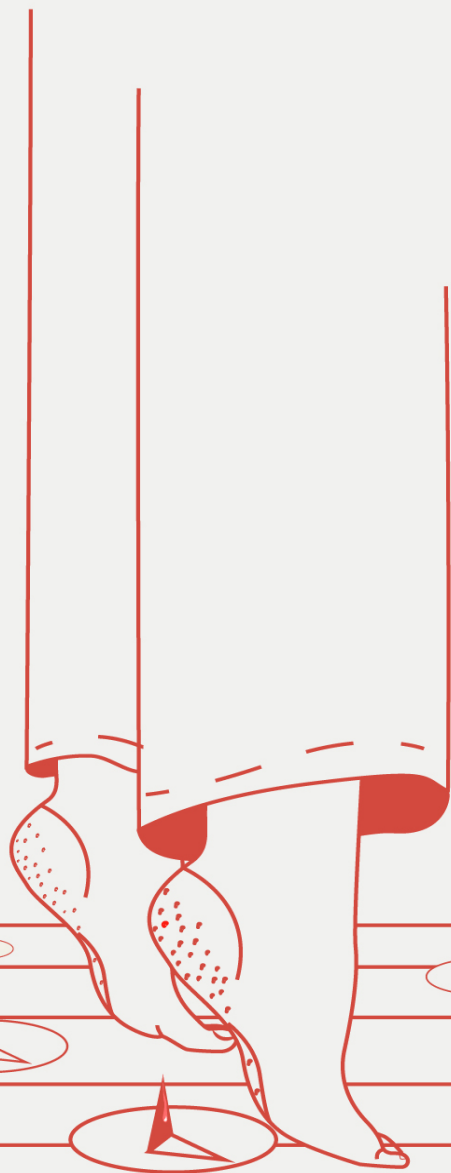


Дорослі доньки нарцисичних матерів. Вгамувати критичний голос у голові, вилікувати невпевненість у собі та жити тим життям, на яке ви заслуговуєте

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.

ДОРОСЛІ **ДОНЬКИ** **НАРЦИСИЧНИХ** МАТЕРІВ

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



Стефані Крісберг



МОРФЕУС

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 «Найдороща матуся», «Циганка» та «Звичайні люди», так це реальність нарцисичної матері. Ми схильні покладатися на материнський інстинкт, який виховує 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 та тими, кого образив нарцис, я нерідко зустрічаю когось, хто страждає від раннього вкоріненого повідомлення про нелюбов, неадекватність та небажаність — інтерналізований голос знецінюючого, 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 це тільки уявляється.

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

високоєфективні 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 випадків Стефані.

Якщо ви або хтось, кого ви знаєте, зазнали труднощів у спілкуванні з нарцисичною матір'ю, «істини», які затримуються і жалять серце, болісний тягар постійних нав'язливих стосунків із нарцисом, я ретельно і впевнено 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 залучення зцілення, звільнення від невидимості та низької самооцінки, а також ефективні стратегії, щоб жити здоровим життям, на яке ви дійсно заслуговуєте!

— **Венді Т. Бегарі,**

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, застрягши в невпевненості в собі. Ніхто не чує голос, який критикує вас у вашій голові, як автомобільна сигналізація без кнопки вимкнення. Так часто ви почуваетесь 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 хочете вийти назовні.

Можливо, ви тримаєте в руках цю книгу тому, що була остання крапля, яка переповнила вашу чашу терпіння. Можливо, ви стояли в супермаркеті, вибираючи листівку до Дня матері, відчуваючи смуток або образ, читаючи квітчасті подяки, які звучать зовсім не так, як ваші почуття до матері. Можливо, ви втомилися боятися маминих телефонних дзвінків і того, як погано ви почуваетесь після них. Можливо, друг або кохана людина припустила: «Я думаю, що твоя мама може бути нарцисичною». Можливо, це просто бажання вирватися із цієї мильної бульбашки. Тож ви зазирали в інтернет або пішли до книгарні і знайшли щось, що звучало знайомо. Й ось ви тут.

Ваша мати була нарцисичною?

Як це — мати нарцисичну матір? *Нарцисизм* — це термін, про який часто говорять у засобах масової інформації. Однак ви, напевно, хочете знати: як проявляється нарцисизм у матерів і як він впливає на доньок, таких як ви, протягом усього їхнього життя?

Узявши до рук цю книгу, ви стали помічати, що ваша мати може демонструвати, зокрема, такі риси:

- *брак емпатії або емпатія з перепадами («американські гірки»);*
- *постійний фокус на собі;*
- *емоційна незрілість (ніби вона дитина або підліток у тілі дорослої людини);*
- *труднощі у встановленні справжніх близьких стосунків;*
- *чорно-біле мислення;*
- *негнучкий, жорсткий підхід до життя;*
- *вибухові емоції.*

Як її донька, ви можете боротися з нею:

- *самокритика, яка постійно крутиться як платівка в голові;*
- *тривога про майбутнє;*
- *зацикленість на минулому;*
- *відчуття неадекватності;*
- *самозвинувачення;*
- *самоізоляція;*
- *стримування себе від можливостей, стосунків, друзів, розваг.*

Звучить знайомо? Хороша новина полягає в тому, що ви можете знайти полегшення від цих труднощів і навчитися розвивати спокій і впевненість. Ця книга ґрунтується на моїй кар'єрі клінічної психологині, що працює з доньками нарцисичних матерів. Я працювала з багатьма жінками, подібними до вас, які знайшли вихід зі

своїх бульбашок.

