

STEPHANIE M. KRIESBERG

FIICELE ADULTE ALE MAMELOR NARCISISTE

**Oprește vocea critică din interior, vindecă lipsa de încredere
în puterile proprii și trăiește viața pe care o meriți**

Traducere din limba engleză de:

Teodora Bondoc

Prefața de Wendy T. Behary,
autoarea cărții *Dezarmarea narcisistului*

EDITURA  HERALD
București



„Stephanie Kriesberg a scris o carte încurajatoare și ușor de citit despre ce înseamnă să te maturizezi alături de o mamă care te condiționează să îi îndeplinești propriile nevoi și care în general e incapabilă de empatie. Kriesberg descrie cauzele narcisismului într-o proză plină de viață. Plină de exemple din viața reală, de exerciții și de întrebări profunde de urmărit în jurnal, îmi îndrum clienții și prietenii spre această carte iar și iar.”

– **Jonice Webb, PhD**, psiholog, autoarea cărților *Running On Empty* și *Running On Empty No More*

„Stephanie a surprins cu măiestrie o mulțime de feluri în care viața cu un părinte narcisist îți poate afecta dezvoltarea și poate tulbura funcționalitatea unei familii, exemplificând totodată diferitele forme de narcisism, fiecare având repertoriile sale comportamentale unice. Narcisiștii se opun schimbării; totuși, aceasta este o resursă excelentă pentru a-i ține piept mamei tale narcisiste – pentru tine și pentru familia ta (viitoare).”

– **Claire M. Hart**, PhD, cercetător al narcisismului și profesor de psihologie la University of Southampton, Marea Britanie

„Cartea lui Stephanie Kriesberg împlinește o nevoie importantă a femeilor care încearcă să înțeleagă și să se vindece de multitudinea de probleme generate de faptul că au fost crescute de mame narcisiste. Kriesberg împletește cu măiestrie mai multe metode de vindecare pentru a oferi strategii practice de adaptare și recuperare. E o carte de dezvoltare personală excelent scrisă și foarte accesibilă. Cu siguranță o voi recomanda clienților care provin dintr-un astfel de mediu.”

– **Lorna McKenzie-Pollock**, director în educație la New England Society of Clinical Hypnosis; având un cabinet particular în Brookline, MA

CUPRINS

NOTA EDITORULUI	11
PREFAȚĂ	13
INTRODUCERE	17
Ai o mamă narcisistă?	18
Nu ești singură	19
Cum te poate ajuta această carte	20
CAPITOLUL 1. EȘTI FIICA UNEI MAME NARCISISTE	25
Cum ai devenit așa?	26
Exercițiu: Centrarea prin cele Cinci Simțuri	31
Ține evidența experiențelor tale	32
CAPITOLUL 2 . CUM SĂ ÎȚI ÎNȚELEGI MAMA	43
Ce înseamnă să ai simțul identității	43
Ce este narcisismul?	45
Adultă sau adolescentă?	47
Exercițiu: Moment de conștientizare	49
Lipsa de orientare a sinelui	50
Lupta cu limitele	52
Exercițiu: Definește-ți valorile	54
Critica permanentă	55
Exercițiu: Cultivarea unei voci interioare blânde	57
Dificultatea de a fi apropiate	58
Exercițiu: Mingea din piscină	61
CAPITOLUL 3. NARCISISTĂ GRANDIOASĂ SAU VULNERABILĂ?	63
Ingredientul principal: nesiguranța	63
Mama narcisistă grandioasă	64
Exercițiu: Scrisoare către Problemă	68

