

# Оглавление

Отзывы .....	9
Предисловие .....	14
Введение .....	18
Глава 1. Что значит быть дочерью нарциссической матери .....	28
Глава 2. Учимся понимать свою мать .....	52
Глава 3. Грандиозный или уязвимый нарцисс .....	76
Глава 4. Газлайтинг и отсутствие эмпатии .....	95
Глава 5. Уничтожьте тревожные паттерны мышления .....	117
Глава 6. Отпустите стыд и переживания .....	137
Глава 7. Справляемся с перепадами эмоций .....	160
Глава 8. Найдите основные сильные стороны и укрепляйте уверенность в себе .....	181
Глава 9. Определяйте границы и стойте на своем .....	200
Глава 10. Отношения и построение жизни .....	222
Напутствия .....	241
Благодарности .....	244
Список литературы .....	247
Об авторе .....	255

# ОТЗЫВЫ

«Стефани Крисберг написала успокаивающую и легко читающуюся книгу. Она рассказывает о том, что значит быть дочерью, воспитанной матерью, основная цель которой — удовлетворение собственных потребностей и которая в принципе не способна быть эмпатичной. Крисберг очень ярко описывает причины нарциссизма. Я буду снова и снова отсылать клиентов и друзей к этой книге, в которой содержится много примеров из жизни, практик и наводящих вопросов, заставляющих задуматься».

— *Джонис Уэбб,*  
*доктор психологических наук, психолог,*  
*автор книг «Почти на нуле» и «Больше не на нуле»*

«Стефани четко уловила множество способов, с помощью которых мать-нарцисс способна тормозить развитие ребенка и создать хаос в жизни семьи. Ей также удалось указать на различные формы нарциссизма, где каждой свойствен уникальный поведенческий стиль. Нарциссы противятся переменам; однако это лучший

метод развития навыков общения с матерью-нарциссом ради благополучия личного и семейного (вашей семьи в будущем)».

— *Клэр М. Харт,*  
*доктор психологических наук,*  
*исследователь нарциссизма и доцент психологии*  
*Саутгемптонского университета,*  
*Великобритания*

«Книга Стефани Крисберг способствует удовлетворению потребностей женщин, стремящихся понять и исцелиться от множества проблем, возникших в результате воспитания матерью-нарциссом. Крисберг умело сочетает несколько методов терапии, что позволяет предложить способы преодоления трудностей, ведущих к выздоровлению. Прекрасно написанная и доступная для понимания книга, полезная желающим помочь себе. Непременно буду рекомендовать ее клиентам со схожими проблемами».

— *Лорна Маккензи-Поллок,*  
*клинический консультант,*  
*директор по вопросам образования*  
*Общества клинического гипноза Новой Англии;*  
*открыла частную практику в Бруклине,*  
*Массачусетс*

«Трудное, витиеватое, но поучительное погружение в мир матерей-нарциссов. С помощью серии убедительных набросков, зарисовок и прикладных практик

Крисберг создает идеальную карту местности, с помощью которой можно идти по жизни, преодолевая препятствия, связанные с последствиями воспитания матери-нарцисса. Настоятельно рекомендую к прочтению!»

— *Джилл А. Стоддард,*  
*доктор психологических наук,*  
*автор книг «Будь сильной» и «Метафоры*  
*в терапии принятия и ответственности»*

«Крисберг дает руководство к действию, состоящее из десятков историй и целебных методов преодоления трудностей. Эта книга, словно личный психиатр, который всегда находится рядом, помогает справиться с противоречивыми чувствами, присутствующими в общении с эгоцентричной матерью. Так что спокойно устанавливайте границы, учитесь ценить собственные потребности и непременно становитесь центром своей жизни».

— *Кортни Армстронг,*  
*профессиональный консультант,*  
*автор книги «Новый подход к лечению травмы»*

«Женщины, которым пришлось столкнуться с эмоциональным истощением и напряжением в жизни из-за присутствия в ней матери-нарцисса, наконец обретут твердую почву под ногами благодаря книге Стефани Крисберг «Взрослые дочери матерей-нарциссов». Книга при всей своей прямолинейности успокаивающая

и дающая возможность работать вместе с автором, который направляет, приводит примеры, побуждает к исцелению, предоставляя проверенные работающие методы».

— Джули Л. Холл,  
создавшая ресурс «Досье семьи нарцисса»,  
автор книги «Нарциссизм в твоей жизни»

«Это практическое, четкое и полезное руководство по работе со сложными остаточными явлениями травмы, нанесенной матерью с нарциссическим расстройством личности. Из-за таких людей приходится сталкиваться со спектром разных эмоций — от отстраненности, граничащей с пренебрежением, до навязчивой заботы, — и все это направлено на удовлетворение только ее потребностей, что оказывает большое влияние на самоощущение детей в дальнейшем. Автор показывает связь внутренних проблем с продуманными стратегиями исцеления и дальнейшего развития дочерей».

— Эльза Роннингстам,  
доктор психологических наук,  
доцент Гарвардской медицинской школы  
и психолог-клиницист больницы Маклин