Багато жінок звертаються по допомогу, коли вони досягають певної віхи у своєму житті: закінчують коледж, виходять заміж, народжують дитину, поміщають стареньку матір до будинку літніх людей. Ці переломні моменти можуть створювати стресові моменти для всіх. Однак коли ви маєте справу з нарцисичною матір'ю, ви отримуєте щось більше, ніж стрес. Ви часто відчуваєте, що ваша радість або потреба в підтримці затьмарюється потребами або поведінкою матері.

Інші доньки приходять на терапію в розпал повсякденного життя: ходять до школи, працюють, планують сімейну відпустку. Навіть якщо вашої матері вже немає серед живих або ви не маєте з нею контакту чи мало спілкуєтеся, ви можете чути її голос у своїй голові. Критичний, недобрий голос тепер може бути вашим власним. Цей внутрішній голос такий гучний, займає так багато ефірного часу у вашій свідомості й має таку велику владу над тим, як ви бачите себе і свої стосунки.

Ви не самотні

Одним із найболючіших аспектів вашого досвіду може бути відчуття сорому за складні стосунки з матір'ю, на додачу до поганого самопочуття. Уся ця плутанина почуттів тримається всередині, не обговорюється і не розкривається. Хто зрозуміє? Одна жінка сказала мені: «Ми як таємне товариство». Але зберігати таємниці боляче, це посилює почуття сорому і тривоги. Ось тут і може допомогти ця книга.

Я привідкрию завісу над цим таємним товариством. Ця книга переслідує кілька цілей, зокрема допомогти вам усвідомити, що ви не самотні й що ваші емоції і переживання поділяють багато жінок. На жаль, ми не можемо точно сказати, скільки жінок мають нарцисичних матерів. Приблизно 4,8 % американських жінок відповідають критеріям нарцисичного розладу особистості (Стінсон та ін., 2008). Оскільки в Сполучених Штатах проживає 158 млн жінок, ми можемо припустити, що існує орієнтовно 7,6 млн жінок, які страждають на нарцисизм (Міністерство охорони здоров'я та соціальних служб США, 2013). Це велика кількість жінок, які потенційно виховують доньок. Крім того, нарцисизм є розладом широкого спектру (Малкін, 2015). Тож набагато більше жінок можуть мати значні нарцисичні риси, які впливають на їхніх доньок. У цій книзі я ділитимуся історіями таких жінок, як ви, у формі фрагментів, щоб захистити конфіденційність жінок, з якими я працювала. Я розповім про шляхи, які вони пройшли, і про навички, які вони здобули, щоб віднайти свою справжню сутність, почути і прислухатися до свого внутрішнього голосу.

Як ця книга може вам допомогти?

Ця книга має кілька конкретних цілей. Прочитавши книгу, ви здобудете набір знань і навичок, які допоможуть вам впоратися з тривогою, самозвинуваченням, соромом і невпевненістю в собі, що можуть виникнути через наявність матері з нарцисичними рисами характеру. Першочергова мета полягає в тому, щоб ви дізналися, хто ви є і чого прагнете, щоб ви могли розірвати психологічну хватку, якою ваша мати тримає вас. Це означає знайти впевненість у собі, щоби почути й довіряти своєму внутрішньому голосу. Зараз це може здатися неможливим. Але це не так. Я бачила, як це сталося з багатьма жінками, які практикували кроки, описані в цій книзі. Це може статися і з вами.

Ця книга поєднує в собі навички з декількох галузей психології, оскільки дослідження показують, що це високоефективний підхід для лікування проблем психічного здоров'я, особливо тривожності (Дейтч, 2018). Нижче наведено коротке пояснення кожного з них і чому я їх обрала.

Терапія прийняття і відповідальності (ТПВ) спрямована на те, аби показати, що ми нічого не можемо вдіяти з явищами всередині нас: думками, емоціями, фізичними відчуттями, стимулами та спогадами (ТПВ визначає це «особистими подіями»). Вам може здаватися, що думки та почуття щодо стосунків із матір'ю керують вашим життям. І це змушує почуватися недобре! ТПВ допоможе вам усвідомлювати свої «особисті події» в момент, коли вони відбуваються, та знаходити для них місце у своєму житті. Крім того, завдяки терапії ви зрозумієте, що насправді є для вас важливим (власні «цінності», згідно з термінологією ТПВ), і зробите енергійні кроки в процесі створення свого нового життя. Зрештою, ціль терапії прийняття і відповідальності — допомогти вам стати психологічно гнучкою. Тобто бути готовою зустрітися зі своїм набутим життєвим досвідом (неважливо — болісним чи ні) і діяти, спираючись на важливі для вас речі (Гордон і Борошук, 2017).

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) допомагає виявити некорисні моделі мислення та поведінки й навчитися різних навичок, щоб упоратися з ними.

Терапія усвідомленого самоспівчуття (ТУС) учить вас бути такою самою доброю і співчутливою до себе, як і до інших. Це допомагає впоратися із суворим і самокритичним голосом, який лунає у вашій голові.

Короткострокова орієнтована на рішення терапія (КОРТ) базується на ідеї, що рішення ваших митарств — усередині вас самих. Вивчаючи способи, якими ви протистоїте життєвим труднощам, ви знайдете впевненість та самосвідомість для розв'язання проблем у стосунках із матір'ю та в інших сферах вашого життя.

