

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
Преодолевая 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

ГЛАВА 4

Управление отношениями

В этой главе мы рассмотрим вопрос о том, как управлять вашими отношениями с матерью. Вы сами определяете условия этих отношений. До этого момента ваше с ней взаимодействие, скорее всего, было неустойчивым и односторонним. Вы узнаете больше об установлении границ и о важности их соблюдения для вашего душевного спокойствия.

Вы также узнаете, как справляться с моментами, когда вы скучаете по матери, и поймете, почему испытываете это чувство, даже если теперь признаете ее поведение жестоким. Мы рассмотрим ваши триггеры, откуда они берутся, как мешают выздоровлению и даже то, как они влияют на другие ваши отношения. Также мы обсудим возможность полного или временного прекращения ваших отношений с матерью, в зависимости от того, что лучше для вас. Теперь власть в ваших руках.

Деактивируйте ваши триггеры

Научившись распознавать свои эмоции, вы также научились определять, как и почему вы чувствуете себя определенным образом. Следующий шаг — распознать переменные факторы в окружающей среде — триггеры, — вызывающие эти эмоции. Хотя мы можем не осознавать, почему чувствуем что-то в этот самый момент, эмоции почти всегда имеют первопричины.

Эти эмоции может вызвать что-то столь очевидное, как поездка мимо дома вашего детства, или что-то настолько незаметное, как человек в рекламе, напомнивший вам о горьком опыте. В первом примере, конечно, вы можете избежать этого триггера, избегая путей мимо дома своего детства. Но чтобы справиться с триггерами, которых вы не можете избежать, вам придется копнуть глубже, чтобы найти решение. Ниже приведены некоторые практики, которые вы можете использовать с другими уже изученными навыками.

Выявление триггеров

Эмоциональный триггер — это переживание, которое возвращает нас назад во времени и вызывает ту же эмоциональную реакцию, что мы испытывали, когда произошло первоначальное негативное событие. Мы можем отреагировать с такой же сильной яростью или страхом, как и в той ситуации из прошлого.

Такая эмоциональная реакция ожидаема. Например, когда вы смотрите фильм, в котором семья теряет домашнего питомца, мысли о вашем собственном умершем животном могут вновь вызвать сильную печаль. Некоторые эмоциональные реакции застают нас врасплох. Вы можете недоумевать, почему пришли в ярость, когда кто-то подрезал вас на дороге. Между текущим событием и переживанием, о котором оно вам напоминает, необязательно должна быть прямая связь, но ваша эмоциональная реакция будет такой же. Эта ситуация на дороге может вызвать у вас ярость, но, если смотреть глубже, это может быть страх, напоминающий о непредсказуемой или небезопасной среде, в которой вы выросли.

Осознанность необходима, чтобы научиться распознавать такие отклики. Побудьте с этой реакцией и постарайтесь определить чувство, ее вызвавшее. Проследив его до времени, когда вы, возможно, чувствовали то же самое в прошлом, вы начнете раскрывать свои триггеры. Понимание триггеров — гигантский шаг к тому, чтобы научиться идентифицировать свои эмоции и узнать, почему вы их испытываете. Это также позволит вам понимать, осознавать свои реакции и управлять ими.

Происхождение эмоций

Давайте подробнее разберемся в том, откуда берутся эти эмоции. Мы знаем, что у вас, вероятно, было не так много времени, чтобы понять, что вы чувствовали, когда росли. Ваше внимание было обращено на другое. Вы пытались понять, как сохранить благосклонность матери и, может быть, разрабатывали стратегию, чтобы не стать мишенью ее гнева. Когда вы в режиме выживания, у вас нет возможности развиваться эмоционально. И когда вы действительно переживали эмоции, вам, скорее всего, говорили, что вы не должны это чувствовать. Ваша мать могла даже сказать, что вы сами не понимаете, что чувствуете, что вы ошиблись в своем определении эмоции. Вам не доставало времени, заботы или одобрения, чтобы понять свои чувства.

К счастью, еще не поздно узнать о множестве различных типов эмоций, которые мы испытываем как человеческие существа, и постараться понять, что ваше тело говорит вам, когда вы сталкиваетесь с триггером. Конечно, если кто-то подрезает вас на автостраде, вы можете отреагировать гневом и колоритными выражениями. Но, копнув немного глубже, чувствуете ли вы, что не контролируете ситуацию? Поведение другого водителя кажется вам дико непредсказуемым и пугающим? Определив, что именно вы испытываете, и дав себе время, чтобы связать это чувство с моментом, когда вы ощущали себя также в прошлом, вы лучше поймете свои реакции.

