

PSIHOLOGIE
PRACTICĂ

Avertisment

TREI

Voi fi vreodată
suficient de bună?

KARYL MCBRIDE

Traducere din engleză de Camelia Munteanu

Cuprins

<i>Avertisment</i>		5
<i>Cuprins</i>		9
<i>Mulțumiri</i>		11
<i>Introducere</i>		15
Partea întâi	Recunoașterea problemei	21
Capitolul 1	Povara emoțională pe care o duci cu tine	23
Capitolul 2	Oglinda goală. Mama și cu mine	40
Capitolul 3	Fețele narcisismului matern	62
Capitolul 4	Unde este tati? Restul cuibului narcisic	87
Capitolul 5	Imaginea este totul: Hai, vreau să văd un zâmbet pe fețișoara aia drăguță!	104
Partea a doua	Cum îți afectează întreaga viață faptul că ai fost crescută de o mamă narcisică	117
Capitolul 6	Mă străduiesc din greu!	
	Fiica supraproformantă	119
Capitolul 7	La ce bun? Fiica autosabotoare	133
Capitolul 8	Eșecul sentimental. Încercând să câștigi în iubire ceea ce n-ai izbutit în relația cu mama	144

Capitolul 9	Ajutor! Mă transform în mama!	
	Fiicele devenite mame	160
Partea a treia	Să punem punct moștenirii	173
Capitolul 10	Primii pași. Cum se simte, nu cum arată	175
Capitolul 11	Parte din și departe de	198
Capitolul 12	Devenind femeia care sunt cu adevărat.	
	Fiicele vrednice	210
Capitolul 13	E rândul meu. Cum să te comporți cu	
	mama în perioada de recuperare	230
Capitolul 14	Umplerea oglinzii goale. Cum să punem	
	capăt moștenirii narcisice	257
<i>Bibliografie recomandată și lista cu sugestii de filme de vizionat</i>		279

Mulțumiri

Pentru mine, scrierea unei cărți a însemnat să mă izbesc de ziduri, să le escaladez, să mă regăsesc din nou la baza lor și să mă cațăr iar — un efort mental de importanța unui titlu olimpic. A fost stresant, dar, ceea ce este cel mai important, a reprezentat un travaliu plin de sens, care a luat ființă din dragoste, și, cu siguranță, o sarcină de care nimeni n-ar fi putut să se achite de unul singur. Deși un simplu mulțumesc nu e nici pe departe suficient, țin să îmi exprim din suflet recunoștința față de persoanele speciale care m-au însoțit în această călătorie anevoioasă, pornită din pasiune.

Înainte de toate, le mulțumesc copiilor și nepoților mei: Nate și Paula; Meg și Dave, McKenzie, Isabella, Ken și Al. Este imposibil să prețuiești vreodată suficient de tare dragostea, răbdarea și încurajarea familiei. Vă iubesc pe toți extrem de mult.

Agentului meu, Susan Schulman: încrederea ta în mine și în acest subiect m-a uimit, cu repetate ocazii. Nu voi uita niciodată profesionalismul, amabilitatea, implicarea intensă și sprijinul tău.

Lui Leslie Meredith, editor principal la Free Press: aș dori să îmi exprim recunoștința deosebită pentru ajutorul tău extrem de competent în redactare, pentru agerimea de care ai dat dovadă în înțelegerea materialului sensibil și pentru încrederea ta sinceră în utilitatea acestei cărți.

Donnei Loffredo, asistent editorial la Free Press: îți mulțumesc, Donna, pentru răbdarea cu care ai răspuns întrebărilor mele nesfârșite. Să știi că îți puteam auzi zâmbetul cald prin telefon!

Mulțumesc întregului colectiv de la Free Press pentru efortul depus în fazele finale de „periere” a textului! Jeanette Gingold și Edith Lewis, modul în care ați editat manuscrisul a fost nu doar detaliat și impecabil, ci și plin de respect față de „sufletul” textului.

Lui Beth Lieberman: experiența ta în editare și perseverența de care ai dat dovadă merită și ele recunoștința mea. Îți mulțumesc enorm pentru tot!

Altor profesioniști care m-au ajutat în etapele de editare inițială, cu recomandări, idei și sprijin: Schatzie, dr. Doreen Orion, Colleen Hubbard, Liz Netzel, Jan Snyder și Laura Bellotti. Vouă tuturor, mulțumiri speciale.