Майндфулнес означає розвиток вашої здатності звертати увагу на те, що відбувається «тут і зараз», не оцінюючи свій досвід або себе. Важливо зауважити, що вам не обов'язково медитувати, щоби практикувати майндфулнес, хоча ви можете це робити, якщо хочете. Ви можете практикувати майндфулнес, виконуючи повсякденні дії, такі як пити каву або чистити зуби.

Керована візуалізація допомагає людям у вирішенні широкого кола питань — від підготовки до операції, виступу з промовою, переживання втрати. Дослідження показують, що репетиція чогось у нашій свідомості може бути настільки ж ефективною, як і репетиція чогось у реальному житті. Керована візуалізація допомагає розвинути навички релаксації, відрепетирувати складні життєві ситуації та переглянути минулі успіхи (Армстронг, 2015).

У цій книзі ви знайдете багато практик, які заохочують вас записувати свої реакції, думки та почуття. Спогади та емоційні реакції, ймовірно, будуть виникати природним чином під час читання. Я рекомендую вам завести зошит або щоденник, присвячений цій книзі. Якщо ви віддасте перевагу записувати на такому пристрої, як телефон, це теж нормально. Крім того, робочі аркуші та записи медитацій і керовані візуалізації пропонуються на вебсайті цієї книги англійською мовою за покликанням: <http://www.newharbinger.com/50096>, і ви можете

прослухати їх на своєму телефоні, комп'ютері або планшеті. Пам'ятайте, що головна мета полягає в тому, щоби ви знайшли власний голос. Це починається з того, щоби зрозуміти, як використовувати цей посібник оптимальним для вас чином.

Ця книга покликана допомогти донькам нарцисичних матерів зрозуміти себе та свій біль і навчитися процвітати, наскільки це можливо. Я також закликаю розуміти і ставитися до нарцисичних матерів з емпатією, гідністю і співчуттям. Ніхто не хоче бути нарцисичною матір'ю. Це, безсумнівно, незадовільний спосіб життя. Крім того, ми живемо в культурі, яка або прославляє матерів (листівки до Дня матері), або паплюжить їх (згадайте ниючих мам із комедійних серіалів). Як мати двох доньок, я сама була вражена складністю цієї роботи й тим, як легко припускатися помилок. З огляду на це, я хочу побажати вам, щоби розуміння допомогло вам зцілитися. Тому ця книга не є рецептом вашої поведінки щодо матері і, звичайно, не є вимогою пробачити й забути. Тільки ви самі можете вирішити, що є правильним для вас із точки зору ваших емоцій і ваших стосунків із матір'ю.

Я хотіла би сказати, що коли ви дочитаєте цю книгу, у вас уже не залишиться жодних болючих почуттів до своєї матері. Я хотіла би сказати, що ви назавжди позбудетеся самокритичних думок. Що більше не буде спазмів у животі. Що більше не буде бажання сховатися від мами чи накричати на неї в телефонній розмові. Що ви не згадуватимете болісний коментар на шкільному випускному. Але я не можу. Як люди, ми просто не так влаштовані.

Як би ми не хотіли, ми не можемо контролювати думки та емоції, які з'являються всередині нас. Ми не можемо контролювати, коли наше тіло реагує на страх, коли наші долоні пітніють, а серце калатає. Ми не можемо контролювати бажання зробити щось імпульсивне, наприклад, відправити гнівний електронний лист. Ми можемо контролювати лише власні дії. Ми не можемо контролювати нашу людську схильність уникати неприємних відчуттів усіма способами, які винайшли сучасні люди, наприклад, працюючи занадто багато годин або зосереджуючись на своїх телефонах. Але ми можемо навчитися слухати власний голос, відокремлений від голосу нашої матері, і жити на власних умовах.

Незалежно від їхнього віку, життєвого етапу, або навіть якщо їхніх матерів уже немає серед живих, я чую, як доньки нарцисичних матерів хочуть одного й того самого: свободи у власній свідомості. Я чую, як вони прагнуть прокидатися вранці й чути власний голос, а не голос матері. Вони хочуть бути відокремленими. Вони хочуть знати, що вони — належать самі собі, роблять власний вибір і живуть так, як вони хочуть. Ви можете мати це. Нумо починати.

Розділ 1. Як це — бути донькою нарцисичної матері?

Чи видається вам, що як не старайся, ви не можете позбутися почуття смутку, злості або поганого ставлення до себе? Можливо, ви хотіли би почуватися так, як інші жінки, які розповідають про свої емоції та життя, сповнене дружби. Можливо, ви хотіли би висловлювати свої думки без побоювання, що нікому не буде до них діла, що вас відкинуть, якщо комусь не сподобаються ваші слова. Але ви мовчите. Або, можливо, у вас немає халепи із промовами. Ви висловлюєтеся, а потім відчуваєте провину й розчарування, що не дуже добре впливає на ваші стосунки і вашу самооцінку. А коли відчуваєте тривогу чи злість, то так себе накручуєте, що не здатні зупинитися. Додамо, що ви втомилися постійно почуватися винною за те, що робите власний вибір: де жити, яку професію обирати, хто ви є, як проводити свій час. Не дивно, що інші не бачать і не знають вас, навіть якщо ви поруч із ними.