Замечайте свои эмоции

Скорее всего, вы переживаете эмоциональные реакции гораздо чаще, чем думаете. Вы можете заметить, что какая-то часть вашего тела болит без видимой причины либо что у вас есть напряжение в горле, спине, в плечах или груди. У вас могут быть боли в животе, которые, кажется, не имеют причины. Например, если вас мучает головная боль, которая начинается сразу, как только вы идете на работу, и заканчивается по дороге домой, стоит выяснить, что происходит. Исключив экзогенные причины этой боли, задумайтесь о том, как вы относитесь к своей работе. То же самое можно сказать о любой среде

или об отношениях, вызывающих у вас ощущение скованности в животе, напряжения в горле или любую другую физическую реакцию.

Осознание того, что говорит вам тело, и понимание своих триггеров помогает идентифицировать эмоции и получить контроль над окружением. Когда такое понимание есть, вы можете лучше определить, соответствует ли ваша реакция ситуации. В некоторых случаях вы увидите, что ваш отклик не отвечает обстоятельствам и берет начало из боли вашего прошлого.

Перепрограммирование

Вы начинаете понимать собственные эмоции и то, как ими управлять. К примеру, следует напомнить себе, что человек, который подрезал вас на автостраде, скорее всего, опаздывает на работу, а не стремится разозлить или напугать именно вас. Теперь вы догадываетесь, откуда ваш страх, и не тратите время на размышления о том, почему незнакомец в машине был так груб. Вы должны признать, что, хотя страх реален, он необязательно был самой подходящей реакцией на происходящее. Вы обладаете некоторым контролем над дорогой и можете оставлять больше пространства между вашим автомобилем и машиной впереди вас.

Понимание ваших триггеров и эмоций дает вам власть над ними, вам больше не нужно задаваться вопросом, не слишком ли вы остро отреагировали или насколько ужасно вели себя, потому что теперь вы можете соединить точки нынешних и прошлых эмоций. Вы можете сказать своему внутреннему ребенку, что он в безопасности — им больше не пренебрегают. Вы можете утешать себя, когда боитесь, или сказать себе, что нормально злиться, если с вами поступают несправедливо.

Вы также обладаете даром свыше понимать, что эмоции не определяют вашу сущность. В детстве, когда вы откликались эмоциями, которых не понимали, вас обесценивали. Может быть, мама говорила вам, что вы неразумная или сумасшедшая. Эти слова, вероятно, оформились в ваш внутренний диалог. Теперь у вас есть знания и сила, чтобы быть добрыми к себе и понимать, кто вы и почему определенным образом реагируете на определенные события.

Установление границ

Теперь вы лучше понимаете, что и как чувствуете, поэтому пришло время изучить инструменты для поддержания равных условий, когда речь идет об отношениях с матерью. Это будет сложно, потому что она не привыкла к тому, что вы ограничиваете ее. Ваша мать привыкла быть той, кто все контролирует и знает лучше всех. Вы были надежным источником подпитки для ее эго, а также оправданием ее недостатков. Когда вы установите границы, она будет бороться с ними всеми доступными ей средствами. Однако установление границ необходимо, если вы планируете продолжать отношения с матерью. Имейте в виду, что это одна из самых сложных и преобразующих частей вашего пути к выздоровлению.

Задайте повестку дня

Прежде чем устанавливать границы, вы должны выяснить, что хотите защитить внутри себя. Понимание своих ценностей — первый шаг. Начнем с уважения. Если это то, что вы считаете ценным, важно установить границу, которая позволит вам сохранять уважение к себе и к матери. Потому что проявление неуважения к ней даст ей повод проявить неуважение к вам.

Выстраивая преграду, вы должны объяснить это матери. Вам придется сообщить ей о ваших ожиданиях, а когда мама переступит черту, окликнуть ее и перенаправить. Если она говорит, что вы прибавили в весе и должны сесть на диету, и это кажется вам неуважением с ее стороны, важно сразу же отреагировать на этот комментарий. Вы можете сказать: “Я ценю твою заботу, но я бы предпочла не обсуждать с тобой эту тему”. Продолжайте повторять эту фразу каждый раз, когда она говорит о вашем теле или о внешнем виде. Вам станет легче общаться с ней, если вы будете уверенней стоять на своем.

