

JULIE L. HALL

W CIENIU NARCYZA

JAK ROZPOZNAĆ
TOKSYCZNĄ RELACJĘ
I UWOLNIĆ SIĘ Z NIEJ



JULIE L. HALL

W CIENIU NARCYZA

JAK ROZPOZNAĆ
TOKSYCZNĄ RELACJĘ
I UWOLNIĆ SIĘ Z NIEJ

PRZEŁOŻYŁA
Matylda Biernacka



TYTUŁ ORYGINAŁU:

The Narcissist in Your Life. Narcissist Recognizing the Patterns and Learning to Break Free

Redaktorki prowadzące: Ewelina Kapelewska, Ewa Pustelnik

Wydawczyni: Agnieszka Fiedorowicz

Redakcja: Martyna Tondera-Łepkowska

Korekta: Urszula Musyl

Projekt okładki: Ania Jamróż

Ilustracja na okładce: © Ania Jamróż

DTP: MELES-DESIGN

Copyright © 2019 by Julie L. Hall

This edition published by arrangement with Hachette Go,
an imprint of Perseus Books, LLC, a subsidiary of Hachette Book Group, Inc.,
New York, New York, USA. All rights reserved.

Copyright © 2021 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiece Łukasz Kierus

Copyright © for the Polish translation by Matylda Biernacka, 2021

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone.
Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości
bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody
posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie elektroniczne

Białystok 2021

ISBN 978-83-67014-08-3



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

www.facebook.com/kobiece



www.wydawnictwokobiece.pl

Wydawnictwo Kobiece

E-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie

www.wydawnictwokobiece.pl

*Dla mojej matki i mojego ojca, którzy sprowadzili mnie
na ten świat i ukształtowali na dobre i na złe.*

*Dziękuję za to, co dobre, wybaczam krzywdy i mam nadzieję
na uleczenie i pokój dla nas wszystkich, zarówno w życiu
doczesnym, jak i tym, co czeka nas później.*

NOTA OD TŁUMACZKI

Kwestia płci, a raczej neutralności płciowej w języku staje się coraz powszechniej dostrzegana i nie ma co ukrywać – spędza sen z powiek tłumaczom. Sprawę utrudnia zarówno brak rodzaju gramatycznego w języku angielskim, a jego obecność w języku polskim, jak i poradnikowa forma tekstów psychologicznych, w których autorzy zwracają się bezpośrednio do czytelników.

Rozwiązań problemu jest kilka:

- zastosowanie liczby mnogiej w pierwszej lub drugiej osobie,
- użycie formy bezosobowej,
- wprowadzenie obu form z ukośnikiem (/),
- użycie zamiennie form rodzaju żeńskiego i męskiego.

Żadne nie jest jednak zadowalające i możliwe do zastosowania w dowolnym kontekście.

Niniejsza książka, pisana w atmosferze gabinetu terapeutycznego, jest bezpośrednia i osobista, stąd pierwsze dwie możliwości nie wchodziły w rachubę, gdyż nadwyrężałyby coś znacznie istotniejszego niż rodzaj – charakter i styl tekstu. Zapis z ukośnikiem bywa stosowany przede wszystkim w krótkich formach użytkowych, jak ankieta czy dyplom, w dłuższych tekstach utrudnia lekturę i jest stylistycznie wątpliwy.

Z kolei ostatnie rozwiązanie nie ma zastosowania w poradniku, z którego z założenia czytelnicy mogą korzystać „na wrywki”.

Ponadto w poruszanej tu tematyce płeć nie odgrywa znaczącej roli. Autorka zwraca się do każdego cierpiącego człowieka, człowieka, który, jak się składa, ma w języku polskim rodzaj męski. Zachowanie tego właśnie rodzaju zdało się zatem naturalne.

Decyzja zapadła z uwzględnieniem wszystkich powyższych czynników, w trosce o zachowanie istoty przekazu książki i o wygodę czytelników. Nie była to decyzja ani łatwa, ani w pełni satysfakcjonująca. Tłumacz staje jednak przed tego rodzaju wyborami i bierze za nie odpowiedzialność, co niniejszym czynię.

Uznałam, że takie podejście nie zaburzy odbioru już i tak trudnej z emocjonalnego punktu widzenia treści. Da natomiast możliwość skupienia się na tym, co naprawdę ważne – na próbie zrozumienia i przepracowania przeżytej traumy. Na odzyskaniu siebie i sensu życia.

