

LRDIS

We know

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

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 familie	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

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 voi 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

învață 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 îngrășământ. 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 muștră singură: „O să întârzi și voi pierde începutul meciului. Sunt cea mai rea mamă. De ce nu pot să fiu mai bună? Celelalte 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.

Și-ar dori să se poată ține de sentimentele bune. Dar ele nu durează niciodată mult. Acum trebuie să dea ochii cu celelalte mame. Ele sunt realmente de treabă. Și totuși, Holly are această durere în interiorul ei, de parcă nu își găsește locul. Nu poate lua parte la conversația ușoară.

Scoate scaunul pliabil din mașină și se alătură celorlalți părinți, în timp ce vocea critică și cicălitoare din capul ei se derulează. Tot ce și-a dorit a fost să ajungă la acest meci, să își vadă fiica jucând și poate să ajungă să cunoască alți părinți.

— Bună, Holly, ce mai faci? întrebă Olivia, mama uneia dintre cele mai vechi coechipiere de-ale lui Sophie. Expresia Oliviei este una prietenoasă, și ea e înconjurată de un grup de mame devotate fotbalului. Holly adoptă expresia ei banală în astfel de momente. Ele nu ar înțelege niciodată.

— Mă simt minunat! Mulțumesc pentru întrebare!

Va înceta vreodată să audă această voce în capul ei? Se va opri cândva?

Ce observi la Holly? Se descurcă bine la muncă. Are o familie. Aparent, pare a fi o femeie de succes care duce o viață bună. Și totuși, în interior, se simte nesigură pe ea, nu e niciodată mulțumită de cine este sau de ceea ce a făcut și se învinovățește în permanență pentru defectele ei. Își dorește să se conecteze cu femeile din jur, dar nu pare să-și dea seama cum se face asta. Ți se pare valabilă și pentru tine vreuna dintre dificultățile lui Holly? Acordă-ți un moment pentru a reflecta la povestea sa și la reacțiile tale la aceasta. Acesta este un moment potrivit să îți scoți jurnalul. Poți să scrii enunțuri întregi sau să notezi gânduri sau expresii care îți vin în minte. Nu uita: nu există un mod corect de a face asta!

La prima vedere, s-ar putea să ți se pară că nu ai nimic în comun cu Holly. Însă multe dintre fiicele mamelor narcisiste observă că le apar aceleași sentimente, gânduri, amintiri, compor-

tamente și impulsuri. Te simți izolată și singură, copleșită de griji. Vrei să te simți mai bine, dar nu știi de unde să începi. Iată încercările frecvente cu care e posibil să te confrunți.

Ai dificultăți în stabilirea unor granițe sănătoase. Holly îi face un serviciu colegului ei atunci când, de fapt, vrea să plece la meciul de fotbal al fiicei sale. În mod similar, poate că faci eforturi să stabilești limite și să îți aperi drepturile. Știi că ar trebui s-o faci, dar e atât de greu. În plus, te simți neajutorată, furioasă și vinovată în fața acestor decizii.

Dai crezare vocii critice din capul tău. Holly aude în mintea ei o litanie de așa-zise greșeli și slăbiciuni, din trecut și din prezent. Par a fi adevăruri obiective și dure. Poate e dificil pentru tine să îți dai seama dacă vocea e a ta sau a mamei tale. Poate până acum ele sunt una și aceeași.

Simți rușine și păstrezi secrete. Holly își reprimă durerea și o păstrează pentru ea. Poate că ai o „față” pe care o arăți lumii, pe când în interiorul tău te simți singură și neapreciată. Te izolezi și ți-e rușine, de parcă te privești din exterior. Te cunoaște cineva cu adevărat?

Dai semne fizice de stres. Când Holly se simte copleșită, stresată sau nesigură, corpul ei reacționează în moduri previzibile: mușchii gâtului se încordează, are arsuri la stomac, iar inima îi bate puternic. Probabil că și tu simți impactul emoțiilor tale în corp. Aceste simptome nu numai că te fac să rezști mai greu pe parcursul zilei, dar totodată îți amplifică vocea critică interioară. Te întrebi de ce nu poți gestiona mai bine stresul.

Ai o gândire negativă repetitivă. Holly se luptă să fie în momentul prezent. În mod similar, mintea ta alunecă spre evenimentele negative din trecut sau se îngrijorează pentru viitor. Te

Îngrijorezi că nimic din ceea ce faci nu e suficient de bun. E ca și cum ai fi prinsă într-o cursă din care nu poți scăpa. Te simți nefericită și iritabilă. Mai rău, asta te face să îi critici pe cei la care ții cel mai mult. Încerci să scapi de gândurile, amintirile și sentimentele tale negative, dar nu merge. E ca și cum ai locui lângă un șantier de construcții, unde picamerele funcționează douăzeci și patru de ore pe zi, șapte zile pe săptămână.