Я підозрюю, що ви читаєте цю книгу через те, що почали розуміти, що є зв'язок між вашими стосунками з матір'ю і тим, як ви почуваетесь і дієте. Таким способом, ви можете прагнути схвалення вашої матері. Можливо, ви постійно чуєте в голові голос вашої матері, який критикує вас. Це нескінченний запис, коли ви подумки переглядаєте минулі розмови або суперечки з матір'ю, картаючи себе за те, що сказали або промовчали. Можливо, ви зосереджуєтеся на майбутньому, хвилюючись про наступну мамину скаргу або вимогу. Або ж ви робите й те, і те, перемикаючись між минулими й теперішніми тривогами, пов'язаними з матір'ю, і думками про неї. Ви також можете намагатись оплакувати стосунки з матір'ю, яких у вас ніколи не було, навіть якщо вона все ще жива.

У дорослому віці деякі жінки хочуть бачити своїх матерів рідше, тому що це спілкування спричиняє в них почуття гніву, депресії, навіть «божевілля». Щодня доньки нарцисичних матерів мучаться такими питаннями: *Чи потрібно запрошувати маму на День Подяки? Чи варто заблокувати її номер? Чи безпечно давати їй змогу проводити*

час із моїми дітьми? Що мені робити з Днем матері?

Частина вас, можливо, хоче повністю припинити стосунки, але ця ідея жахає. Яка донька так вчинить? Вона старіє. Ви хочете бути хорошою людиною. Хто про неї подбає? А як же ваші діти — вони заслуговують знати свою бабусю, навіть якщо вона завдає вам стільки болю? І як складуться ваші стосунки з іншими членами сім'ї, якщо ви більше не бачитиметеся з нею? Не дивно, що ви почуваетесь перевантаженою, виснаженою, застряглою. Відповісти на ці питання нелегко. Це може бути схоже на те, що ви зайшли в темний тунель, з якого немає виходу. Незалежно від того, на якому етапі життя ви перебуваєте, вам потрібні здорові стосунки із собою, в яких ви зможете чути власний голос чітко й достовірно. Саме це і є основною метою книги — почуватися розплутаною, відокремленою і побаченою.

Як ви до цього докотилися?

У наступному розділі ви детально дізнаєтеся про психологічну структуру нарцисичних матерів. Наразі важливо знати, що ви, ймовірно, відчували деякі або всі з наведених далі ознак, коли росли. У сім'ях із нарцисичною матір'ю все перевернуто з ніг на голову. У здоровій сім'ї потреби дітей стоять на першому місці. Батьки щомога піклуються про дітей. Однак нарцисичні батьки не здатні це робити, принаймні недостатньо послідовно. Натомість для них найважливішими є власні потреби та почуття. Діти з нарцисичними матерями вчаться придушувати власні почуття. Вони «зчитують» почуття своїх матерів, як людські радари-детектори. Помилки або потреби дитини є проблемами для сім'ї, а не справами, які треба розуміти і вирішувати зі співчуттям (Дональдсон-Прессман, 1994).

Уявіть собі сім'ю з таким нарцисичним батьком або матір'ю: Це як контейнер, який наповнили занадто великою кількістю рослин. Є ґрунт і є рослини. Їх поливають, дають сонячне світло і, можливо, підгодовують добривом. Але в контейнері занадто багато рослин, щоб вони могли цвісти. Усі рослини хапають поживні речовини з ґрунту. Їх бракує на всіх, щоб рости й бути здоровими. Подивімося на історію Голлі та її боротьбу як доньки нарцисичної матері. Далі в книзі ми розглянемо, як вона вирвалася на свободу і знайшла свій «простір» у житті.

45-річна Голлі — агентка з нерухомості з кучерявим волоссям і теплою усмішкою, яка заспокоює її клієнтів. Вона поспішає з останнього показу на футбольний матч своєї 12-річної доньки Софі. Навіть з її GPS нелегко знайти поле в незнайомому місті. Під'їжджаючи до перехрестя на червоне світло, Голлі лає себе: «Я запізнюся і пропущу початок гри. Я найгірша мати. Чому я не можу зібратися з думками? Інші мами приходять вчасно. Її щелепи стискаються, і вона нагадує собі, що треба розслабити їх, поки вони не почали боліти.

Голлі заїжджає на парковку, помічаючи синьо-золоту форму

команди. Її шлунок бурчить, коли вона робить швидкий ковток холодної кави. Голлі запізнюється, бо запропонувала показати будинок колезі. Вона могла би відмовитися, але яка з неї тоді командна гравчиня? Голлі ніколи не знає, де провести межу.

На мить Голлі починає розслаблятися, відчуючи полегшення від того, що знайшла свій шлях, й оптимістично налаштована на те, що її клієнти запропонують ціну. Вона згадує про немитий посуд, що лежить у раковині після сніданку, про випраний одяг, який треба поскладати, про непрочитані повідомлення на її столі. Впевненість, яку вона відчувала лише мить тому, випарувалася, як міраж у пустелі.

Голлі хотіла би зберегти добрі почуття. Але вони ніколи не тривають довго. Тепер їй доводиться бачитися з іншими мамами. Вони дуже милі, справді. Але всередині Голлі відчуває біль, ніби вона не вписується в їхнє товариство. Вона не може долучитися до легкої балаканини.

Голлі витягує з машини свій розкладний стілець і пристає до інших батьків, а в голові в неї звучить в'їдливий, критичний голос. Усе, що вона хотіла зробити, це прийти на цю гру, побачити, як грає її донька, і, можливо, познайомитися з іншими батьками.