Она попытается оспорить ваши границы и напомнит, что каждый раз, когда она раньше говорила с вами о весе, казалось, у вас не было с этим проблем. В этом случае нужно с уважением ответить, что обсуждение вашей внешности всегда доставляло вам дискомфорт и что

вы хотите это прекратить. Не продолжайте тему, которая для вас закрыта. Это ваша граница, вы имеете на нее право.

Избегайте оправданий или излишней откровенности

Установление границ с нарциссом, особенно с собственной матерью, поначалу подобно битве воли. Ваша мать попытается убедить вас, что границы не нужны и что вы двое просто очень близки. Она также может сказать вам, что как мать она должна знать о вас все и иметь возможность сказать вам все что угодно. Скорее всего, вы почувствуете сильное желание обосновать причину, по которой вам нужно установить границы с ней, и рассказать, что именно из-за ее действий вы нуждаетесь в этих ограничениях в первую очередь. Наш мозг всегда жаждет баланса и справедливости. Трудно не оправдывать свое решение, потому что если кто-то устанавливает для вас новые рамки, вы, как и любой человек, захотите знать, почему.

Но помните, что ваша мать не думает так же, как вы. Вы способны на эмпатию, и хотите, чтобы она поняла, почему вы это делаете, но так как эмпатия не присуща нарциссам, она увидит только, что теряет контроль над вами. У вас также может возникнуть соблазн пооткровенничать. Опасность заключается в том, что вы можете захотеть показать, насколько вам больно из-за ее поведения и поступков. Не попадайтесь в эту ловушку. Она воспользуется вашей уязвимостью, чтобы убедить вас, что вам не нужны границы, и что она никогда не хотела причинить вам боль. Ничего не изменится, если вы не будете стоять на своем. Со временем ваша настойчивость окупится.

Придерживайтесь своей точки зрения

У вас всю жизнь был определенный стиль взаимодействия с матерью. Ваши отношения — это танец, который вы двое практиковали на протяжении всей жизни: у нее была власть и контроль, и вы изо всех сил старались сделать ее счастливой. Когда вы рядом с родителями, так легко вернуться к детской версии себя, и не важно, сколько

вам лет. Также легко можно потеряться в динамике этих отношений и утратить концентрацию на своих целях. Вы должны постоянно напоминать себе, что вы взрослый человек и больше не находитесь во власти матери. Это поможет вам убедить саму себя в том, что ваши мысли и ценности имеют значение. Вы должны постоянно напоминать себе, что вы больше не маленькая девочка, пытающаяся выжить в мире, которым управляет ваша мать. Теперь вы независимая взрослая женщина, которая может играть по своим правилам.

Вы можете принять себя такой, какая вы есть. Поначалу это покажется вам неестественным, и это нормально. Вам придется много работать над тем, чтобы сохранять и поддерживать свою точку зрения. Позволив себе в присутствии матери быть такой, какая вы есть на самом деле, вы сохраните свою власть и сможете вырасти в более сильную версию себя.

Создайте план выхода

Все это потребует больших усилий. Вам нужно изменить устоявшиеся отношения с матерью. Это трудно понять, но вам следует составить план выхода, если вы собираетесь порвать с ней прежние отношения. План необходим, потому что вы должны быть согласны с тем, что ваша мать и, возможно, ваш другой родитель, если он или она являются пособником нарцисса, столкнутся с последствиями нарушения ваших границ. Точно так же, как вам придется объяснять, каковы ваши границы, вам придется объяснять, а затем и демонстрировать последствия их нарушения.

Важно четко дать понять, что вы прекратите разговор или общение с матерью, если почувствуете, что вас не уважают и/или игнорируют ваши границы. Позвольте себе отстраниться от взаимодействия. Даже если вы живете в одном доме, вы можете выйти из комнаты. Всегда есть способ уйти от определенной ситуации: повесить трубку, выйти из дома, отправиться на длительную прогулку с выключенным телефоном, отказаться от разговора с матерью. Если нет возможности уйти физически, просто скажите, что больше не будете продолжать этот разговор.