Czego wszystkim z głębi serca życzę
Matylda Biernacka

PODZIĘKOWANIA

Przede wszystkim jestem głęboko wdzięczna mojej rodzinie, Sarah i Lucy, za niezłomne wsparcie pośród na pozór niekończących się znaków zapytania, tyrad, furii i łez podczas pisania niniejszej książki. Słuchałyście mnie i kochały, a kiedy nie mogłyście już dłużej słuchać – udawałyście.

Specjalne podziękowanie dla osób, które doświadczyły traumy i powierzyły mi swoje historie. Jesteście ważni i zawsze byliście.

Sharyn Wolf, wyszłaś z siebie i stanęłaś obok, żeby pomóc ledwo znanej dziewczynie, kiedy była na dnie. Twoje czyny pokrywają się ze słowami, a moja rudowłosa osoba kłania ci się w pas z wdzięczności. Dla mojej agentki i honorowej matki chrzestnej Joelle Delbourgo: Dziękuję, że zmieniłaś zdanie. Mojej bratniej duszy i redaktorce Renée Sedliar – wreszcie to ja mogę mieć ostatnie słowo: Jesteś najlepsza. Dziękuję też reszcie zespołu w Da Capo Lifelong.

Ogromne podziękowania należą się Elinor Greenberg, Margalis Fjelstad, Karyl McBride, Reginie Collins, Fionie Steele, Julie Tenenberg, Sharone Weltfreid, Barbarze Mills i Melissie McRitchie.

Mojej bliźniaczej wojownicze Aletcie McClelland: Twojego serca nie da się ujarzmić. Mojej bliźniaczej wojownicze Coleen Byrum: Jesteś potęgą natury.

Czułe podziękowanie dla mojego przyjaciela Dona Huddlestona.

Gorące wyrazy wdzięczności dla Lucii Vracin, uzdrowicielki i przyjaciółki.

Dziękuję Barrie Hillman, dyrektorce West Sound Academy, której hojność umożliwiła mojej rodzinie bezpieczną żeglugę podczas sztormów.

I moim siostram Adrienne Fuson i Erice Fuson: Wasze odrodzenie się niczym Feniks z popiołów stanowi dla mnie drogocenną nagrodę pocieszenia!

PRZEDMOWA

Julie L. Hall, dziennikarka i konsultantka do spraw traumy wynikłej z przemocy narcystycznej, osobiście owej traumy doświadczyła i zrobiła to, co należy, by zrozumieć mechanizmy działające w zdominowanych przez narcyza rodzinach.

W książce *W cieniu narcyza* Julie Hall opisuje szczegółowo skutki, jakie narcystyczne postępowanie jednego członka rodziny – rodzica, partnera czy dziecka – może wywołać u najbliższych. Opisuje różne typy narcystycznego zachowania i sposoby, w jakie każde z nich może prowadzić do naruszania granic, naginania faktów, zniekształceń percepcji, ataków na tożsamość, zaburzonego rozumienia rzeczywistości, a nawet długotrwałych problemów ze zdrowiem fizycznym.

Hall jasno ilustruje techniki, jakie narcyz wykorzystuje, by uzyskać od innych to, czego chce, bez brania odpowiedzialności za własne poczynania – w tym izolację, destabilizowanie rzeczywistości, kontrolę myśli, gaslighting, a nawet terror. Dodatkowo Hall analizuje typowe reakcje członków rodziny na manipulacje narcyza i długotrwałe skutki, jakie powyższe wzorce mogą odciskać na zdrowiu, emocjonalnym dobrobycie, a nawet życiowych wyborach. Mamy tu bogactwo informacji. Listy i przykłady zachowań narcystycznych i ich wpływu na najbliższych, opis zasad i ról w rodzinie, a także osobiste

wywiady są wyjątkowo pomocne w głębszym rozumieniu rozmiarów narcystycznych eksploatacji i manipulacji. A strategie dla członków rodziny są praktyczne i pełne współczucia.

Jako autorka *Stop Caretaking the Borderline or Narcissist* i niebawem mającej swoją premierę książki na temat budowania odporności u dzieci rodziców narcystycznych lub borderline, wiem, jak cenne są to informacje. Hall prezentuje bardzo realistyczne spojrzenie na narcystyczne zaburzenie osobowości (NPD, *narcissistic personality disorder*) i to, jak doświadczeni traumą muszą uświadomić sobie i przygotować się na przyszłe nadużycia i manipulacje ze strony narcyza. Niesie nadzieję i wgląd w to, jak można pomóc sobie i dzieciom w procesie uzdrowienia.

Jeśli dzieciństwo upłynęło ci z narcystycznym lub egocentrycznym rodzicem...

Jeśli jesteś w związku się z charyzmatyczną, ale dominującą i wymagającą osobą...