«Привіт, Голлі, як справи?» — запитує Олівія, мати однієї з давніх подруг Софі по команді. Вираз обличчя Олівії доброзичливий, і вона оточена групою відданих футбольних мам. Голлі одягає свою пошарпану маску на обличчя. Вони ніколи не зрозуміють: «У мене все чудово! Дякую, що запитали!».

Чи перестане Голлі коли-небудь чути цей голос у своїй голові? Чи закінчиться це коли-небудь?

Що ви помітили в Голлі? Вона добре виконує свою роботу. У неї є сім'я. Зовні Голлі здається успішною жінкою, яка живе хорошим життям. Проте всередині Голлі відчуває невпевненість у собі, ніколи не задоволена тим, хто вона є, і тим, що вона зробила, постійно звинувачує себе у своїх недоліках. Вона прагне спілкуватися з іншими жінками, але не може зрозуміти, як це зробити.

Чи схожа боротьба Голлі на вашу? Знайдіть хвилинку, щоби поміркувати над історією Голлі і своєю реакцією на неї. Це добра

нагода, щоб дістати свій щоденник. Ви можете писати повні речення або занотовувати слова чи фрази, які спадають вам на думку. Пам'ятайте: немає неправильного способу зробити це!

На перший погляд, вам може здатися, що у вас немає нічого спільного з Голлі. Однак багато доньок нарцисичних матерів знаходять спільні почуття, думки, спогади, поведінку та імпульси, що проявляються в них. Ви почуваетесь ізольованою і самотньою, переповненою тривоною. Ви хочете почуватися краще, але не знаєте, із чого почати. Ось типові проблеми, з якими ви можете зіткнутися.

Труднощі у встановленні здорових меж. Голлі робить послугу своїй колезі, хоч їй дуже хочеться піти на футбольний матч своєї доньки. Так само, можливо, і вам важко встановлювати межі або обстоювати себе. Ви знаєте, що мусите це робити, але це так важко. Крім того, ви відчуваєте безсилля, злість і провину через потребу вирішувати.

Вірити критичному голосу у своїй голові. Голлі чує у своїй голові літопис власних помилок і слабкостей, колишніх і теперішніх, у минулому й сьогодні. Вони відчуваються як холодні, тверді факти. Вам може бути важко зрозуміти, чи це ваш власний голос, чи голос вашої матері. Можливо, зараз це одне й те саме.

Сором і збереження таємниць. Голлі пригнічує свій біль і тримає його в собі. У вас може бути «обличчя», яке ви показуєте світові, у той час як усередині ви почуваетесь самотньою і приниженою. Ви самоізолюєтесь і відчуваєте сором, ніби ви є зовні й дивитесь всередину. Чи знає хто-небудь ваше справжнє «Я»?

Фізичні симптоми стресу. Коли Голлі почуваетесь пригніченою, напруженою або невпевненою, її тіло реагує передбачуваним чином: м'язи шиї напружуються, шлунок горить, а серце калатає. Ви, ймовірно, також відчуваєте вплив своїх емоцій на своє тіло. Ці симптоми не тільки ускладнюють перебіг дня, а й посилюють ваш критичний внутрішній голос. Ви дивуєтесь, чому не можете краще справлятися зі стресом.

Повторюване негативне мислення. Голлі намагається перебувати в

теперішньому моменті. Як і у випадку з Голлі, ваш розум відволікається на минулі негативні події або на занепокоєння про майбутнє. Ви переживаєте, що все, що ви робите,— недостатньо добре. Це схоже на те, що ви потрапили в пастку, з якої не можете вибратися. Ви чуєтеся нещасною і роздратованою. Що ще гірше, це робить вас критичнішою до людей, які вам найближчі. Ви намагаєтеся відштовхнути свої думки, спогади й погані почуття, але це не працює. Це те саме, що жити поруч із будівельним майданчиком, де цілодобово, сім днів на тиждень, працюють відбійні молотки.

Почуття самотності та ізольованості з проблемами. Голлі боїться Дня подяки, Різдва й особливо Дня матері, коли її друзі нетерпляче чекають зустрічі зі своїми сім'ями. Вам знайоме це відчуття: покупка листівки до Дня матері має бути простим дорученням. Натомість ви почуваетесь у ступорі й виснаженою. Ви почуваетесь самотньою і що ви погана донька. Можливо, щось не так саме з вами — і крапка.

Домислювання. Голлі здається, що інші жінки дуже впевнені в собі: вони не соромляться казати те, що думають, і мають стійкі переконання. Так само як у Голлі, у вас теж є власна думка, але в якийсь момент у голові лунає сповнений критики голос: «Не будь занадто високої про себе думки! Що ти можеш знати?!».

Жити для інших. Голлі вважає, що вона робить «усе» для своїх дітей, наприклад, застеляє їхні ліжка та пакує їхні рюкзаки — завдання, які, як вона знає, вони мають зробити для себе, щоб стати незалежними і відповідальними. Якщо ви матір, ви також, напевно, докладаете чимало зусиль. Ви ніколи не захочете, щоб ваші діти почувалися, як колись ви,— неважливими, недоглянутими, навіть невидимими або наляканими. Ви схожі на свою матір? Це найважче питання.