Exercițiu: Frunze pe un râu	70
Mama narcisistă vulnerabilă	71
Exercițiu: Ține un pix	75
CAPITOLUL 4. IDENTIFICAREA <i>GASLIGHTING</i>-ULUI ȘI A LIPSEI DE EMPATIE	79
Vina	87
Furia	87
Rușinea	88
Pot narcisiștii să simtă empatie?	88
Cum a ajuns să fie așa?	90
Reducerea „gazului”: Cei mai buni pași	91
Exercițiu: Metafora nisipului mișcător	93
Defuziunea cognitivă	94
CAPITOLUL 5. ÎNTRERUPE TIPARELE DE GÂNDIRE NEGATIVĂ	97
Creierul tău (prea) activ	98
Gândirea negativă repetitivă și ficele mamelor narcisiste	99
De ce te confrunți cu RNT?	102
Identificarea celor cinci moduri prin care mintea ta te intimidează	108
CAPITOLUL 6. ELIBEREAZĂ-TE DE RUȘINE ȘI DURERE	113
Nu e loc de greșeli	115
Eliberarea de rușine	116
Puterea persistentă a rușinii	118
Durerea și doliul	127
Exercițiu: Dă-i o voce durerii	129
CAPITOLUL 7. CALMEAZĂ-ȚI CARUSELUL EMOȚIONAL	131
Cum învață copiii să-și gestioneze emoțiile	132
Când mama ta e incapabilă să își identifice emoțiile proprii și pe ale tale	134
Exercițiu: ÎNCET	142
CAPITOLUL 8 . DESCOPERĂ-ȚI PUNCTELE FORTE ȘI CONSTRUIEȘTE-ȚI	
ÎNCREDEREA ÎN TINE	147
Clarificarea încrederii	148
Elementele de bază ale încrederii în sine	149

Cum au fost plantate semințele îndoielii de sine	150
Semnificația punctelor forte	154
De ce îți este greu să-ți identifici punctele forte	154
Exercițiu: Identificarea punctelor tale forte	157
Savurarea punctelor tale forte	160
CAPITOLUL 9. STABILEȘTE GRANIȚE ȘI FII ASERTIVĂ	161
De ce te lupți să impui granițe	163
Construirea granițelor	166
Exercițiu: Postura Muntelui	167
Exercițiu: Un pas mic	168
Elementele expunerii	169
Analiza asertivității	170
Dobândirea asertivității	174
Exercițiu: Navigarea prin emoții pentru a atinge starea de calm	175
Subiectele tale sensibile	177
CAPITOLUL 10. RELAȚIILE ȘI CREAREA VIEȚII TALE	179
Stilurile fraților/surorilor	179
Tipare în familii	181
Consecințele pentru tine și frații tăi/surorile tale	186
Exercițiu: Aruncarea cartofului fierbinte	187
Exercițiu: Bula	189
Depășirea durerii din trecut	190
CUVINTE DE RĂMAS-BUN	195
MULȚUMIRI	197
REFERINȚE	201

NOTA EDITORULUI

Această lucrare este concepută pentru a oferi informații exacte și de specialitate cu privire la subiectul vizat. Ea este comercializată cu înțelegerea că editorul nu este implicat în furnizarea de servicii psihologice, financiare, juridice sau alte servicii profesionale. Dacă este necesară asistența sau consilierea de specialitate, ar trebui solicitate serviciile unui profesionist competent.

*Pentru Ellis
și pentru Lea
și Talia,
cu dragoste*

PREFAȚĂ

Odată cu utilizarea pe scară largă a termenului „narcisism” din ultimii ani, mulți au ajuns să își imagineze și poate chiar să identifice probleme de narcisism în propriile relații personale, trecute sau actuale. Ce e mai greu de înțeles, în afară de filme precum *Mommie Dearest*, *Gypsy* și *Ordinary People*, este realitatea de a trăi cu o mamă narcisistă. Tindem să ne bazăm pe faptul că instinctul matern nutrește o înclinație de a veni în întâmpinarea nevoilor – una care îl va proteja, hrăni, sprijini, îndruma și îndrăgi pe copilul neajutorat și scump. Acest lucru însă nu se petrece în cazul oricărei persoane care se află în rolul privilegiat și important de „mamă”.