Te simți singură și izolată cu problemele. Lui Holly îi e groază de Ziua Recunoștinței, de Crăciun și mai ales de Ziua Mamei, când prietenele ei sunt bucuroase să se vadă cu familiile lor. Știi sentimentul: cumpăraturile unei felicitări de Ziua Mamei ar trebui să fie o treabă simplă. Dar tu te simți blocată și anxioasă. Te simți singură și ai senzația că e ceva în neregulă cu tine ca fiică. Poate chiar e ceva în neregulă cu tine, punct.

Ai îndoieli. Pentru Holly, pare că restul femeilor sunt atât de sigure de ele însele: au opinii ferme și nu ezită să spună ceea ce gândesc. La fel ca Holly, ai opinii ferme, în regulă, dar apoi auzi acea voce critică din capul tău: *Nu te umfla atât în pene! Ce știi tu?*

Trăiești pentru alții. Holly face „totul” pentru copiii ei, cum ar fi patul și pregătutul ghiozdanelor, sarcini pe care știe că ar trebui să le facă singuri pentru a deveni independenți și responsabili. Dacă ești mamă, poate că te chinui la fel ca Holly. Nu vrei să îi faci niciodată pe copiii tăi să se simtă așa cum te simțeai tu când erai mică: lipsită de importanță, neglijată, ba chiar invizibilă sau speriată. Ești ca mama ta? Aceasta e cea mai grea întrebare.

Citind despre experiențele lui Holly și gândindu-te cum se corelează ele cu ale tale, e posibil să-ți apară gânduri, emoții sau amintiri neplăcute. Aici intervine următoarea practică: Centrarea prin cele Cinci Simțuri. E un exercițiu de mindfulness, care presupune să te concentrezi asupra momentului prezent în

loc de problemele din trecut sau grijile pentru viitor. Ne folosim de cele cinci simțuri, aici și acum, pentru a schimba vitezele și a ne calma sistemul nervos. Ideea nu e să scapi de gândurile și trăirile tale. În schimb, urmărește să le observi fără să încerci să le schimbi, să fugi de ele sau să le îndepărtezi. Dacă preferi să asculți acest exercițiu, îl poți găsi pe pagina web a acestei cărți, <http://www.newharbinger.com/50096>.

EXERCITIU: CENTRAREA PRIN CELE CINCI SIMȚURI

Pentru început, respiră încet, adânc de câteva ori. Observă cum îți se ridică abdomenul când inspiri și cum se lasă când expiri. Dacă vrei, îți poți așeza o mână pe abdomen. Inspiră pe nas și expiră pe gură, ca și cum ai sufla încet într-o lumânare.

Apasă-ți tălpile picioarelor cât mai ferm pe podeaua de sub tine. Observă legătura dintre picioarele tale și podea, în degetele de la picioare, în talpa piciorului și în călcâie.

Mută-ți ușor atenția asupra *ochilor*. Ce vezi prin intermediul lor? Uită-te în jur și numește trei lucruri, chiar și pe cel mai mic pe care îl observi cu privirea. Poate fi un obiect din cameră, o rază de lumină sau un copac din fața ferestrei.

În continuare, ce auzi cu *urechile*? Concentrează-te să sesizezi trei sunete, chiar și cele mai subtile sunete pe care le observi cu urechile tale. Poate fi o pasăre de afară, scârțâitul podelei, propria ta respirație.

Gândește-te la ce miroși cu ajutorul *nasului*. Concentrează-te asupra a trei lucruri pe care le observi cu ajutorul nasului. Poate fi cina de aseară, covorul, interiorul nasului tău.

Fii atentă la ce simți prin *corpul* sau prin *pielea* ta. Concentrează-te asupra a trei lucruri pe care le observi cu ajutorul corpului sau al pielii. Poate fi scaunul de sub tine, ceasul de la încheietura mâinii sau părul de pe ceafă.

Ce gusturi simți în gură? Gândește-te la trei lucruri pe care le observi prin intermediul acesteia. Poate fi pasta de dinți, cafeaua, propria ta gură.

Acum întoarce-te ușor la respirație. Mai respiră de câteva ori încet și adânc. Fixează-ți tălpile pe podea. Revino la o stare normală de atenție.

Cum te-ai simțit când ai făcut acest exercițiu? Ce ai observat? Ce ți s-a părut dificil la acest exercițiu? Ce a fost cel mai ușor? Dacă vrei, poți să scrii aceste răspunsuri în jurnalul tău.