Читання про досвід Голлі та роздуми про те, як він пов'язаний із вашим власним, може спричинити незручні думки, емоції або спогади. Саме тут стає в пригоді практика *заземлення за допомогою п'яти відчуттів*. Це практика уважності, яка означає, що ви зосереджуєтеся на теперішньому моменті, а не на минулих труднощах чи майбутніх турботах. Ми використовуємо наші органи чуття «тут і зараз», щоби

перемикатися з одного на інше й заспокоювати нашу нервову систему. Ідея полягає не в тому, щоб втекти від наших думок і почуттів. Натомість ідея полягає в тому, щоби помітити їх, не намагаючись змінити, втекти або відштовхнути їх.

Якщо бажаєте, занотуйте ці відповіді у свій щоденник.

Упродовж тижня намагайтеся практикувати заземлення за допомогою п'яти відчуттів щодня, бодай один раз на день, коли почуваетесь спокійно.

Щоденна практика розвиває вміння помічати. Коли ви помічаєте те, що бачите, чуєте, нюхаєте, відчуваєте на дотик і смак, і звикаєте до цього, можете перейти до помічання своїх емоцій, що є складнішим завданням. По-друге, важливо тренуватися, коли ви почуваетесь спокійно, тому що тоді це легше робити, ніж у стані неспокою. Саме тому ми проводимо протипожежні тренування — ми не чекаємо, поки станеться пожежа, щоб зрозуміти, як безпечно вийти з будівлі. Корисно запланувати час для тренувань і внести його у свій календар, щоб нагадувати собі про це. Подумайте, який час найкраще підходить. Тепер, коли ви потренувалися помічати за допомогою своїх п'яти органів чуття, у наступній частині розділу потренуетесь робити інвентаризацію свого досвіду.

Проінвентаризуйте свій досвід

Читаючи історії в цій книзі, ви можете здивуватися, що у вас мало спільного із жінками, про яких йдеться в ній, з погляду вашого життєвого досвіду та походження. Однак те, що ви відчуваєте всередині, напевно, вражає.

Далі наведено список проблем і почуттів, з якими ви могли зіткнутися на власному досвіді.

Будь ласка, прочитайте його й запишіть ті, які резонують із вами. Це добра нагода, аби взяти до рук щоденник, щоб ви могли записувати будь-які думки, почуття або спогади, які виникають. Вам не обов'язково писати повними реченнями. Просто занотуйте думки, фрази або образи. Якщо бажаєте, намалюйте свої почуття. Ви можете виявити, що інвентаризація викликає чутливі емоції або спогади. Це нормально. Не кваптеся.

- *Знову і знову думаю про клопоти.*
- *Ізолюю себе, навіть якщо хочу провести час з іншими.*
- *Відчуваю, що не заслуговую на те, щоби зі мною траплялися хороші речі, навіть якщо я наполегливо працюю заради них.*
- *Віддаляюся від матері, а потім почуваюся винною.*
- *Відчуваю, що я ніколи не можу зробити достатньо.*
- *Беру на себе занадто багато обов'язків.*
- *Намагаюся змусити маму цінувати або розуміти мене, хоча це ніколи не вдається.*
- *Сумніваюся у своїх судженнях чи рішеннях.*
- *Намагаюся робити все ідеально.*
- *У мене складнощі зі зближенням із людьми.*
- *Почуваюся «не такою», як інші жінки.*
- *Складно довіряти людям.*
- *Я сумніваюся в собі — і це викликає в мене ще більшу тривогу.*
- *Не знаю, що я відчуваю, і не можу висловити свої почуття словами.*
- *Вибачаю погану поведінку іншим людям і вступаю в стосунки,*

які мені не вигідні.

- *Стримую свої почуття, а потім вибухаю емоціями.*
- *Думаю, що мої емоції не мають значення або не такі важливі, як в інших людей.*
- *Соромлюсь і бентежуся через мої стосунки з матір'ю.*
- *Відчуваю відповідальність за щастя моєї мами.*
- *Злюся на те, що мама ігнорує мене, коли я встановлюю обмеження.*
- *Відчуваю страх або загрозу через поведінку моєї матері.*
- *Хвилююся про те, як поведінка моєї матері вплине на інших людей, наприклад, на моїх дітей або чоловіка.*
- *Думаю, я відчуватиму полегшення, коли помре моя мама, а потім відчуватиму себе жахливою людиною через те, що почувуюся так.*

На додачу до всього цього, я відчуваю:

- *Я сама винна в тому, що так почувуюся.*
- *Зі мною щось не так.*
- *Я не можу нікому сказати, що я відчуваю.*

На що ви звернули увагу, коли заповнювали чеклист? Чи здивувало вас щось, навіть якщо ви нічого не відчували? Як правило, доньки нарцисичних матерів мають труднощі з ідентифікацією своїх почуттів та вираження їх словами, тому що, ймовірно, ваші емоції залишилися непоміченими або були розкритиковані чи навіть принижені. Ми детально розглянемо це в розділі 7. Ось кілька способів зрозуміти, що ви відчуваєте.

1) Далі наведено список слів, які позначають емоції.

- **Радість**
- *Піднесення*
- *Захват*
- *Ейфорія*
- *Захопленість*
- *Бадьорість*

- Стурбованість
- Терзання
- **Страх**
- Заціпеніння
- Жах
- Здивування
- Збентеження
- Сумнів
- Переляк
- Боязкість
- Тривога
- Занепокоєність
- Розгубленість
- **Сором**
- Приниження
- Розпач
- Засмучення
- Пригноблення
- Бентега
- Зніяковілість
- Каяття
- Соромливість
- Хвилювання
- Ганьба

Спробуйте знайти слова, які описують емоцію або емоції, які ви зараз відчуваєте, і запишіть їх у свій щоденник. Якщо ви нічого не відчуваєте, подивіться, чи можете ви сказати це словами, наприклад, «заціпеніла» або «відсторонена».