Colegilor specialiști care și-au luat răgazul de a parcurge manuscrisul, în ciuda programului aglomerat: dr. Renee Richker, dr. David Bolocofsky și Linda Vaughan. A fost extrem de amabil din partea fiecăruia dintre voi să îmi puneți la dispoziție timpul și sprijinul vostru, cu atât mai mult cu cât știu cât sunteți de ocupați. Sunt mai mult decât recunoscătoare pentru implicarea voastră de profesioniști!

Dre. Jim Gregory, vă mulțumesc mult pentru consultanța oferită pentru secțiunea referitoare la sănătate. Am apreciat în mod deosebit timpul dedicat și amabilitatea dumneavoastră.

Chris Passerella, guru al site-urilor web, angajat al Kitzmiller Design, ai fost și ești în continuare remarcabil. Îți mulțumesc pentru timp, activitate tehnică și ajutor.

Chris Segura, de la Chris' Computer Consulting Inc., sprijinul tău pe partea de informatică a fost mereu prompt și de real ajutor. Îți mulțumesc pentru recomandările cu privire la formatare pe care mi le-ai oferit în al unsprezecelea ceas (spre spartul târgului). Răbdarea ta în privința lipsei mele complete de har când vine vorba de calculatoare a venit ca un cadou.

Le adresez mulțumiri speciale persoanelor care m-au ajutat să rămân organizată și au reparat lucrurile care se prăbușeau în jurul meu: Gretchen Byron, Carolina Dilullo, Helen Laxson, Marv Endes, Frank Martin, Linda Fangman și Jessica Dennis.

Tamei Kieves și lui Peg Blackmore: ați reprezentat pentru mine o sursă de inspirație și un sistem de asistență profesională. Sunteți pline, amândouă, de bunătate maternă și înțelegere.

Dragilor mei prieteni, care m-au sprijinit cu dragostea, zâmbetele, îmbrățișările și încurajările lor: Kay Brandt, Kate Heit, Jim Gronewold, Jim Vonderohe, gașca Saccomanno: Franklin (pentru zâmbetele din vecini, la asfințit), Frank (care a știut să fie și morocănos, și naivă domnișoară de pension¹, schimbând repetat rolurile în funcție de caz), Giannei (supereroină) și Anthony (ești extraordinar). Îmbrățișări „electronice” și mulțumiri colegului meu din clasa a cincea, Jimmy Hirsch.

Adresez mulțumiri speciale lui Ethel Kloos-Fenn de la Applied Research Consultants, pentru ajutorul ei la efortul inițial de cercetare. Mi-ești dragă și mi-e dor de tine, Ethel.

Le mulțumesc părinților mei pentru că m-au învățat lecția perseverenței, a unei etici solide de lucru și a străduinței pentru lucrurile în care credem. Acel „treci la treabă” venit din partea lor a avut un real impact!

Și, în final, sincere și profunde mulțumiri remarcabilelor mele paciente și persoanelor pe care le-am intervievat, care și-au rupt din timpul lor și și-au dedicat energia emoțională pentru a împărtăși istorii personale, cu scopul de a-i ajuta pe alții. Nu vă dau numele, dar știți cine sunteți. Această carte nu ar fi putut fi scrisă fără voi și fără curajul vostru, plin de viață și de încredere.

¹ În engleză, Polyanna, eroina romanului cu același nume scris de Eleanor H. Porter în 1913, personaj excesiv de optimist, care vedea doar partea bună a lucrurilor, în orice situație. (N.t.)

Capitolul unu Povara emoțională pe care o duci cu tine

„A fost odată o fetiță care avea un cârlionț exact
în mijlocul frunții și care era oricum certată,
chiar și când era cuminte.“

— Dr. Elan Golomb,

*Trapped in the Mirror (Captivi în oglindă)*¹

Ani de zile, oriunde aş fi mers, eram însoțită mereu de o gașcă de critici severi, care îmi făceau viața aproape insuportabilă. Indiferent ce încercam să fac, erau mereu acolo să-mi aducă aminte că sunt incapabilă să-mi îndeplinesc sarcinile și că nu aveam să fiu niciodată în stare să-mi fac treaba îndeajuns de bine. Dacă eram în plină curățenie de primăvară, sau lucram din răspuțeri la planurile mele de modernizare a locuinței, îmi strigau: „Casa asta nu va fi niciodată cum vrei tu să fie“. Dacă făceam sport, mă cicăleau: „Chiar nu contează cât tot asuzi tu acolo, corpul tău e vai de mama lui, tu însăși ești o bleagă de nu se poate! Și, pe bune, asta e tot ce poți să ridici?“ Dacă aveam de luat decizii financiare, se răsteau la mine: „Ai fost mereu o proastă la matematică și ești exact la fel de «pricepută» și în

