “Науковий Світ”, 2023. — 144 с. : ил. — Парал. тит. англ.

ISBN 978-617-550-066-8 (укр.)

ISBN 978-1-64739-713-5 (англ.)

В этой книге нет сложного профессионального жаргона. Она основана на фактических данных и является дорожной картой к восстановлению реалистичной самоидентификации, а также к созданию потенциала для более здоровых отношений. Если есть подозрение, что важный для вас человек — нарцисс, и вы хотите понять, как это проверить и что с этим делать, данная книга для вас! Тут содержатся эффективные рекомендации, которые помогут найти себя и улучшить свою жизнь.

УДК 159.913

Все права защищены.

Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения издательства Rockridge Press.

Copyright © 2021 by Rockridge Press, Emeryville, California.

All rights reserved.

Authorized translation from the *Recovering from Narcissistic Mothers: A Daughter's Guide* (ISBN 978-1-64739-713-5), published by the Rockridge Press, Emeryville, California.

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise, except as permitted under Sections 107 or 108 of the 1976 United States Copyright Act, without the prior written permission of the Publisher.

ISBN 978-617-550-066-8 (укр.)

ISBN 978-1-64739-713-5 (англ.)

© ООО “Науковий Світ”, перевод, 2023

© 2021 by Rockridge Press, Emeryville, California

Оглавление

Об авторе	11
Введение	15
Как эта книга может помочь	17
Часть 1. Как распознать нарциссическую мать	21
Глава 1. Что такое нарциссическое расстройство личности	23
Глава 2. Взросление с матерью, страдающей НРЛ	55
Часть 2. Восстановление после влияния нарциссической матери	79
Глава 3. Обработка эмоций	81
Глава 4. Управление отношениями	95
Глава 5. Разрывая порочный круг	113
Глава 6. Заботиться о себе	129
Послесловие	140
Ресурсы	142
Список литературы	143

Содержание

Об авторе	11
Введение	15
Как эта книга может помочь	17
Часть 1. Как распознать нарциссическую мать	21
Глава 1. Что такое нарциссическое расстройство личности	23
Причины нарциссического расстройства личности	24
Равнодушные родители	24
Чрезмерная похвала или баловство	25
Чрезмерная критика	26
Травма	26
Чрезвычайно высокие ожидания	27
Генная аномалия	27
Определение НРЛ	30
Нарциссические профили	41
Общинный нарцисс	41
Скрытый нарцисс	42
Злокачественный нарцисс	43
Орудие нарциссической матери	45
Отсутствие границ	45
Токсичный стыд	46
Контроль	47
Конкуренция	48
Эмоциональное разъединение	48

Глава 2. Взросление с матерью, страдающей НРЛ	55
Отношения матери и дочери	56
Смена ролей	59
Созависимость	60
Нарциссизм и теория привязанности	61
Стили привязанности	61
Надежная привязанность	62
Амбивалентная привязанность	63
Избегающая привязанность	63
Дезориентированная привязанность	64
Травма привязанности	65
Пособник нарцисса	67
Как выявить пособника	68
Влияние на дочерей	69
Недостаток заботы о себе	69
Самообвинение	70
Ненадежные привязанности	71
Комплексное посттравматическое стрессовое расстройство	71
Недоверие	72
Склонность к самоповреждению	73
Самогазлайтинг	74

Часть 2. Восстановление после влияния нарциссической матери 79

Глава 3. Обработка эмоций	81
Сила чувства	82
Присвоение имен	82
Осознанность	83
Принятие	84

Когда дома небезопасно	87
Анализ уязвимости и стыда	88
Управление чувством вины	89
Избавление от чувства вины	90
Глава 4. Управление отношениями	95
Деактивируйте ваши триггеры	95
Выявление триггеров	96
Происхождение эмоций	97
Замечайте свои эмоции	97
Перепрограммирование	98
Установление границ	99
Задайте повестку дня	99
Избегайте оправданий или излишней откровенности	100
Придерживайтесь своей точки зрения	100
Создайте план выхода	101
Открытое общение	102
Точность	102
Прямые запросы	103
Сохраняйте спокойствие	103
Сепарация от матери	104
С помощью письма	104
При личной встрече	105
Письмо к матери	106
Когда вы основной опекун	107
Скорбь об отношениях	108
Отрицание	108
Гнев	109
Торг	109
Депрессия	110
Принятие	110