Вы не можете контролировать то, что делают другие люди, но можете контролировать, какое поведение принимаете от другого человека. Вы не обязаны мириться с неприятным или унижительным поведением.

Открытое общение

Многие из нас чувствуют себя измотанными после того, как провели время со своим нарциссом. Мы часто ощущаем спутанность сознания, даже когда взаимодействие казалось безобидным. Причина, по которой вы можете так себя чувствовать, заключается в том, что эмоциональные и ментальные игры никогда не прекращаются, равно как и манипуляции. Теперь, когда вы лучше представляете то, насколько важны границы, пришло время посмотреть, как открытое общение поможет вам их поддерживать. По мере того как вы будете создавать этот новый стиль общения с матерью, важно продолжать сообщать ей, что вы делаете и почему. Она должна видеть, что вы последовательны и непоколебимы в своей решимости изменить динамику, которой вы двое придерживались так долго.

Точность

Поскольку вы находитесь в процессе поддержания установленных вами границ, важно четко формулировать, что вы говорите, чтобы снизить риск искажения ваших слов. Будьте кратки в своих выражениях и уточняйте слова матери, даже если это кажется странным. Это необходимо, так как вы переходите к определенному виду взаимодействию с нею, расширяющему ваши возможности.

Прежде чем вы полностью отделитесь, донося свою точку зрения, убедитесь, что у вас есть четкое понимание, что вы делаете и почему. Вы будете находиться на нестабильной эмоциональной почве, пока вы и ваша мать осваиваете этот новый способ общения, поэтому вам следует убедиться, что вы четко понимаете, что сказали ей, и что она сказала вам. Как в предыдущем примере, если мать говорит что-то о вашем весе, после того как вы установили границы этой темы,

уточните у нее, предлагает ли она вам таким образом сесть на диету. Затем объясните, что это нарушает ваши границы, и разработайте план выхода.

Прямые запросы

Будьте лаконичны в своих запросах, чтобы не возникло недопонимания того, что вам нужно или чего вы ожидаете. Если вы просите маму присмотреть за детьми, убедитесь, что вы попросили именно то, что вам нужно, и сообщили обо всех ограничениях, связанных с просьбой. Если она злоупотребляет гостеприимством или занимается с детьми чем-то, что вам не нравится, скажите об этом. Не позволяйте вашей потребности в няне поколебать ваши границы. В данный момент вы можете считать, что у вас нет другого выхода кроме как обратиться к ней, и она будет использовать это в своих интересах. Помните, что есть и другие варианты. Мы легко ослабляем бдительность, когда чувствуем давление, поэтому в таких обстоятельствах важно придерживаться своей точки зрения. Если мать обращается к вам с просьбами, в этой ситуации применимы те же правила. Обязательно четко объясните, что вы готовы сделать для нее, а что нет.

Сохраняйте спокойствие

На протяжении всего этого нового начинания будут моменты, когда ваши эмоции будут на подъеме (мягко говоря). Это ожидаемо, и, надеюсь, вы научитесь понимать свои чувства. По мере того как вы продвигаетесь вперед с этой новой версией отношений, постарайтесь не допустить того, чтобы ваша мать увидела какую-либо потерю эмоционального контроля, которую вы, возможно, чувствуете. Вы можете плакать и кричать, когда взаимодействие с ней окончено, но если она это увидит, то исказит ваши слова, чтобы обесценить то, что вы говорите. Это прямой путь назад к вашей с ней истории.

Думайте о своем спокойном поведении как о щите: он укроет вас и поможет не сбиться с пути в общении с матерью. Если она увидит, что вы вспылили или расстроены, это будет так, как если бы она

нашла трещины в вашем щите, через которые сможет пробиться. Я всегда за то, чтобы чувствовать свои эмоции и выражать их — за исключением этой ситуации. Ваша эмоциональная уязвимость станет для вашей матери эликсиром, который вернет ей силу, которой она так отчаянно жаждет. В конце концов, у вас будет больше свободы для выражения эмоций, но только когда вы почувствуете себя в безопасности и ваши границы станут прочными.