¹ Dr. Elan Golomb, *Trapped in the Mirror: Adult Children of Narcissists in Their Struggle for Self* (Captivi în oglindă: Copiii adulți ai narcisiștilor în lupta pentru găsirea sinelui propriu) (New York: Editura William Morrow, 1992), p. 180.

privința finanțelor“. Criticii mei interni deveneau încă și mai acizi atunci când venea vorba de relațiile mele cu bărbatii, șoptindu-mi remarci precum: „Chiar nu te prinzi că ești o ratată? Alegi invariabil bărbatii greșiți. De ce naiba nu renunți?“ Și, ceea ce era cel mai dureros, ori de câte ori aveam probleme cu copiii, proclamau tăios: „Alegerile pe care le faci în viață le fac rău copiilor tăi; ar trebui să-ți fie rușine!“

Aceste voci dezaprobatore în permanență nu-mi dădeau pace nicio clipă. Îmi țineau predici, mă ocărau, mă cicăleau și mă înjoseau, având mereu în centrul lor mesajul că, indiferent cât m-aș fi străduit, nu aveam să reușesc niciodată, nu aveam să mă dovedesc niciodată îndeajuns de bună. Dăduseră naștere în adâncul sufletului meu la o sensibilitate extremă, astfel încât ajunsesem să-mi imaginez constant că și persoanele din jurul meu mă judecau la fel de aspru precum o făceam eu însămi.

Într-un târziu, am realizat că toți acești „critici“ mă distrugeau emoțional, așadar, am luat hotărârea să-i anihilez — devenise deja o chestiune de supraviețuire. Din fericire, hotărârea mea a dus la vindecarea mea, precum și la studiul și activitatea clinică concretizate prin scrierea acestei cărți.

Din momentul în care am decis că soarta criticilor din interior era să-și ia catrafusele, prima mea sarcină a fost aceea de a-mi da seama de unde proveneau. În calitate de psihoterapeut, am realizat că erau probabil legați de istoria familiei mele, dar, în cazul meu, contextul nu părea problematic. Familia mea se trăgea din ramuri genealogice olandeze, germane, norvegiene și suedeze, cu o etică solidă a muncii, fără personalități excesive de rele sau abuzuri cunoscute asupra vreunui copil. Negarea, cu rol de autoapărare, îmi reamintea că eu crescusem cu un acoperiș deasupra capului, că nu dusesem lipsa nici a hainelor de pus pe mine, nici a mâncării de pe masă. Așadar, care era problema mea? Mi-am promis mie însemi că aveam să descopăr răspunsul.

DE CE SUNT ATÂT DE NESIGURĂ DE MINE?

Timp de 28 de ani am avut în psihoterapie sute de femei și de familii, ceea ce mi-a pus la dispoziție experiența clinică necesară pentru a-mi dezlega propriul mister interior. Tratasem zeci de femei care împărtășeau multe din aceleași simptome pe care le recunoscusem, în sfârșit, și la mine: sensibilitate excesivă, nehotărâre, timiditate, ezitare, incapacitatea de a lega relații statornice, lipsa încrederii în sine, indiferent de realizări, precum și un sentiment general de nesiguranță. Unele dintre pacientele mele trecuseră peste ani de terapie cu alți terapeuți, fără niciun rezultat, sau își achiziționaseră stive de cărți de psihologie practică, dar nu reușeau niciodată să stabilească sursa cauzatoare a suferinței lor. Clientela mea varia de la profesioniste cu funcții înalte și realizări pe măsură și directori generali la mame casnice, la mame dependente de droguri trăind din ajutorul social, la celebrități și persoane publice. La fel ca mine, pacientele mele avuseseră mereu sentimentul că le lipsise ceva crucial din viață, ceva ce părea legat de imaginea distorsionată pe care o aveau asupra lor însele și de nesiguranța care le bântuise viețile de adult. La fel ca mine, nici ele nu se simțiseră vreodată îndeajuns de bune.