Jeśli borykasz się ze zrozumieniem swojego partnera, który powtarzał ci, jaką wspaniałą osobą jesteś, a teraz nie potrafi zobaczyć w tobie nic sympatycznego czy pozytywnego...

Jeśli rozpaczliwie pragniesz zrozumieć, czemu ktoś, kogo kochasz, jest tak podły, arogancki, pogardliwy, agresywny i egoistyczny, kiedy ty tak bardzo starasz się wykazać troskliwością, uważnością i dobrocią...

Ta książka jest dla ciebie.

dr Margalis Fjelstad, LMFT
terapeutka, edukatorka, prelegentka
autorka *Stop Caretaking the Borderline or Narcissist*
Fort Collins, Kolorado

WSTĘP

Witaj. Każdy, kto miał lub ma narcystycznego rodzica, partnera czy inną ważną w życiu osobę, przebył dezorientującą i bolesną drogę, by dotrzeć do tego miejsca. To nie jest klub, do którego ktokolwiek z nas chciałby należeć, a jednak można tu znaleźć nadzieję i mądrość. Ta książka nie wymaże bólu ani nie rozwiąże problemów. Ale jeśli czujesz na to gotowość, pomoże zrozumieć, z czym przyszło ci się zmierzyć, rozjaśni twoje uczucia i pchnie do przodu proces ozdrowienia.

Dzięki internetowi i mediom społecznościowym prędkość, z jaką możemy się dziś dzielić indywidualnymi i zbiorowymi doświadczeniami, jest bezprecedensowa. Rozmawiamy wiele na rozmaite tematy, ale ostatnimi czasy można odnieść wrażenie, że temat narcyzmu pojawia się wszędzie. Dyskurs publiczny na temat narcyzmu jest powszechny jak nigdy dotąd i zalewa świadomość zbiorową niczym tsunami. Przy szacowanych 6,2%* ludzkości dotkniętych narcystycznym zaburzeniem osobowości i jeszcze większym odsetku osób z patologicznym poziomem

* F.S. Stinson, D.A. Dawson, R.B. Goldstein i in., *Prevalence, Correlates, Disability, and Comorbidity of DSM-IV Narcissistic Personality Disorder: Results from the Wave 2 National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions*, „Journal of Clinical Psychiatry”, 2008, 69(7): s. 1033–1045. <https://www.psychiatrist.com/jcp/article/Pages/2008/v69n07/v69n0701.aspx>.

cech narcystycznych, większość z nas tak czy inaczej zetknęła się z tym zaburzeniem, czy to w rodzinie, czy poza nią. A jednak, mimo złej sławy, narcyzm pozostaje podstępnie ukryty i niezrozumiany, a jednocześnie niezwykle traumatyczny przy bliższym zetknięciu.

Najistotniejszą cechą narcystycznego zaburzenia osobowości (NPD, *narcissistic personality disorder*) są zachowania eksploatacyjne i przemocowe, często niewidoczne na zewnątrz relacji. Przemoc narcystyczna przenika do instytucji, ale jej korzenie sięgają warunków domowych, stając się rodzinną plagą, która traumatyzuje dzieci, partnerów i innych krewnych dzień za dniem, niczym kropla drążąca skałę, i może przenosić się z pokolenia na pokolenie.

Osoby, które nie doświadczyły przemocy narcystycznej bezpośrednio, nie potrafią jej sobie wyobrazić i zazwyczaj umniejszają lub całkiem ją odrzucają. Dzieje się tak dlatego, że narcyz działa poza normatywnymi granicami moralności, z upośledzoną empatią i megalomanią maskującą wstyd, którego sam narcyz często w sobie nie dostrzega. Nawet wielu terapeutów nie rozumie narcyzmu i jego druzgocących efektów.

Dotknięci traumą narcystyczną czują się osamotnieni we własnym doświadczeniu, ale rzeczywistość jest taka, że trauma przejawia się w niezwykle podobny sposób we wszystkich relacjach i rodzinach. A to dlatego, że osoby cierpiące na to zaburzenie wykazują stałe wzorce myślenia i zachowania, budujące podobieństwo pomiędzy tymi, którzy stykają się z wygórowanymi żądaniem oraz manipulacjami narcyza. Szczęście w nieszczęściu polega na tym, że doświadczenie przemocy

narcystycznej stanowi wspólną płaszczyznę dla tych, którzy jej doznali: wszyscy w jakimś sensie należą do wielkiej poturbowanej rodziny, a odnalezienie cech wspólnych może zapewnić istotną walidację i wgląd potrzebne w procesie uzdrowienia.