Сепарация от матери

Некоторые отношения с нарциссической матерью не подлежат восстановлению. Это невероятно тяжело, и выбор расстаться с матерью станет одним из самых трудных решений в вашей жизни. К сожалению, иногда это должно произойти, чтобы дочь нарциссической матери смогла восстановиться. Мысль о разрыве может быть пугающей, а может быть и облегчением. В любом случае это решение стоит тщательно обдумать, чтобы вы доверяли своему выбору и продолжали путь к восстановлению после нарциссического насилия. Когда вы с уверенностью примете это решение, в идеале вы сможете двигаться вперед без чувства вины или сожаления и полностью принять новую, заслуживающую уважения версию себя. Вы сможете сосредоточиться на том, чтобы узнать, кто вы есть, не оставаясь в уничижительных отношениях.

С помощью письма

На мой взгляд, лучший способ сообщить о своем намерении расстаться с матерью — написать ей письмо. Как мы знаем, прямое общение с ней может быть наполненным манипуляциями, сбивающим с толку, замкнутым и унижительным. Вы можете никогда не донести свои мысли и желания, потому что ваши слова будут искажены, и вы можете уйти от разговора, чувствуя себя растерянной и сбитой с толку. Нарциссы не любят, когда их отвергают или бросают; они чувствуют, что это только их привилегии. В письме вы можете выразить то, что, по вашему мнению, происходит в ваших отношениях,

какое влияние это оказало на вас и почему вы чувствуете, что вам необходимо сделать этот шаг. Если хотите использовать это письмо, чтобы прекратить общение с матерью, важно выбирать выражения, не располагающие к разговору.

- Используйте точные формулировки, которые позволят вашей матери понять, что вы не будете общаться с ней в дальнейшем.
- Попросите ее уважать ваш выбор. Попросите не связываться с вами, чтобы обсудить письмо или ваше решение.
- Объясните, что привело вас к этому моменту. Даже несмотря на то, что вы говорили ей это тысячу раз в жизни, скажите еще раз, почему вы делаете такой выбор.
- Наконец, скажите, будет ли расставание окончательным или вы хотели бы оставить открытой возможность будущих отношений, но только на ваших условиях.

При личной встрече

Этот вариант рискованнее. Если вы выберете его, я бы порекомендовала вам взять с собой человека, который поможет вам не сбиться с пути. Этот человек также будет рядом, когда разговор с матерью закончится, что полезно, потому что вам понадобится кто-то напоминающий вам, что вы выбрали лучшее для себя. Как вы наверняка догадываетесь, разговор лицом к лицу с нарциссической матерью будет бурным.

- Скорее всего, она попытается убедить вас, что проблема у вас в голове или что вы слишком чувствительны.
- Она обесценит и сведет к минимуму ваши намерения.
- Вероятно, она притворится жертвой и набросится на вас с резкими словами.

Это может быть самый неприятный ваш с нею разговор. Если вы решитесь на него, пожалуйста, найдите время, чтобы действительно обдумать, как это лучше сделать и как вы будете поддерживать и сохранять тему беседы. Подумайте, как вы объясните, почему

вам нужно защитить себя посредством прерывания любых контактов с ней. Продумайте, как скажете ей, что в дальнейшем не будете отвечать на ее звонки или общаться с ней иным образом. Не позволяйте себе отвлекаться на второстепенные темы и рассмотрите возможность того, чтобы ваш друг, пришедший помочь вам справиться с разговором, дал вам знак, если посчитает, что диалог необходимо закончить или перенаправить.

Письмо к матери

Написание этого письма потребует от вас глубоких размышлений. Вы должны уважительно и подробно изложить свою точку зрения, не оставляя матери возможности усомниться в ваших намерениях. Следующие шаги, основанные на диалектической поведенческой терапии, помогут вам написать это письмо наиболее проверенным и эффективным способом.

- Во-первых, опишите ваши отношения, какими вы их видите. В значительной степени полагайтесь на факты, например, на то, что мама сказала, что вам нужна диета, когда вы спросили ее, как на вас смотрится новое платье.
- Затем, используя “я”-утверждения, объясните, как конкретное взаимодействие повлияло на вас, скажем, так: “Меня задела твои слова, я почувствовала себя неполноценной, когда ты сказала, что мне следует сесть на диету”.
- Следующий шаг — объяснить, что вы хотите, чтобы произошло сейчас. Заявите о себе, даже если это может быть неудобно. Пришло время сказать: “Я думаю, что в моих интересах прекратить эти отношения”.
- Скажите что-нибудь, что подкрепит ожидаемое от нее поведение, например что-то вроде этого: “Я буду признательна, если ты будешь уважать мои границы, не станешь звонить, писать и пытаться общаться со мной каким-либо образом”.