- „Despic mereu firul în patru. Reiau în minte conversațiile purtate, iar și iar, întrebându-mă cum altfel aș fi putut să abordez lucrurile, sau doar ca să mă complac în propria-mi rușine. Majoritatea timpului îmi dau seama că nu există vreun motiv logic pentru care să mă simt jenată, însă oricum mă simt astfel. Îmi fac probleme în legătură cu părerea altor persoane despre mine“ (Jean, 54 de ani).
- „Oamenii mă felicită adesea pentru realizările mele: diploma de masterat în comunicare, cariera mea de succes în domeniul relațiilor publice, cartea pentru copii pe care am scris-o — însă eu nu reușesc să-mi atribui meritele care probabil că îmi revin. Mai degrabă mă critic pentru ceea

ce nu a ieșit cum trebuia sau pentru lucrurile pe care ar fi trebuit să le fac mai bine. Mă comport ca o majoretă cu prietenele mele, încurajându-le cu entuziasm; de ce nu pot să procedez la fel și când vine vorba despre mine?“ (Evelyn, 35 de ani).

- „Când voi trece pe lumea ailaltă, i-am spus soțului meu să-mi graveze pe piatra funerară: «S-a străduit, s-a chinuit, până moartea a venit»“ (Susan, 62 de ani).

După ani de studiu și activitate clinică, am început să observ că simptomele supărătoare pe care le împărtășeam cu atâtea dintre pacientele mele își aveau originea într-o problemă psihologică numită narcisism — mai exact, în narcisismul mamelor noastre. Multe dintre publicațiile pe care le citisem având ca temă problematica narcisismului se refereau la bărbați, însă, pe măsură ce analizam descrierile problemei, ceva a făcut clic. Am realizat că există mame având nevoi emoționale de o asemenea intensitate și atât de preocupate de ele însele, încât sunt incapabile să le ofere fiicelor lor dragostea necondiționată și sprijinul emoțional de care au nevoie acestea. Am conștientizat astfel faptul că relațiile dificile ale pacientelor mele cu mamele lor, precum și propria mea relație cu mama erau în mod clar legate de narcisismul matern.

Mi-a devenit clar că elementul vital care lipsea din propria mea viață, precum și din cea a pacientelor mele nesigure și neîmplinite avea la bază dragostea plină de grijă și empatie de care avuseserăm nevoie disperată — dar pe care n-o primiserăm niciodată de la mamele noastre. Iar mamele noastre, la rândul lor, n-o primiseră probabil nici ele de la propriile mame, ceea ce echivala cu transferul unei moșteniri dureroase de dragoste distorsionată de la o generație la alta. Cu cât am învățat mai multe despre narcisism și despre rolul jucat de acesta în cadrul relației mamă-fică, cu atât mai mult am decis să mă implic în a insufla înțelegere, încredere în sine și dragoste de sine fiicelor cu mame narcisice.

Această carte a fost menită să explice dinamica narcisismului matern — și să vă pună la dispoziție strategiile de a o înfrânge — fără a învinui în vreun fel mamele narcisice. Vindecarea vine odată cu înțelegerea și cu iubirea, nicidecum cu blamarea. Atunci când vom fi capabile să înțelegem barierele în dragoste cu care au avut de-a face mamele noastre, care s-au concretizat în incapacitatea lor de a ne oferi dragoste, putem face primii pași în direcția recăpătării propriei noastre stări de bine. Obiectivul vostru este acela de a înțelege și de a vă asuma responsabilitatea pentru voi înșevă, pentru a vă putea vindeca.

Prin intermediul acestei cărți, veți învăța să vă tratați cu dragoste pe voi înșevă și pe mamele voastre. În etapele inițiale ale acestui proces, s-ar putea să încercați sentimente de suferință, tristețe, supărare și chiar furie. Toate aceste reacții sunt normale și reprezintă un pas critic în drumul spre recuperare. Pe măsură ce trece timpul și dobândiți o înțelegere în profunzime a narcisismului matern, veți fi capabile să primiți cu brațele deschise un nou tip de dragoste, cu care să înlocuiți dragostea distorsionată primită în calitate de fiice ale unor mame narcisice.

DE CE SĂ NE AXĂM PE MAME ȘI FIICE?

Atât fetele, cât și băieții se confruntă cu perturbări în plan emoțional atunci când sunt crescuți de o mamă sau un tată narcisic. Cu toate acestea, mama reprezintă pentru fiica sa modelul principal de dezvoltare ca persoană, iubită, soție, mamă și prietenă, iar diverse aspecte ale narcisismului matern tind să rănească fiicele în moduri extrem de perfide. Deoarece dinamica mamă-fică este aparte, fiica unei mame narcisice se va confrunta cu conflicte unice, pe care nu le vor împărtăși și frații săi.

