

КЭРИЛ МАКБРАЙД

Перевод Алексея Захарова



ЭТО
ЗАКОНЧИТСЯ
НА ТЕБЕ

Выйти из цикла травм
нарциссической семьи
и обрести независимость

МИ∞

Karyl McBride

Will the Drama Ever End?

Untangling and Healing
from the Harmful Effects
of Parental Narcissism

ATRIA BOOKS

New York London Toronto Sydney New Delhi

Взрослые дети сложных родителей

Кэрил Макбрайд

Это закончится на тебе

Выйти из цикла травм
нарциссической семьи
и обрести независимость

Перевод с английского Алексея Захарова

Москва
МИФ
2024

Оглавление

Отзывы о книге	7
Отзывы о Кэрил Макбрайд	10
Примечание автора	12
Введение	15

ЧАСТЬ I НАРЦИССИЧЕСКАЯ СЕМЬЯ

Глава 1. Дисфункциональная динамика нарциссической семьи	21
Глава 2. Искаженное общение	45
Глава 3. Писанные и неписанные правила	65
Глава 4. Действующие лица и исполнители	81

ЧАСТЬ II НАСЛЕДИЕ РОДИТЕЛЕЙ-НАРЦИССОВ

Вступление к части II. Наследие родителей-нарциссов	109
Глава 5. Задержка эмоционального развития	112
Глава 6. Подорванное доверие	126
Глава 7. Подавленная сепарация и индивидуация	145
Глава 8. Проблемы с чувством собственного достоинства и сложное ПТСР	163

ЧАСТЬ III
ИСЦЕЛЕНИЕ И ОСВОБОЖДЕНИЕ

Вступление к части III. Подготовка к восстановлению	185
Глава 9. Первый этап: принятие, оплакивание и проработка травмы	191
Глава 10. Второй этап: сепарация и индивидуация	208
Глава 11. Третий этап: окружите родительской заботой раненого внутреннего ребенка и станьте тем, кто вы есть на самом деле	231
Глава 12. Четвертый этап: дальнейшие отношения с родителем-нарциссом и остальной семьей	250
Глава 13. Пятый этап: устранение последствий искаженной любви	274
Диагностические критерии нарциссического расстройства личности	298
Рекомендуемая литература	299
Об авторе	302

Введение

В 2008 г. я написала книгу «Достаточно хорошая»*, посвященную материнскому нарциссизму и его воздействию на дочерей. Я сказала читателям, что это не только кульминация многих лет исследований, но и «духовное путешествие, которое вернуло меня во времена, когда я была маленькой девочкой, понимавшей, что что-то не так, что отсутствие заботы — это ненормально, но не понимала почему». Эта книга нашла отклик и в моей стране, и за рубежом: ее перевели на девятнадцать иностранных языков.

Когда я писала эту книгу, то знала, что освещаю табуированную тему и, возможно, помогу тысячам женщин исцелиться. А еще я поняла, что моя работа на этом не закончена. В следующее десятилетие со мной связывались мужчины и женщины, отчаянно просившие совета, как справиться с психологическими травмами, полученными за время воспитания в семье, которую контролировал родитель-нарцисс. Эта новая книга адресована миллионам взрослых, которые выросли с матерью или отцом-нарциссом и хотят уйти от эмоциональных травм прошлого, чтобы стать по-настоящему цельными и свободными личностями.

Я называю дом, которым заправляет родитель-нарцисс (возможно, даже не один), *нарциссической семьей*. Родитель монополизует власть, незаметно и искусно лишая остальных членов

* Издана на русском языке: Макбрайд К. Достаточно хорошая. Путь исцеления для женщин, выросших рядом с нарциссическими матерями. Нижний Новгород: Издательство Елены Терещенковой, 2019. Прим. ред.

семьи, особенно детей, личной власти, принципов и потенциала. Нарциссизм — это спектральное расстройство; страдающий им может демонстрировать разное характерное поведение — от мягких до крайних форм. Проще говоря, существует континуум: от небольшого числа нарциссических черт до настоящего расстройства личности. Чем дальше вы уходите по спектру нарциссизма, тем с большими проблемами сталкиваетесь. Однако личное общение с нарциссом почти всегда ведет к того или иного рода унижению.