În cadrul activității mele de tratare a persoanelor narcisiste și a celor afectați de narcisism, e la ordinea zilei să întâlnesc pe cineva care a fost afectat de mesaje, integrate de timpuriu, care transmiteau lipsa de iubire, inadecvarea și faptul de a nu fi dorit – vocea internalizată a unui părinte narcisist depreciativ, exigent și disprețuitor. Reducerea la tăcere a vocii personale împreună cu îndoiala de sine asurzitoare, subjugarea și sacrificiul de sine devin reprezentări pe harta emoțională, concepute pentru a face față și a supraviețui în prezent și în viitor.

Părintele narcisist poate să arunce o umbră devastatoare asupra stimei de sine a copiilor. În unele cazuri, copilul e sortit să poarte veșnic povara luminii reflectoarelor pe umerii lui, contribuind la creșterea mândriei nestăvilite a părintelui. Această *lumină stridentă a reflectoarelor* se poate vedea în cazul fetei care întot-

deauna trebuie să fie în sincronizare perfectă cu dorințele și visurile neîmplinite ale mamei sale narcisiste, pe care ea trebuie să le împlinească pentru a o valida și a o susține pe mamă ca să ajungă la acel ceva extraordinar și de invidiat, la cea mai bună performanță în percepția celor din jur... chiar dacă doar închipuită.

Așadar, sunt cât se poate de încântată să recomand minunata lucrare a lui Stephanie Kriesberg, *Fiicele adulte ale mamelor narcisiste*. Mă înclin în fața lui Stephanie pentru acest efort valoros. Concepută cu o voce clară, personală și profundă, cartea ei îi oferă cititorului instrumentele și abilitățile eficiente necesare pentru a depăși anxietatea, autoînvinuirea, rușinea și îndoiala de sine care provin din faptul de a avea o mamă egocentrică narcisistă. Cititorii vor învăța abilități de a-și îmbunătăți puterea interioară, de a stabili limite și de a-și regla emoțiile dureroase generate de factorii declanșatori obsesivi ai experiențelor rememorate și ai răspunsurilor îndelung nedisputate. Îl învață pe cititor cum „să-și asculte avocatul interior” și să se elibereze de controlul mamei narcisiste, distrugând moștenirea mesajelor negative însușite care conduc la anxietate, îndoială de sine și îngrijorare.

Autoarea folosește un limbaj personal și practic, conturând strategiile pentru cultivarea unei busole interioare precise, una care permite atât conștientizarea luptei interioare, cât și a instrumentelor pentru depășirea obiceiurilor de autosabotare în favoarea unora sănătoase. Oricine a fost crescut de o mamă narcisistă va fi cu siguranță captivat de precizia descrierilor și a portretelor lui Stephanie.

Dacă tu sau o persoană cunoscută ați suferit ca urmare a dificultăților de a-i face față unei mame narcisiste, a „adevărilor” care persistă și rănesc inima, a poverii dureroase a relaționării cu un narcisist intruziv, îți recomand cu încredere să citești această carte în întregime și să o adaugi bibliotecii tale de resurse. Dr. Kriesberg și-a dedicat mulți ani studiului clinic în acest domeniu, iar în această carte sinceră și utilă ea îi dăruiește cu generozitate citito-

rului un ghid profund pentru vindecare, eliberare de invizibilitate și stimă de sine scăzută și strategii eficiente pentru a trăi viața în mod sănătos, așa cum merită cu adevărat!

