

Глава 1

Что значит быть дочерью нарциссической матери

Присутствует ли у вас ощущение, что от чувства тоски, раздражения и ненависти к себе невозможно избавиться, несмотря на многочисленные упорно прилагаемые усилия? Испытываете ли вы желание рассказывать о себе с тем же настроением, с каким это делают другие женщины, в жизни которых все вполне благополучно? Возможно, вы хотели бы высказаться не в условиях, когда ваше мнение неинтересно, когда вас точно не станут слушать или же выразят недовольство по поводу услышанного. Несмотря на это, вы все равно предпочитаете промолчать или все же высказываетесь — с этим у вас нет проблем. Однако потом, когда эмоции оказались выплеснуты, вы испытываете стыд и разочарование в себе, что плохо сказывается на отношениях с близкими и самооценке. Вам трудно контролировать тревожность и гнев. Добавим к этому, что вы устали от постоянного стыда и чувства вины за то, что позволяете себе самостоятельно принять решение, касающееся того, где жить, какую профессию выбрать, каким

человеком быть и как проводить время. Неудивительно, что люди вас не понимают, даже те, кто постоянно находится рядом.

Я подозреваю, что вы читаете эту книгу, поскольку стали улавливать связь между отношениями с матерью и вашими чувствами и поступками. В таком случае вам необходимо одобрение матери. Возможно, в голове постоянно звучит ее критикующий и осуждающий голос. Бесконечная пластинка: вы мысленно прокручиваете прошлые разговоры или споры с матерью и ругаете себя за то, что здесь сказали не то, а вот на этой секунде напрасно промолчали. Или вы думаете о том, что должно произойти: будущие жалобы и требования мамы вызывают у вас тревогу заранее. Может, вы делаете и то и другое и ваш разум переключается с прошлого на настоящее, осмысливая тревожные моменты, связанные с матерью. Иногда вы тоскуете, мечтая, какими могли бы быть ваши отношения и какими они уже никогда не будут, даже если ваша мама жива.

Во взрослом возрасте некоторые дочери реже встречаются с матерью, поскольку контакты вызывают гнев, чувство подавленности, порой даже кажется, что начинаешь от них «сходить с ума». Ежедневно дочери матерей-нарциссов страдают из-за поиска верного ответа на вопросы: «Надо ли приглашать маму на День благодарения?», «Может, заблокировать ее номер?», «Безопасно ли позволять ей проводить время с моими детьми?», «Как я отношусь к Дню матери?».

С одной стороны, вы можете мечтать прекратить общение с матерью, с другой — корите себя: разве может

дочь так поступать? Мама стареет, кто о ней позаботится? Вы хотите выглядеть хорошей дочерью. К тому же у ваших детей должна быть бабушка, и неважно, что она причинила вам столько боли. И как общаться с остальными членами семьи, если вычеркнуть из жизни маму? Неудивительно, что от этих мыслей вы подавлены, расстроены, измучены. Ответить на них непросто. Порой ощущаешь, что заехал в темный тоннель, из которого нет выезда. Вне зависимости от того, что происходит в вашей жизни, отношения с самой собой должны быть здоровыми: вы должны четко понимать, что хотите именно вы. Основная цель этой книги — распутать узлы, отдалиться на необходимое расстояние и заставить обратить на себя внимание.

Как вы здесь оказались?

В следующей главе мы подробно поговорим о психологической структуре личности нарциссической матери. Сейчас важно знать, что во время взросления вы сталкивались как со всем нижеперечисленным, так и с чем-то выборочно. В семье матери-нарцисса все перевернуто с ног на голову. В здоровых семьях на первом месте стоят психологические потребности детей и родители как могут о них заботятся. Но родитель-нарцисс не может этого делать — по крайней мере в полном объеме. Напротив, собственные потребности и чувства важнее всего для него. Дети таких родителей, и матерей в частности, в раннем возрасте учатся заглушать в себе чувства.

Они считывают настроение родителей, будто радар. Проблемы и нужды детей — бремя для семьи. К ним не относятся как к вещам, которые необходимо понять и к которым следует отнестись с сочувствием (Дональдсон-Прессман, 1994).