Глава 5. Разрывая порочный круг	113
Преодолеваю травму	113
Восстановите самооценку	116
Ежедневные аффирмации	117
Защитная стена	118
Как защитить себя	118
Защита вашей семьи	119
Вы — не ваша мать	120
Материнская забота о себе	121
Лелейте себя	121
Станьте своим фанатом	122
Окутайте себя заботой	123
Ваша группа поддержки	124
 Глава 6. Заботиться о себе	129
Жизненная сила заботы о себе	129
Ослабьте контроль и практикуйте принятие	132
Иллюзия контроля	133
Ставьте цели	133
Обратитесь за профессиональной помощью	137
 Послесловие	140
Ресурсы	142
Список литературы	143

Об авторе



Бренда Стивенс — лицензированный профессиональный клинический консультант, работающий исключительно с людьми, пережившими нарциссическое насилие и психологическую травму. Она получила образование в системе Университета Висконсина и является членом правления в профессиональной организации клинических консультантов в штате Калифорния, США.

Бренда — основатель групповой практики в Южной Калифорнии и коучинговой практики Центра восстановления после нарциссического насилия, помогающей жертвам такого вида насилия по всему миру. Она предлагает обучение терапевтам, чтобы помочь им поддерживать своих клиентов, которые оказываются детьми, партнерами и другими людьми, подвергшимися насилию со стороны человека или лиц с нарциссическими чертами личности.

*Для тех, кто ищет исцеления после
нарциссического насилия, и для моей матери.
Ваше мужество вдохновляет.*

Введение

Когда Эрика начала терапию, она написала в своей анкете гораздо больше, чем множество моих клиентов. Я была благодарна ей за информацию, но в то же время была потрясена тем, что она рассказала о своей матери. То, что я прочла, описывало полное отсутствие границ и контроля, а также чрезмерные обязательства, которые мать пыталась навязать своей уже взрослой дочери. Все это привело к тревоге, депрессии и панике, которые поглотили жизнь Эрики. В прошлом Эрика посещала нескольких терапевтов, но, похоже, эти врачи не понимали коварства нарциссического насилия. Немногие терапевты признают такой тип жестокого обращения и то, чем оно отличается от более явных видов жестокости, таких как физическое насилие или пренебрежение. Жестокое обращение, которое дети претерпевают со стороны нарциссической матери, едва уловимо внешне и в основном невидимо для остальных. Однако ребенок ощущает его в глубине души и рано выстраивает защиту, чтобы оградить себя от эмоциональных мучений, которые нарциссический родитель причиняет доверчивому, ищущему одобрения созданию.

Меня зовут Бренда Стивенс, уже несколько лет я лицензированный профессиональный клинический консультант. На протяжении моей карьеры я стала замечать подобную тему у некоторых из клиентов, которые обращались ко мне за терапией. Фраза, которую я постоянно слышала: “Я сумасшедшая или?..”. Люди были потеряны в восприятии своей жизни. Их подверг газлайтингу человек, который должен был любить, воспитывать и заботиться о них, а также верифицировать их переживания и эмоции. Став взрослыми, они вступили в отношения, которые также были дисфункциональны. Заметив закономерность, эти люди обратились к терапии, испытывая чувство

вины и веря в то, что проблема в них самих, поскольку почти все их отношения были нездоровыми.

Я настоятельно рекомендую тем, кто читает эту книгу, обратиться за терапией, психиатрической помощью, к группам поддержки или к другим ресурсам, которые помогут вам ориентироваться в процессе выздоровления. Количество психиатров, которые начинают распознавать и лечить жертв этого уникального и коварного вида жестокого обращения, увеличивается, есть профессионалы, которые *знают, что с этим делать*. Большинство специалистов в области психического здоровья хотят убедиться, что их практика подходит именно вам, поэтому не бойтесь спрашивать ваших потенциальных терапевтов, понимают ли они этот тип жестокого обращения, чтобы вы смогли найти подходящего человека, который будет сопровождать вас в вашем путешествии.

В этой книге вы найдете истории и клинические случаи, которые, скорее всего, вам понравятся и покажутся до жути знакомыми. В своей практике я вижу, что природа нарциссического насилия удивительно последовательна. Я часто говорю клиентам, что это почти так же, как если бы у нарциссов был общий план действий по жестокому обращению. Вы увидите, что реакции, отклики и боль людей, подвергшихся насилию, тоже поразительно распространены.