–Wendy T. Behary

Autoare a bestsellerului internațional
Disarming the Narcissist

INTRODUCERE

Ce te-a determinat să alegi această carte? Îți dorești să te simți mai bine. Te-ai săturat să te simți diferită de celelalte femei. Poate că ai realizat multe în viața ta; poate că nu ai ajuns acolo încă. Oricum, te simți de parcă nimeni nu te-ar cunoaște pe tine cea adevărată, cea pe care o ții ascunsă, probabil chiar și de tine. Nimeni nu știe că te simți blocată în îndoiala de sine. Nimeni nu aude vocea critică din mintea ta, ca o alarmă asurzitoare de mașină care nu are buton de oprire. Te simți singură în interiorul tău atât de des, chiar și atunci când ești cu alte persoane, fiindcă nimeni nu înțelege cu adevărat ce simți și din ce motiv. Poate că nici tu nu îți înțelegi sentimentele cu adevărat.

Ai încercat din greu să faci totul corect, poate pentru a fi cât poți de perfectă. Dar, orice ai face, simți că nu reușești. Cât despre a cere ajutor... uită de asta! Trebuie să faci totul pe cont propriu. Însă e dificil să ceri ajutorul când nu știi ce vrei sau ce simți. E ca și cum ai trăi într-o bulă. Dar o parte din tine simte că există viață și în afara bulei, și îți dorești să evadezi.

Poate că ai luat această carte pentru că ai avut parte de picătura care a umplut paharul. Poate că stăteai în supermarket, alegând o felicitare de Ziua Mamei, simțindu-te tristă și plină de resentimente în timp ce citeai omagiile înflorite care nu semănau deloc cu sentimentele tale pentru mama ta. Poate că te-ai săturat să-ți fie groază de apelurile mamei tale și de cât de rău te simți în sinea ta după aceea. Poate că un prieten sau cineva drag ți-a sugerat: „Cred că e posibil ca mama ta să fie narcisistă”. Poate e doar dorința de a evada din acea bulă. Așa că ai căutat pe internet

sau ai mers la librărie și ai găsit ceva care-ți sună cunoscut. Și iată-te!

AI O MAMĂ NARCISISTĂ?

Cum e să ai o mamă narcisistă? *Narcisismul* e un termen despre care se vorbește adesea în mass-media. Totuși, probabil că vrei să știi: Cum apare narcisismul la mame și cum le afectează pe fiicele ca tine pe parcursul vieții lor? De vreme ce ai ales această carte, e posibil ca mama ta să dea dovadă de următoarele trăsături, printre altele:

- Lipsa empatiei sau empatia imprevizibilă, inconstantă.
- Concentrarea constantă asupra ei înseși.
- Imaturitatea emoțională, de parcă ar fi un copil sau o preadolescentă într-un corp de adult.
- Dificultatea de a menține relații apropiate.
- Gândirea în alb și negru.
- Abordarea rigidă, lipsită de flexibilitate a vieții.
- Emoțiile explozive.

Ca fiică a ei, s-ar putea să te confrunți cu:

- Autocritică similară unei casete care se derulează încontinuu în mintea ta.
- Grija pentru viitor.
- Obsesia pentru trecut.
- Sentimentul de inadecvare.
- Autoculpabilizarea.
- Autoizolarea.
- Reținerea față de oportunități, relații, prietenii, distracție.

Îți sună cunoscut? Vestea bună este că poți să te eliberezi de aceste probleme și să înveți abilități pentru a-ți dezvolta

calmul și încrederea. Prezenta carte se bazează pe cariera mea de psiholog clinician care lucrează cu ficele mamelor narcisiste. Am lucrat cu multe femei ca tine, care și-au găsit calea de ieșire din bulele lor.

Multe femei cer ajutorul când ajung la un punct de cotitură în viețile lor: când au absolvit studiile universitare, când s-au măritat, când au făcut un copil sau când și-au plasat mama vârstnică într-un cămin pentru bătrâni. Aceste puncte de cotitură pot crea momente stresante pentru oricine. În orice caz, când ai de-a face cu o mamă narcisistă, ai parte de mai mult decât de momente stresante. Adesea, realizezi că bucuria ta sau nevoia de a primi susținere e umbrită de nevoile sau de comportamentul mamei tale.