Pe parcursul următoarei săptămâni, încearcă să practici Centrarea prin cele Cinci Simțuri în fiecare zi, cel puțin o dată pe zi, când te simți calmă. Practica zilnică dezvoltă abilitatea de a observa. Când observi ceea ce vezi, auzi, miroși, atingi și guști și te obișnuiești cu asta, poți să începi să îți observi emoțiile, ceea ce e mai dificil. În al doilea rând, e important să exersezi când ești calmă, ca să îți fie mai ușor când nu ești. Acesta e motivul pentru care avem exerciții de incendiu – nu așteptăm până la un incendiu ca să ne dăm seama cum să ieșim din clădire în siguranță. E de folos să planifici un moment pentru a practica și să adaugi o notă în calendarul tău, care să îți reamintească. Gândește-te când ți-ar fi cel mai ușor. Acum, că ai exersat observarea cu ajutorul celor cinci simțuri, în următoarea rubrică vei exersa efectuarea unui inventar al experiențelor tale.

Ține evidența experiențelor tale

Pe măsură ce citești poveștile din această carte, te-ar putea surprinde că ai puține în comun cu femeile despre care am vorbit în privința experiențelor de viață și a mediului. În orice caz, modurile în care te simți în interiorul tău sunt remarcabil de asemănătoare. Iată o listă a problemelor și experiențelor pe care le-ai putea avea. Te rog să o parcurgi și să le notezi pe cele care au ecou în tine. E momentul potrivit să ai jurnalul la îndemână pentru a putea nota orice gânduri,

sentimente sau amintiri care apar. Nu e nevoie să scrii propoziții complete. Pur și simplu notează gânduri, fraze sau imagini. Dacă preferi, desenează-ți sentimentele. Poți descoperi că efectuarea inventarului îți declanșează emoții sau amintiri. E ceva normal. Acordă-ți timp.

- Mă gândesc încontinuu la ceea ce mă îngrijorează.
- Mă izolez, chiar dacă aș vrea să îmi petrec timpul cu ceilalți.
- Cred că nu merit să mi se întâmple lucruri bune, deși muncesc din greu pentru ele.
- Mă îndepărtez de mama mea, apoi mă simt vinovată.
- Simt că nu fac niciodată destul.
- Îmi asum prea multe responsabilități.
- Încerc să o fac pe mama să mă aprecieze sau să mă înțeleagă, chiar dacă nu reușesc niciodată.
- Mă îndoiesc de mine însămi și de judecățile sau de deciziile mele.
- Încerc să fac totul perfect.
- Mi-e greu să mă apropiu de oameni.
- Mă simt „diferită” de alte femei.
- Mi-e greu să am încredere în oameni.
- Am îndoieli, ceea ce mă face mai anxioasă.
- Nu știu ce simt și nu-mi pot exprima în cuvinte sentimentele.
- Iert comportamentul neadecvat al celorlalți și intru în relații
- care nu îmi fac bine.
- Îmi reprim sentimentele și apoi răbufnesc.
- Simt că emoțiile mele nu contează sau nu sunt la fel de importante ca ale altor persoane.
- Mi-e rușine de relația cu mama mea.
- Mă simt responsabilă de fericirea mamei.

- Sunt furioasă că mama mă ignoră când stabilesc limite.
- Mi-e frică sau mă simt amenințată de comportamentul mamei mele.
- Mă tem de cum îi va afecta comportamentul mamei mele pe alți oameni, cum ar fi copiii mei sau soțul meu.
- Mă gândesc că mă voi simți ușurată când va muri mama, apoi simt că sunt o persoană groaznică pentru că simt asta.

Pe lângă toate acestea, simt că:

- E vina mea că mă simt așa.
- E ceva în neregulă cu mine.
- Nu pot spune nimănui ce simt.

Ce ai observat când ai completat lista? Te-a surprins ceva, chiar dacă nu ai simțit prea mult? E ceva normal pentru fiicele mamelor narcisiste să li se pară dificil să își identifice sentimentele și să le exprime în cuvinte, deoarece e posibil ca emoțiile lor să fi trecut neobservate sau să fi fost criticate ori chiar ridiculizate. Vom discuta detaliat despre asta în capitolul 7. Deocamdată, iată câteva metode pentru a a-ți da seama ce simți.

1. Te rog să vizitezi pagina web a acestei cărți, <http://www.newharbinger.com/50096>, pentru o listă de cuvinte care definesc emoții. Vezi dacă poți găsi cuvintele care descriu emoția sau emoțiile pe care le simți acum și notează-le în jurnalul tău. Dacă nu simți nimic, vezi dacă poți exprima asta în cuvinte, cum ar fi „amortită” sau „distantă”.
2. Ține la îndemână o listă a cuvintelor care definesc emoții sau o roată a sentimentelor (pe care o poți găsi online). O roată a emoțiilor prezintă „nuanțe” sau niveluri ale sentimentelor. După cum o paletă de culori dintr-un magazin de vopseluri