Надеюсь, вы увидите, что вы не одиноки. К окончанию чтения этой книги вы будете лучше подготовлены к тому, чтобы определить, что такое нарциссическое насилие, как оно повлияло на столь многие сферы вашей жизни и, что наиболее важно, как вы можете восстановить, создать и поддерживать здоровые, заботливые отношения в будущем. Вы получите более глубокое понимание нарциссического расстройства личности и того, что его вызывает. Узнаете, как ориентироваться в общении, чтобы защитить себя от манипуляций, которые вы пережили с нарциссической матерью. Вы также узнаете о самой важной тактике защиты, которую можно использовать с нарциссом: создание и поддержание границ.

Как эта книга может помочь

Книга разделена на две части. Первая часть поможет вам лучше понять, что такое нарциссическое расстройство личности и как оно развивается. Вы увидите, что, хотя диагностируемое расстройство должно соответствовать строгим критериям, нарциссизм может развиваться непрерывно. Понимание этого расстройства поможет вам осознать, что вы не такая, какой себя считали, глядя на себя сквозь призму нарциссизма. Вы увидите, что существуют разные типы нарциссов, и не все они вписываются в диагностическую модель, которую мы видим в клинических книгах и на практике. Узнав о причинах нарциссического расстройства личности, вы можете почувствовать сострадание и эмпатию к нарциссу, поскольку обычно это расстройство развивается из-за его собственного травматического опыта. Наличие сострадания и эмпатии не оправдывает поведение нарцисса, но позволяет вам быть верными себе. Что еще более важно, это поможет вам понять, что жестокое обращение никогда не было показателем вашей ценности. Скорее, это свидетельство того, насколько уязвленным чувствует себя обидчик.

У вас есть сила вернуть себе свою индивидуальность и узнать о том, кто вы есть на самом деле. Любовь к себе и забота о себе станут важными понятиями для вас, когда вы начнете видеть свою собственную ценность. Вы получите представление о важности признания и о том, как дочери нарциссических матерей тратят много своего времени на поиски этого признания, не находя способа заполнить внутреннюю пустоту. Вы увидите, что можно повысить самооценку и, по сути, стать родителем самому себе, чтобы обеспечить

себя одобрением, заботой и любовью, которых вы всегда жаждали. Упражнения, истории и клинические случаи помогут вам понять, что такое нарциссическое насилие родителей и как оно влияло на вас на протяжении вашей жизни.

Это тяжелая работа, и на нее потребуется время. Вы начнете проявляться как версия себя, которую вы никогда раньше не видели, но которая уже живет внутри вас. В этом процессе нет быстрых решений, но по мере продвижения по пути к выздоровлению вы заметите небольшие перемены. Начав развивать свое внутреннее “я”, вы поймете, что больше недопустимо использовать пренебрежительные высказывания по отношению к себе. Вы проявите к себе уважение и доброту, которые так свободно проявляете к другим.

ЧАСТЬ 1

КАК РАСПОЗНАТЬ НАРЦИССИЧЕСКУЮ МАТЬ

Как распознать в своей матери нарциссизм? Достаточно ли вы объективны, чтобы прийти к такому выводу, или вы с матерью слишком близки? Этот раздел даст вам общее представление о характеристиках нарциссов и различных типах нарциссизма. Вооружившись этой информацией, вы сможете лучше идентифицировать нарциссизм.

В первой части мы рассмотрим исследования и теории о том, как нарциссизм развивается у людей и как влияет на воспитание детей. Мы сосредоточимся на том, как факт, что вы дочь нарцисса, может заставить вас усомниться в своей ценности и вызвать ощущение, что вы никогда не были достаточно хороши. Мы также исследуем, как дочери нарциссических матерей ищут признания через достижения, но этого никогда не бывает достаточно, чтобы заполнить внутреннюю пустоту.

Саморазрушение, повышенная бдительность, тревожность, низкая стрессоустойчивость и низкая самооценка преследуют дочерей нарциссов, независимо от того, насколько они успешны в карьере или в личной жизни. Неуверенность в себе может быть всепоглощающей, омрачая все положительное в жизни дочери и заставляя ее приписывать собственные успехи внешним обстоятельствам. Понимание причин нарциссического расстройства личности и его растущей распространенности в нашем обществе уменьшит загадочность этого расстройства.