Alte fice vin la terapie în mijlocul vieții de zi cu zi: când încep școala, serviciul, când planifică o vacanță în familie. Chiar dacă mama ta nu mai trăiește sau nu ții deloc legătura cu ea sau prea puțin, e posibil ca vocea ei să îți sune încă în minte. Vocea aceea critică și lipsită de blândețe s-ar putea să nu fie a ta. Acea voce interioară e atât de gălăgioasă, ocupă atât de mult „timp de emisie” în mintea ta și are atât de multă influență asupra felului în care te percepi pe tine însăși și relațiile tale.

NU EȘTI SINGURĂ

Unul dintre cele mai dureroase aspecte ale experienței tale ar putea fi rușinea față de relația dificilă pe care o ai cu mama ta, în afară de faptul că nu te simți bine în pielea ta. Întreaga încurcătură de sentimente este ținută în interior, nefiind discutată sau împărtășită. Cine ar putea înțelege? Cum mi-a zis o femeie: „Parcă suntem o societate secretă”. Însă păstrarea secretelor e dureroasă și sporește sentimentele de rușine și de anxietate. Aici te poate ajuta această carte.

CAPITOLUL 1

EȘTI FIICA UNEI MAME NARCISISTE

Simți că, oricât de mult ai încerca, nu poți să scapi de tristețe, furie sau de sentimentul de inadecvare? Poate că vrei să fii și tu cum par să fie celelalte femei, care vorbesc despre emoțiile lor și despre viețile lor pline de prietenii. Poate că ți-ai dori să îți spui punctul de vedere, fără să te temi că cineva va fi indiferent sau te va respinge dacă nu îi este pe plac ceea ce spui. Dar păstrezi tăcerea. Sau poate că nu ai nicio problemă în a te face auzită. Te ia gura pe dinainte, după care te simți vinovată și frustrată, ceea ce nu e benefic pentru relațiile tale și pentru stima ta de sine. Dar când te simți anxioasă sau nervoasă, ești atât de copleșită, încât nu te poți liniști. În plus, te-ai săturat să te simți tot timpul vinovată că faci propriile alegeri: unde locuiești, meseria ta, identitatea ta sau cum îți petreci timpul. Nu e de mirare că mulți nu te văd sau nu te cunosc, chiar dacă ești acolo, cu ei.

Presupun că citești această carte pentru că ai început să realizezi că există o legătură între relația cu mama ta și felul în care te simți și funcționezi. Prin urmare, probabil că tânjești după validarea mamei tale. Poate că auzi tot timpul vocea mamei tale în capul tău, criticându-te. E o înregistrare nesfârșită, iar tu redai în mintea ta discuțiile sau certurile cu mama ta, te mustri pentru că te-ai exprimat sau pentru că ai tăcut. Poate că te concentrezi asupra viitorului, îngrijorată pentru ce îți va mai reproșa sau îți va mai cere mama ta. Sau faci și una, și alta, cu mintea pendulând între anxietăți actuale sau trecute legate de mama ta. E posibil

să realizezi totodată că încerci să jelești relația cu mama ta, cea pe care nu ai avut-o niciodată, chiar dacă ea încă este în viață.

La maturitate, unele femei vor să se întâlnească tot mai rar cu mamele lor, deoarece acele interacțiuni le fac să se simtă furioase, deprimare, ba chiar „înnebunite”. În fiecare zi, fiicele mamelor narcisiste se chinuie cu întrebări precum: Trebuie s-o invit pe mama la Ziua Recunoștinței? Ar trebui să îi blochez numărul? Nu e periculos dacă o las singură cu copiii mei? Cum voi face față la Ziua Mamei?