Поскольку нарциссы настолько поглощены собой, что просто не способны безусловно любить, сочувствовать или эмоционально поддерживать другого, их нельзя назвать идеальными кандидатами на эффективное родительство. Самоотверженность, сострадание и терпение — добродетели, которые необходимы, чтобы ребенок получил необходимую ему заботу и поддержку, — обычно в репертуаре нарцисса отсутствуют. Став родителями, такие люди обычно даже не замечают своих психологических ограничений и того, какой тяжелый вред они наносят своим детям.

О нарциссизме написано уже много, но очень мало — о тех из нас, кто вырос в одинокой тени родителя-нарцисса. А еще меньше — о том, как динамика нарциссической семьи передается из поколения в поколение, превращаясь в неотъемлемую часть «ДНК отношений», если ее не вылечить. Моя книга заполнит эту пустоту, чтобы читатели, выросшие в нарциссической семье, нашли выход из цикла семейных травм и восстановили психологическое и эмоциональное здоровье.

Я выросла в нарциссической семье, где чужая радость — особенно наша, детская, — была серьезной угрозой для нездоровой родительской власти. Из-за этого мне всю жизнь было трудно позволить себе ощутить и выразить радость. Как и многих детей родителей-нарциссов, меня не вдохновляли на успех, а когда я все же добивалась его — или

когда вела себя спонтанно, радостно, свободно, — родители с поразительной эффективностью умудрялись все портить и убивать мой энтузиазм вместо того, чтобы поддерживать. Результатом стала склонность сомневаться в себе, а также хроническое слабое чувство сверхбдительности: я постоянно жду, что вот-вот случится что-то нехорошее. Когда я была маленькой, любое мое спонтанное проявление радости наткалось на резкие замечания, которые превращали мое счастье в чувство стыда, вины или сомнения в себе. Это так сбивало с толку! Я выросла с сокрушающим ощущением, что мне нельзя быть слишком счастливой или слишком расслабляться: никогда не знаешь, когда случится что-то плохое.

Мой личный опыт вдохновил меня стать психотерапевтом и наставником, помогающим другим избавиться от ужасного наследия запретов и перекошенного самоощущения — последствий воспитания в нарциссической семейной системе. Работа моей жизни — помогать жертвам нарциссического насилия, чтобы они наконец научились непосредственно и в полной мере наслаждаться жизнью.

Страсть и целеустремленность помогли мне понять, какой тяжелый вред наносит нарциссическое воспитание, как оно уродует семьи, смещая баланс сил так, что дети потом еще многие годы страдают от травм. И что важнее всего, благодаря своей работе я смогла помочь десяткам людей — от подростков до 80-летних — исцелиться и восстановиться после этой изнурительной семейной истории, жить и процветать свободно.

Книга разделена на три части.

Из первой вы узнаете о динамике нарциссической семейной системы; как система общения используется совсем не в тех целях, для которых предназначена; как могут сбивать с толку писанные и неписанные семейные правила; почему ваши потребности ничего не значили и, соответственно, не удовлетворялись; почему вы не так близки к братьям и сестрам,

Это закончится на тебе

как хотелось бы; почему вы до сих пор не понимаете вашу семью.

Во второй части я объясню, как родители-нарциссы подавляют самовыражение ребенка и его способность доверять себе и другим. Вы узнаете, почему в нарциссической семье задерживается эмоциональное развитие; почему в ней нет доверия; почему подрывается чувство собственного достоинства; почему следствием воспитания в нарциссической семье становятся сложные травмы.

И наконец, в третьей части я дам вам пятиэтапный план восстановления с доказанной эффективностью. Вы узнаете, как признать травму от нарциссического воспитания и оплакать свои потери; как психологически отделиться от токсичных родителей и научиться быть самостоятельными; как преодолеть стыд и чувство вины; как найти и с уважением отнестись к вашей аутентичной личности; как общаться с родителем-нарциссом, пока вы восстанавливаетесь; и наконец, как покончить с последствиями их искаженной, запутанной любви.

Я благодарна за возможность поделиться с вами моими знаниями, опытом и советами, а также вдохновляющими историями моих смелых клиентов, которым удалось вырваться из нарциссических семейных систем и обрести свободу и радость. Я рада видеть, что вы тоже встали на дорогу исцеления, — мы пройдем по ней вместе.