Семью, где один из родителей — нарцисс, можно сравнить с ящиком с цветами, где посажено слишком много растений: у них есть почва, солнечный свет, их поливают, возможно, даже подкармливают, но цветов слишком много, и им не хватает места для благополучного роста. Каждый усиленно поглощает питательные вещества из почвы, но их не хватает, чтобы все росли здоровыми и сильными. Давайте рассмотрим историю Холли, дочери матери-нарцисса, и трудности, с которыми ей пришлось столкнуться. Позже вы узнаете, как она вырвалась на свободу и нашла место в жизни.

Холли сорок пять лет, она агент по недвижимости, у нее вьющиеся волосы и милая улыбка, благодаря чему клиентам с ней легко. После показа последнего объекта она мчится на футбольный матч двенадцатилетней дочери Софи. В незнакомом городе найти поле непросто даже с навигатором. Остановившись на светофоре, Холли ругает себя: «Я опоздаю, пропущу начало игры. Я самая плохая мать на свете. Почему у меня не получается быть собранной? Все остальные мамы приходят вовремя». Она сжимает зубы и понимает это, только когда начинает испытывать боль.

Холли въезжает на стоянку и замечает людей в синей с золотом форме команды дочери. Желудок отзывается

бурлением, когда она делает глоток холодного кофе. Причина опоздания Холли в том, что коллега попросила показать дом вместо нее. Конечно, она могла отказать, но ведь они в одной команде, надо друг друга поддерживать. Холли сложно понять, где провести границу.

В какое-то мгновение женщина успокаивается, ей становится легче. Она с оптимизмом смотрит в будущее, надеясь, что один из открытых вариантов найдет своего владельца. Потом ее мысли переключаются на другое, она вспоминает не вымытую после завтрака посуду в раковине, неглаженую одежду в корзине, письма, на которые предстоит ответить. Уверенность, присутствовавшая всего мгновение назад, исчезла, будто мираж в пустыне.

Холли очень хочет уметь удерживать внутренний позитивный настрой, но он не задерживается надолго. Теперь еще предстоит встреча с другими мамами. Они милые, правда, но Холли все время напряжена, ей кажется, что она не вписывается в их круг, из-за чего женщина совершенно не способна поддержать разговор с ними о разных пустяках.

Холли достает из багажника складной стул и направляется к группе родителей. В голове начинает звучать вредный, ко всему придирающийся голос. А ведь она искренне хотела просто посмотреть игру дочери; возможно, познакомиться с другими матерями и отцами.

— Привет, Холли, как дела? — спрашивает Оливия, мама давней подруги Софи по команде. Она смотрит дружелюбно, как и остальные собравшиеся рядом мамы.

Холли надевает привычную вежливую маску. Этим людям ее не понять.

— Все отлично, спасибо, что спросила!

Перестанет ли когда-нибудь звучать этот голос в голове? Это когда-нибудь закончится?

Что привлекло ваше внимание в Холли? Она хороший работник. У нее есть семья. На первый взгляд она кажется успешной женщиной, у которой прекрасная жизнь. Тем не менее она не уверена в себе, не удовлетворена тем, что имеет или делает, постоянно ругает себя за недостатки. Она хочет общаться с окружающими, но не понимает, как это реализовать. Вы сталкиваетесь с такими же сложностями, что и Холли? Выделите время поразмышлять над тем, что прочитали, и обратите внимание на свою реакцию. Самый подходящий момент, чтобы достать заранее подготовленный блокнот и записать все, что приходит на ум: фразы или отдельные слова. Знайте: единственно верного способа нет!

Сначала вам может показаться, что ничего общего вы не видите, но дочери матерей-нарциссов имеют схожие ощущения, мысли, воспоминания, импульсы и поступки. Вам одиноко и тревожно. Хочется измениться к лучшему, но непонятно, с чего начать. Перечислим общие проблемы, с которыми вы можете столкнуться.

Трудности с установкой границ. Холли не отказывает коллеге, которая просит об одолжении, хотя очень хочет пойти на футбольный матч дочери. То же, возможно, относится к установке границ и способности постоять

за себя. Вы знаете, что должны, но это получается с трудом, отчего чувство бессилия, гнев и стыд за неспособность принять решение лишь глубже укореняются в вашей душе.