O parte din tine ar vrea să încheie relația de tot, dar ideea te îngrozește. Ce fel de fiică ar face așa ceva? Ea îmbătrânește. Vrei să fii un om bun. Cine va avea grijă de ea? Cum rămâne cu copiii tăi – nu merită ei să-și cunoască bunica, chiar dacă ea îți provoacă atâta durere? Și ce se va întâmpla cu relațiile tale cu restul familiei dacă nu te vei mai vedea cu ea? Nu-i de mirare că te simți copleșită, epuizată, blocată. Nu e ușor să răspunzi la aceste întrebări. Pare că ai intrat într-un tunel întunecat, din care nu mai ai nicio ieșire. Indiferent de scopul tău sau de etapa din viață în care te afli, ceea ce ai nevoie este o relație sănătoasă cu tine însăși, una în care să îți poți auzi vocea în mod clar și autentic. Acesta e scopul principal al acestei cărți: să te simți lămurită, distinctă și văzută.

CUM AI DEVENIT AȘA?

În următorul capitol, vei învăța în detaliu despre fondul psihologic al mamelor narcisiste. Deocamdată, e important să știi că probabil ai trăit în copilărie unele situații (sau chiar pe toate) pe care le vei prezenta în continuare. În familiile cu o mamă narcisistă, lucrurile sunt pe dos. Într-o familie sănătoasă, nevoile copiilor vin pe primul loc. Părinții au grijă de copii, cum pot ei mai bine. Însă un părinte narcisist e incapabil să facă asta, cel puțin nu suficient de constant. În schimb, nevoile și dorințele părintelui sunt cele mai importante. Copiii mamelor narcisiste

Învăță să-și reprime propriile sentimente. Ei „citesc” sentimentele mamelor, asemenea unor radare umane. Supărările și nevoile copilului sunt probleme pentru familie, nu probleme care să fie înțelese și rezolvate cu empatie (Donaldson-Pressman, 1994).

Gândește-te la familia cu un părinte narcisist în felul următor: Este ca un ghiveci care a fost umplut cu prea multe plante. Există sol, iar plantele sunt udate și primesc lumină și poate și îngărășământ. Dar sunt pur și simplu prea multe plante în vas pentru a se dezvolta. Toate plantele acaparează nutrienții din sol. Nu sunt de ajuns pentru toate, astfel încât să crească și să fie sănătoase. Să urmărim povestea lui Holly și dificultățile ei ca fiică a unei mame narcisiste. Mai târziu în carte, vom vedea cum s-a eliberat și și-a găsit „spațiul” în viață.

Holly, în vârstă de 45 de ani, e un agent imobiliar cu părul creț și un zâmbet cald, care îi face pe clienții ei să se simtă în largul lor. Se grăbește să ajungă de la o prezentare la meciul de fotbal al fiicei sale de 12 ani, Sophie. Chiar dacă folosește GPS-ul, îi e greu să găsească stadionul într-un oraș necunoscut. Oprind la un semafor de la o intersecție aglomerată, Holly se mustră singură: „O să întârzii și voi pierde începutul meciului. Sunt cea mai rea mamă. De ce nu pot să fiu mai bună? Cealalte mame ajung la timp”.

Are maxilarul încleștat și își reamintește că trebuie să îl relaxeze înainte să înceapă să o doară.

Holly intră în parcare și observă echipamentul albastru-auriu al echipei. Stomacul ei bolborosește când soarbe o gură de cafea rece. E în întârziere, deoarece s-a oferit să facă o prezentare pentru un coleg. Ar fi putut să refuze, dar cum rămâne cu spiritul de echipă? Problema e că nu știe unde să tragă linia.

Preț de o clipă, Holly începe să se relaxeze, liniștită că a nimerit drumul și optimistă deoarece clienții ei vor face o ofertă la un anunț. Își amintește de vasele nespălate de la micul-dejun puse la înmuiat în chiuvetă, de hainele neîmpachetate care se șifonează în coșul de rufe și de biroul plin cu mesaje la care nu a răspuns. Toată încrederea pe care a simțit-o acum câteva clipe s-a evaporat ca un miraj în deșert.