Когда вы пишете это письмо, сохраняйте уверенность и сосредоточьтесь на своих целях. Будьте тверды в своих решениях. В конце напишите краткое резюме того, что сказали. И подчеркните, что вы не планируете общаться с нею в дальнейшем и что ожидаете такого же отношения в ответ.

Когда вы основной опекун

Если вы являетесь основным опекуном вашей нарциссической матери, это не означает, что вы должны вернуться к своим детским отношениям с ней или мириться с любым жестоким обращением из-за ее состояния. К вам следует относиться с добротой и уважением. Всегда помните, что вы можете прекратить любое взаимодействие или разговор с нею, когда вам это нужно. Не имеет значения, находитесь ли вы у нее дома, в продуктовом магазине, помогаете ей делать покупки или ведете ее на прием к врачу. Вам необязательно вступать с ней в разговор. Если вы физически не можете оставить ее в данный момент, то можете дать понять, что будете хранить молчание до конца вашего пребывания с ней, и вы были бы признательны за такое же отношение в ответ. Возможно, вам придется бороться с чувством вины, если вы ее опекун.

Здесь важно помнить, что ваши эмоции обоснованы. Чувства меняются, и по мере того как мы растем и учимся уважать себя, мы можем посмотреть на многое в ином свете. Позвольте всему этому существовать внутри вас. Исследуйте свои чувства. Оправдана ли ваша вина, или это ваша старая привычка отвечать за все, что идет не так? Дайте себе время погрузиться в свои эмоции и действовать в соответствии с ними, как считаете нужным. Если вы все еще чувствуете, что вам необходимы границы и как можно меньше контактов с матерью, продолжайте в том же духе. Только вы знаете, что лучше для вас. Не позволяйте никому судить, хорошо ваше решение или плохо, потому что только вы знаете всю историю.

Скорбь об отношениях

Многие знают о пяти стадиях горя, но знаете ли вы, что они действительно и для потерь, не связанных со смертью близкого человека? Люди скорбят о потере многих вещей, не осознавая этого. Скорбь играет важную роль в любых нарциссических отношениях, но она особенно актуальна и трудна, когда вы скорбите о потере заботы и уважения, которые должны были проявлять ваши родители, и признаете, что у вас никогда не будет родителя, которого вы заслуживаете. Вы скорбите о маленькой девочке внутри вас, которой пренебрегали. Скорбите о том, что у вас никогда не было матери, которая показала бы вам, как правильно развиваться или понимать себя. Вы скорбите о девочке, которой часто приходилось быть взрослой и которая была лишена настоящего детства. Горевание — одно из самых трудных состояний, которое нужно преодолеть, но вы не можете двигаться вперед, не скорбя.

Отрицание

Один из пяти этапов в процессе горевания — отрицание. Легко понять, что те, кто оплакивают смерть, не хотят мириться с тем, что человек ушел. Когда дело доходит до пробуждения к нашей собственной реальности, горе и отрицание становятся более сложными понятиями. Человек, о котором вы скорбите, все еще жив, но по мере того, как вы исцеляетесь, вы понимаете, как много упустили в своем развитии и как это ранило вас. Пока вы росли, вы, возможно, не понимали, насколько все плохо, потому что ваши обстоятельства были единственной жизнью, которую вы знали. Трудно принять правду о том, что ваш родитель плохой. Вместо этого вам приходилось верить, что несколько хороших моментов с матерью были нормой, а более частые, неприятные моменты — исключением. Восстановившись после нарциссического насилия, вы больше не будете отрицать правду. Вы сможете пройти через стадии горевания, и в итоге приветствуете принятие.

Гнев

Как вы могли подозревать, гнев является частью этого процесса. Переходя к фазе горевания на пути к выздоровлению, вы примете свою реальность и по-настоящему разозлитесь на то, как с вами обошлись. Это чувство совершенно обоснованно, потому что вас действительно травмировали. У вас было так много препятствий, которые вам пришлось преодолевать позже, что заставило вас играть в догонялки со своим развитием. Оглядываясь назад, вы видите, сколько вашего времени было потрачено впустую, на попытки успокоить обидчика или понять себя. Это испытания, которые не должны проходить дети с любящими и заботливыми родителями. Вы, вероятно, очень злы на то, что о вас так мало заботились, что вас использовали для привлечения внимания, а затем выбрасывали, когда получали нарциссическую подпитку от кого-то “лучше”. Вам есть на что злиться, и важно позволить себе свободно пройти через этот этап.