Вы доверяете постоянно критикующему вас голосу в голове. Холли слышит длинный перечень допущенных ошибок из прошлого и настоящего, о своих слабых местах, голос словно наполнен холодными неопровержимыми фактами. Вам сложно понять, принадлежит он вам или вашей матери. Возможно, сейчас эти голоса слились в один.

Стыд и стремление сохранить все в тайне. Холли подавляет боль и держит все в себе. У вас может быть подготовлена маска для общения с миром, но вы испытываете внутреннее чувство одиночества и ущербности. Вы стремитесь отдалиться от всех, вас гложет стыд, будто, находясь снаружи, заглядываете внутрь себя, глубоко в душу. Знает ли кто-то, какая вы на самом деле?

Физические симптомы стресса. В моменты, когда Холли понимает, что находится на пределе душевных сил, чувствует себя подавленной, неуверенной в себе, тело реагирует особым образом: появляются напряжение в мышцах шеи, спазмы в животе, сильное сердцебиение. Вероятно, вы тоже ощущаете подобное влияние эмоций на тело, которые не только мешают жить, но и увеличивают громкость звучащего в голове голоса. Вы тем временем продолжаете удивляться, почему никак не получается лучше справиться со стрессом.

Привычка мыслить негативно. Холли изо всех сил пытается удержать себя в настоящем моменте, но она постоянно переключается на неприятные события прошлого или беспокоится из-за того, что предстоит сделать в будущем, — совсем как вы. Вам кажется, будто вы все делаете недостаточно хорошо, отчего появляется нервозность. Вы словно попали в западню, из которой не получается выбраться, чувствуете себя несчастной и раздраженной чуть ли не постоянно. Хуже всего, что из-за этого вы критично относитесь к людям, которые вам очень дороги. Вы пытаетесь отвлечься от плохих мыслей, отодвинуть воспоминания и неприятные чувства, но ничего не выходит — это все равно что жить рядом со стройкой, где каждый день с раннего утра до поздней ночи слышен стук отбойных молотков.

Изоляция от проблем и ощущение одиночества. Холли пугает приближение Дня благодарения, Рождества и особенно Дня матери — праздников, когда ее друзья с радостью встречаются с родными. Вам это знакомо: покупка открытки ко Дню матери не должна становиться таким трудным испытанием, но вы все же чувствуете себя больной и двигаетесь с трудом. Вам одиноко; кажется, что вы неправильная дочь. С вами что-то не так — и точка.

Прогнозирование последствий. Холли считает, что другие женщины обладают абсолютной уверенностью в себе: у них есть твердое мнение по всем вопросам, им

не страшно говорить то, что они думают. Вы похожи на Холли: да, допустим, у вас есть собственное мнение, но только вы соберетесь его высказать, как в голове начинает звучать тот самый голос: «Что ты о себе возомнила? Много ты знаешь?»

Жизнь для других. Холли понимает, что делает «все» для детей, например застилает их постели, укладывает вещи в рюкзаки, хотя знает, что делать это должны они, чтобы стать самостоятельными и ответственными. Если у вас есть дети, вероятно, вы испытываете те же трудности, что и Холли. Вы не хотите, чтобы они чувствовали себя так же, как вы когда-то: вы были не нужны, на вас не обращали внимания, будто не замечали, и вам всегда было страшно. Похожи ли вы на свою мать? Это самый сложный вопрос.

Во время чтения о трудностях и переживаниях Холли вы могли испытывать неприятные эмоции, поскольку они вызвали личные тревожные мысли и воспоминания. В такой момент полезна практика для обретения осознанности «Заземление с помощью пяти чувств», которая помогает сосредоточиться на настоящем моменте, а не на проблемах прошлого или заботах будущего. Мы концентрируем чувства в точке здесь и сейчас, чтобы переключиться и успокоить нервную систему. Смысл вовсе не в том, чтобы убежать от мыслей и чувств, — напротив, нужно осознать их, не пытаясь изменить, прогнать или не замечать.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