Сподіваюся, цей список чудово продемонструє вам, що для вираження однієї емоції можна дібрати безліч слів. Це відтінки наших почуттів, які за своєю різноманітністю не поступаються палітрі кольорів.

2) Тримайте наготові список слів, які позначають емоції, або колесо почуттів (його можна знайти в інтернеті). Колесо почуттів зображує «відтінки» або рівні почуттів. Подібно до того, як кольорова палітра в

магазині фарб має безліч відтінків синього, емоції мають безліч відтінків і слів для їх визначення.

3) Виберіть одне почуття на тиждень, щоби практикувати його усвідомлення. Припустімо, ви обрали смуток.

Спробуйте помітити таку інформацію і зафіксувати її у своєму щоденнику:

- *Що ви відчуваєте?*
- *Яка ситуація?*
- *Що було до цього?*
- *Що сталося після?*

Запишіть думки, які у вас виникали. Запишіть, що ви відчували у своєму тілі.

Визначте точніше слово для позначення вашого почуття (можете звернутися до колеса почуттів, яке вам допоможе). Наприклад, ви самотні, нудьгуєте, неадекватні, нещасні?

Чи допомагає точніший опис ваших почуттів змінити розуміння вашого емоційного стану, ситуації або ваших вчинків? Яким чином?

Ви стаєте дослідницею своєї унікальної емоційної території. Дослідження показують, що чим краще ми визначаємо «відтінки» наших емоцій, тим краще можемо керувати своїми реакціями на емоції. Це допомагає нам задовольняти свої потреби та бути емпатійнішими до інших людей (Брекетт, 2019). Як і будь-яка інша навичка, визначення власних емоцій стає простішим із практикою. Це також стає менш стресовим, оскільки ваш емоційний «словник» розширюється.

Повернімося до історії Голлі. Ось як розгортається взаємодія з її матір'ю до того, як вона виконала роботу над собою, описану в цій книзі.

Наступного тижня Голлі заїжджає на парковку біля футбольного поля, коли в неї дзвонить телефон. Ідентифікатор абонента вказує

на те, що це її мати Наталі. Голлі задається запитанням, чи міг би сьогоднішній день бути іншим, з її матір'ю, яка би підтримувала, турбувалася і цікавилася нею. Проте вона знає, що буде розчарована й ображена: «Я не готова до цього. Я не можу із цим впоратися». Голлі вагається, потім тягнеться до телефону: «Привіт, мамо. Як справи? Я їду на гру Софі. Вона ось-ось почнеться».

І ось знову. Серце Голлі калатає. Піт стікає її шиєю.

Наталі насміхається: «Ти завжди кудись поспішаєш. Я ніколи не була такою, коли ти росла. Знаєш, якби ти була більш організованою, можливо, цього би не сталося. Ти завжди була такою безтолковою». Голос її матері звучить різко, коли вона говорить про життя Голлі, порівнюючи його із власним. Наталі — улюблена директорка початкової школи. Голлі не може дотягнутися до качана салату в продуктовому магазині або заправити свій мінівен без того, щоб хтось не сказав їй, яка чудова її мама, яка розуміюча, яка чуйна, яка добра.

Голлі відчуває, як її накриває знайома хвиля. Що саме? Смутку, провини, сорому — відчуття, що вона погано почувається. Вона хотіла би, щоб її мати бодай один раз визнала, що Голлі дійсно важко працює і добре справляється з роботою, дітьми, усіма справами.

— Мамо, тобі щось потрібно? Побачимося в неділю за вечерю,— слова Голлі тверді, але вона почувається порожньою, ніби з неї витягли нутрощі, як із гарбуза на Геловін. Її нога стукає по підлозі машини.

— Ні, я в порядку. Я просто не знала, що ти хочеш, щоб я приготувала. Мені потрібно за покупками. Але це не важливо. Бувай.

Тепер подивімося на ту саму зустріч після того, як Голлі навчилася цінувати себе й піклуватися про себе.

Коли Голлі під'їжджає на червоне світло на перехресті, вона знову починає себе гризти: «Я, напевно, запізнюся і пропущу початок гри. Я найгірша мати. Чому я не можу зібратися з думками?».

Голлі затамувала подих на червоне світло. Вона помічає ці думки, але не сприймає їх серйозно. Вони схожі на машини, що проносяться повз неї на іншій стороні дороги,— ті, що не застрягли на червоному

але заробляє багато грошей. Ви продали якісь будинки останнім часом?

— Знаєш, мамо, я ж тобі казала, що не хочу обговорювати з тобою свої фінанси. Будь ласка, не питай мене про це.

Голлі доклала багато зусиль, щоб говорити і встановити цю межу зі своєю матір'ю. Вона також розуміє, що не дивно, що Наталі має такі труднощі в спілкуванні з донькою. Рідна мати Наталі померла, коли їй було десять років. Її батько швидко одружився на жінці, яка мала двох власних дітей, і сім'ї не дуже добре поєдналися. Наталі почувалася самотньою та ігнорованою.

— Я ніколи не можу до тебе дотелефонуватися,— продовжує мати. — Ти така зайнята! Що робити, я не знаю. Звідки мені знати, що приготувати на вечерю в неділю? Невже Софі все ще така перебірлива?