O mamă narcisică își percepe fiica, mult mai adesea decât fiul, drept o oglindire și o prelungire a sa, mai degrabă decât ca fiind

o persoană de sine stătătoare, cu o identitate proprie. Aceasta își va constrânge fiica să acționeze și reacționeze la lume și la mediul exterior într-un fel identic cu cel în care ar proceda mama, și nicidecum de maniera care i s-ar părea adecvată fiicei. Prin urmare, fiica se va strădui din greu să identifice calea „corectă” de a se conforma așteptărilor mamei, pentru a-i câștiga afecțiunea și aprobarea. Fiica nu realizează că acele comportamente care o mulțumesc pe mamă sunt de natură complet arbitrară, decurgând exclusiv din preocupările egoiste ale acesteia. Efectul cel mai nociv este acela că o mamă narcisică nu-și va aprecia niciodată fiica pentru ceea ce este, deși pentru fiică acest lucru reprezintă o nevoie disperată, care i-ar permite să devină o femeie încrezătoare în propriile forțe.

Copila care nu primește validare încă din fazele timpurii ale relației sale cu mama va învăța că este lipsită de însemnătate în lume și că eforturile sale nu au rezultat. Se va strădui din răspuțeri să închege o legătură veritabilă cu mama, dar va eșua și va trăi cu convingerea că incapacitatea de a-și mulțumi — cu mici excepții — mama e o problemă generată de ea. Astfel, fiica învață că este nedemnă de iubire. Modul în care înțelege ea legătura mamă-fiică este deformat; fiica simte că trebuie să „merite” o legătură mai apropiată cu mama sa, asigurându-se că așteptările mamei sunt satisfăcute și făcând permanent ceea ce se impune pentru a o mulțumi. Evident, acest lucru este departe de a te face să te simți iubită. Fiicele mamelor narcisice simt în adâncul sufletului că imaginea lor asupra iubirii este distorsionată, însă nu știu cum ar trebui să arate imaginea reală. Această ecuație, învățată de timpuriu, a iubirii ca formă de mulțumire a altei persoane, fără avantaje pentru sine, va avea efecte negative pe termen lung asupra relațiilor sentimentale ale fiicei, subiect pe care îl vom dezbate pe larg într-unul din capitolele următoare.

CE ESTE NARCISISMUL?

Termenul de „narcisism” provine din mitologia greacă și din legenda lui Narcis. Narcis era frumos, arogant, egocentric și îndrăgostit de propria-i înfățișare. Neputându-se desprinde de imaginea sa reflectată în oglinda apei și neputându-și îndrepta atenția către altcineva, a sfârșit mistuit de dragostea față de sine însuși. A murit înecat, admirându-și chipul reflectat în apă. În uzul curent, narcisistul este o persoană preocupată în mod arogant de sine. Conceptele de „iubire de sine” sau „stimă de sine”, pe de altă parte, au ajuns să fie socotite drept manifestări sănătoase ale aprecierii și încrederii în sine, neexcluzând capacitatea de a nutri afecțiune și față de alte persoane.

Manualul de diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mentale (DSM) descrie narcisismul ca fiind o tulburare de personalitate caracterizată prin cele nouă criterii de diagnostic specifice enumerate mai jos. Narcisismul presupune o tulburare de spectru, ceea ce înseamnă că se manifestă pe o scală continuă, începând cu câteva trăsături narcisice și sfârșind prin tulburarea de personalitate narcisică pe deplin manifestată. Conform estimărilor Asociației Americane de Psihiatrie, aproximativ 1,5 milioane de femei americane suferă de tulburare de personalitate narcisică. Și totuși, narcisismul nediagnosticat clinic reprezintă o problemă mult mai larg răspândită. În realitate, cu toții manifestăm câteva dintre aceste trăsături, iar persoanele care se încadrează la limita de jos a spectrului sunt perfect normale. Cu toate acestea, cu cât înaintezi pe spectrul narcisismului, cu atât întâmpini mai multe probleme.

În continuare, sunt enumerate cele nouă criterii de diagnostic ale tulburării de personalitate narcisică, inclusiv exemple ale modului în care se manifestă acestea în contextul dinamicii mamă-fiică: