

СТЕФАНИ КРИСБЕРГ

Перевод Киры Бугаевой



ВЗРОСЛЫЕ
ДОЧЕРИ
МАТЕРЕЙ-
НАРЦИССОВ

Освободиться от ядовитого влияния

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

МИФ

Оглавление

Отзывы	9
Предисловие	14
Введение	18
Глава 1. Что значит быть дочерью нарциссической матери	28
Глава 2. Учимся понимать свою мать	52
Глава 3. Грандиозный или уязвимый нарцисс	76
Глава 4. Газлайтинг и отсутствие эмпатии	95
Глава 5. Уничтожьте тревожные паттерны мышления	117
Глава 6. Отпустите стыд и переживания	137
Глава 7. Справляемся с перепадами эмоций	160
Глава 8. Найдите основные сильные стороны и укрепляйте уверенность в себе	181
Глава 9. Определяйте границы и стойте на своем	200
Глава 10. Отношения и построение жизни	222
Напутствия	241
Благодарности	244
Список литературы	247
Об авторе	255

ОТЗЫВЫ

«Стефани Крисберг написала успокаивающую и легко читающуюся книгу. Она рассказывает о том, что значит быть дочерью, воспитанной матерью, основная цель которой — удовлетворение собственных потребностей и которая в принципе не способна быть эмпатичной. Крисберг очень ярко описывает причины нарциссизма. Я буду снова и снова отсылать клиентов и друзей к этой книге, в которой содержится много примеров из жизни, практик и наводящих вопросов, заставляющих задуматься».

— *Джонис Уэбб,*

*доктор психологических наук, психолог,
автор книг «Почти на нуле» и «Больше не на нуле»*

«Стефани четко уловила множество способов, с помощью которых мать-нарцисс способна тормозить развитие ребенка и создать хаос в жизни семьи. Ей также удалось указать на различные формы нарциссизма, где каждой свойствен уникальный поведенческий стиль. Нарциссы противятся переменам; однако это лучший

метод развития навыков общения с матерью-нарциссом ради благополучия личного и семейного (вашей семьи в будущем)».

— *Клэр М. Харт,*
доктор психологических наук,
исследователь нарциссизма и доцент психологии
Саутгемптонского университета,
Великобритания

«Книга Стефани Крисберг способствует удовлетворению потребностей женщин, стремящихся понять и исцелиться от множества проблем, возникших в результате воспитания матерью-нарциссом. Крисберг умело сочетает несколько методов терапии, что позволяет предложить способы преодоления трудностей, ведущих к выздоровлению. Прекрасно написанная и доступная для понимания книга, полезная желающим помочь себе. Непременно буду рекомендовать ее клиентам со схожими проблемами».

— *Лорна Маккензи-Поллок,*
клинический консультант,
директор по вопросам образования
Общества клинического гипноза Новой Англии;
открыла частную практику в Бруклине,
Массачусетс

«Трудное, витиеватое, но поучительное погружение в мир матерей-нарциссов. С помощью серии убедительных набросков, зарисовок и прикладных практик

Крисберг создает идеальную карту местности, с помощью которой можно идти по жизни, преодолевая препятствия, связанные с последствиями воспитания матери-нарцисса. Настоятельно рекомендую к прочтению!»

— *Джилл А. Стоддард,*
доктор психологических наук,
автор книг «Будь сильной» и «Метафоры
в терапии принятия и ответственности»

«Крисберг дает руководство к действию, состоящее из десятков историй и целебных методов преодоления трудностей. Эта книга, словно личный психиатр, который всегда находится рядом, помогает справиться с противоречивыми чувствами, присутствующими в общении с эгоцентричной матерью. Так что спокойно устанавливайте границы, учитесь ценить собственные потребности и непременно становитесь центром своей жизни».

— *Кортни Армстронг,*
профессиональный консультант,
автор книги «Новый подход к лечению травмы»

«Женщины, которым пришлось столкнуться с эмоциональным истощением и напряжением в жизни из-за присутствия в ней матери-нарцисса, наконец обретут твердую почву под ногами благодаря книге Стефани Крисберг «Взрослые дочери матерей-нарциссов». Книга при всей своей прямолинейности успокаивающая

и дающая возможность работать вместе с автором, который направляет, приводит примеры, побуждает к исцелению, предоставляя проверенные работающие методы».

— Джули Л. Холл,
создавшая ресурс «Досье семьи нарцисса»,
автор книги «Нарциссизм в твоей жизни»

«Это практическое, четкое и полезное руководство по работе со сложными остаточными явлениями травмы, нанесенной матерью с нарциссическим расстройством личности. Из-за таких людей приходится сталкиваться со спектром разных эмоций — от отстраненности, граничащей с пренебрежением, до навязчивой заботы, — и все это направлено на удовлетворение только ее потребностей, что оказывает большое влияние на самоощущение детей в дальнейшем. Автор показывает связь внутренних проблем с продуманными стратегиями исцеления и дальнейшего развития дочерей».

— Эльза Роннингстам,
доктор психологических наук,
доцент Гарвардской медицинской школы
и психолог-клиницист больницы Маклин



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