Голлі посміхається про себе. Нарцисична поведінка її матері така передбачувана: Голлі висловила свою думку і встановила межу. Наталі змінила тему. Жодного визнання. Жодних вибачень.

— Ну, ти ж знаєш, що ми любимо твою лазанью,— каже Голлі.— Ми прийдемо о шостій, як завжди, і я принесу салат. Побачимося тоді. Бувай, мамо.

Голлі кладе слухавку й каже Дžo, що йде на прогулянку. Вона знає, що спілкування з матір'ю ніколи не буде легким. Їй завжди потрібно буде уважно ставитися до себе, готуватися і тренуватися до їхньої взаємодії. Проте в цей момент свого життя Голлі відчувається вільною і відокремленою від своєї матері.

Голлі дізналася, як нарцисизм вплинув на поведінку її матері. Наприклад, вона зауважила, що люди з нарцисичними рисами можуть проявляти своєрідну поверхову емпатію до почуттів інших людей. Іноді вони можуть взагалі не проявляти жодного співчуття. Така непередбачувана поведінка змушувала Голлі бути тривожною, коли вона росла, хоча тоді вона не розуміла, чому. Найголовніше, Голлі зрозуміла: хоча поведінка її матері навряд чи зміниться, Голлі може змінитися,— і це все, що має значення.

Розуміння того, що таке нарцисизм, було ключем до здатності Голлі

рухатися вперед, і ми розглянемо це докладніше в наступних двох розділах. Наразі, ось кілька способів, за допомогою яких Голлі навчилася почуватися спокійно і впевнено, навіть незважаючи на те, що поведінка її матері не змінилася.

Голлі ідентифікує свої почуття і працює над тим, щоби прийняти їх, навіть найболючіші. Голлі засвоїла, що вона не може контролювати те, що вона думає і відчуває. Її думки та почуття не є добрими чи поганими, вони просто є. Їй не потрібно соромитися їх або думати, що вона мусить припинити їх відчувати, щоб мати гарне життя.

Голлі робить вибір, з огляду на те, хто й що для неї є важливим. Замість того, щоб зациклюватися на своїх думках і почуттях щодо матері, вона зосереджується на тому, що її хвилює і що вона може реально зробити, щоб змінити ситуацію на краще. Тепер, коли Голлі ходить на футбольні матчі, її думка «Мені тут не місце» все ще іноді з'являється. Однак Голлі помічає її — і вирішує сидіти поруч з іншими батьками і брати повноцінну участь у грі.

Голлі довіряє своїм судженням. Їй допомагає те, що вона знає, що не зобов'язана бути ідеальною. Вона може зробити все, що в її силах. Якщо вибір невдалий, вона може спробувати ще раз.

Голлі більше не стрибає, коли мама каже «стрибай». Вона зрозуміла, що сказати «Ні» — це не погано, це необхідно для її благополуччя і виживання. Вона навчилася новим способам спілкування з Наталі, щоб говорити одночасно твердо і з повагою. Цей стиль упевненості в собі допоміг Голлі в багатьох сферах її життя, а не лише в стосунках із матір'ю.

Голлі зосереджується на своїх сильних сторонах. Коли вона відчуває, що вагається,— думає про те, як у минулому вона справлялася зі складними ситуаціями. Голлі згадала, як діти були в дошкільному закладі, а Джо поїхав у тижневе відрядження. Вона й діти підхопили кишкову інфекцію. Голлі пам'ятає, що почувалася жахливо і пригнічено. Але вона впоралася із цим, навіть звернулася по допомогу до сусідки, яка принесла імбирний ель та крекери. Згадка

про цей випадок нагадує Голлі, що вона дуже винахідлива. Вона може бути сильною, навіть коли почувається найгірше. Ця стратегія підвищує її самооцінку та навички розв'язання проблем.

Голлі піклується про себе. Замість того щоби просто піклуватися про інших і свою роботу, Голлі висипається, правильно харчується, рухається і проводить час із друзями.

Голлі помічає, як вона засвоїла критичний голос своєї матері, але більше не є безнадійно заплутаною в ньому. Коли він починає звучати, Голлі розпізнає його таким, яким він є. Іноді Голлі думає про голос матері, як про хмари, що пропливають повз неї. Іноді вона «розмовляє» з ним: *«Я очікувала, що ти прийдеш сьогодні. Це добре, але я не зобов'язана тебе слухати. З мене досить».*

Голлі довіряє своєму внутрішньому голосу. Коли йдеться про стосунки з матір'ю та інші аспекти її життя, вона покладається на інтуїцію та відчуття того, що є правильним для неї. Завдяки цим інструментам внутрішній голос Голлі став сильнішим і чистішим, ніж у її матері.

Ви також можете опанувати ці інструменти. Може бути боляче роздумувати про свій минулий досвід спілкування з матір'ю. Ви можете відчувати сум, тривогу, провину, злість або полегшення, і це лише деякі з можливих емоцій. Але просто прочитавши розділ 1 й завершивши інвентаризацію свого досвіду, ви розпочали процес самоаналізу і (так!) навіть змін.

Ви зробили перші кроки до розуміння себе, своєї матері та шляху до змін. Сподіваємося, що ви почуваєтеся менш самотньою у своїх переживаннях як донька нарцисичної матері. Наступний розділ допоможе вам зрозуміти, ким є ваша мати. Ми розкриємо складну тему нарцисизму та заплутані форми, в яких він може проявлятися в матерів.

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