Торг

Эта концепция более сложна, и ее легче понять на примере потери любимого человека из-за смерти, особенно неожиданной смерти. Представьте себе мужа, полного сожаления, потому что, если бы он вернулся домой раньше, он мог бы отвезти жену на работу, но вместо этого она села на поезд, который сошел с рельсов, что стало причиной ее смерти. Это форма торга. Когда дело доходит до отношений с нарциссической матерью, вы можете пожелать, чтобы мать лучшего друга была вашей матерью или сказать себе: “Если бы я хорошо училась в школе, моя мама любила бы меня”. Многие из нас прибегают к торгу в самых разных случаях, но это бесполезно. Истинная основа нашего выздоровления — радикальное принятие ситуации такой, какая она есть, а торг противоположен принятию. Цикл горевания — это не плавный переход от одной стадии к другой. Стадия торга может показаться шагом назад от гнева, но для нас естественно пройти через эти циклы, чтобы добраться до другой стороны: эмоционального и психического здоровья.

Депрессия

Как вы понимаете, депрессия естественным образом является важной частью горевания. Она бывает более сложной у дочерей нарциссов, потому что ее происхождение труднее определить. Депрессия может быть органической (дисфункция нейронов в мозгу) или ситуативной (обусловленной нашим окружением). У дочерей нарциссических матерей возможны оба вида депрессии. Нам, безусловно, станет грустно, когда мы начнем осознавать, что в детстве нами пренебрегали и, вероятно, подвергали словесному и эмоциональному насилию. Но в детстве, возможно, мы переживали печаль от чувства одиночества и нелюбви вдобавок к нашей органической депрессии. Это пример того, как ваше окружение может ухудшить психическое состояние. Вы можете себе представить, почему вам было трудно наслаждаться тем, что обычно считается радостным событием, когда до такой степени все против вас.

Принятие

На этом этапе мы действительно начинаем освобождаться от своих цепей. Достигая точки, когда можем принять все, что пережили, таким, каким оно было, мы закладываем фундамент, на котором будем возводить исцеленные версии себя. Многие дочери не рассматривают принятие как свободу, их пугает мысль, что это цель, которую необходимо достичь. Воображаемое принятие может ощущаться как поражение. Может показаться нелогичным просто признать, что ваша мать была нелюбящей и небрежной, а детство действительно было таким ужасным, каким вы его помните. Независимо от того, как сильно вы боретесь с принятием, это не отменяет правды. Чем больше человек борется с правдой, тем дольше он будет оставаться в тупике и не сможет продвигаться вперед по пути к здоровой и полноценной жизни. Вы выросли в среде, не имевшей смысла, а мозг всегда ищет логику и справедливость. Вам придется со многим справиться, чтобы пройти этот этап. Это нелегко, но как только вы придете к принятию и действительно признаете правду, вы почувствуете себя на самом деле живой.

ОБЗОР ЧЕТВЕРТОЙ ГЛАВЫ

Надеюсь, что вы пришли к пониманию того, какой контроль имеете над своим будущим.

- Вы научились распознавать свои триггеры и управлять ими. Вы видели, как они могут преследовать вас и удерживать в нездоровом эмоциональном цикле.
- Вы узнали о неизмеримой важности создания и поддержания границ. Это дает структуру, необходимую для того, чтобы направить ваш путь к выздоровлению.
- Вы видели, насколько важно общение в процессе установления и соблюдения границ. Без эффективной коммуникации нет смысла в границах, так как их не будут соблюдать и уважать.
- У вас есть пример того, как поступить, если вы решите, что отношения с матерью больше не то, частью чего вы хотите быть.
- Наконец, вы узнали, что горевание работает вместе с вами, а не против вас. Процесс скорби позволяет начать все сначала. Это необходимо, чтобы двигаться вперед.

Знаю, что многое из прочитанного вами в этой главе, может показаться ошеломляющим и даже пугающим. Ваше развитие предполагает множество изменений. Но как только вы примете их, вы больше не будете оглядываться назад.