W młodości wszyscy przechodzimy przez narcystyczny etap rozwojowy, a jako dorośli mamy cechy narcystyczne, które pomagają nam przetrwać i upominać się o swoje w ogromnym, niejednokrotnie okrutnym świecie. Rodzaj narcyzmu, jaki analizuję w niniejszej książce, to nie prawidłowy „zdrowy” narcyzm ani zwykły egocentryzm. Skupiam się tu na narcystycznym zaburzeniu osobowości, patologicznie upośledzającym zaburzeniu, i jego traumatycznych skutkach dla osób doświadczających zniekształceń poznawczych i przemocy.

Ta książka ma na celu nakreślenie swoistej mapy dla doświadczonych przemocą narcystyczną, którzy poszukują odpowiedzi i strategii radzenia sobie z traumą. Znajdziesz tu szczegółowe wyjaśnienia na temat zaburzenia, w tym jego źródeł i cech. Przeanalizujemy zachowania narcystyczne w związkach i zbadamy role, które odgrywane są w rodzinach zdominowanych przez jednego lub wielu narcyzów. Zidentyfikujemy wzorce przemocy i zaniedbań narcystycznych, a także traumatyzujące efekty, i przyjrzymy się rozlicznym z życia wziętym przykładom pochodzącym z relacji ofiar i z wywiadów z klinicystami. Po drodze omówimy strategię, którą możesz wykorzystać, by pomóc sobie i bliskim w leczeniu i przezwyciężeniu traumy.

Książka ta nie ma na celu demonizowania narcyzów. Mają oni głębokie zaburzenie, które jest źródłem cierpienia, i często

sami padali ofiarami przemocy. Naturalne jest współczucie dla bólu, który doprowadza ich do takiego stopnia manii wielkości i agresywnej defensywności. Ale osoby z NPD dokonują straszliwych szkód, nie mając przy tym wyrzutów sumienia. Są zaburzeni, pełni złudzeń i wykorzystują innych, zwłaszcza członków rodziny, niezależnie od emocjonalnych, psychologicznych i fizycznych krzywd, jakie wyrządzają.

Tę książkę kieruję do osób, które narcyz skrzywdził: do doświadczonych ze wszystkich klas, grup etnicznych, o różnych przekonaniach religijnych, orientacji seksualnej i tożsamości płciowej. Niezależnie od tego, czy masz (lub miałeś) narcystycznego rodzica, partnera lub krewnego, czy kochasz kogoś, kto z kimś takim żył – ta książka jest dla ciebie. Jeśli zastanawiasz się, czy ważna osoba w twoim życiu jest narcyzem i jak sobie z nią poradzić – ta książka jest dla ciebie. Czy przypadła ci rola kozła ofiarnego, złotego dziecka, czy nieświadomego współnika (do terminów tych dojdziemy niebawem) – ta książka jest dla ciebie. Niech będzie światłem wiedzy, wsparcia i walidacji w twoim życiu. Zaslugujesz na to i na dużo więcej.

MOJA HISTORIA

Przez lata pracy jako edukatorka, dziennikarka i poetka nie wyobrażałam sobie, żebym mogła z wyboru pisać o narcyzmie. Kiedy jednak zaczęłam pracować nad wspomnieniami, nie było ucieczki przed twardym spojrzeniem na własne doświadczenia związane z dorastaniem w rodzinie narcystycznej, doświadczenia, które spowodowały w moim życiu trwałe szkody emocjonalne i fizjologiczne. Zaczęłam pisać artykuły

i założyłam blog na temat narcyzmu *The Narcissist Family Files* (narcissistfamilyfiles.com). Osobista droga leczenia się z przeszłości – intensywnego czytania, poszukiwania informacji, autorefleksji, terapii i rozmów z pewnymi kluczowymi osobami, które rozumiały – dała mi już niejaką wiedzę na temat narcyzmu. Kiedy jednak zaczęłam badać temat rzetelnie jako dziennikarka, zdałam sobie sprawę, że muszę się jeszcze wiele nauczyć i przepracować, ale też że mam ogromny zapał, by pomagać innym borykającym się z okołonarcystyczną traumą.

Książka ta czerpie z mojego osobistego doświadczenia, badań, wywiadów z lekarzami i ofiarami, konsultacji i pisania na temat narcyzmu – w szczególności mojej narcystycznej rodziny, w której narcyzm patologiczny jest zakorzeniony i tragicznie przenoszony przez pokolenia. Wiem z autopsji, jak głęboko bolesna, złożona i trwała jest trauma narcystyczna. Czulałam się uwięziona, czasem zniszczona, traflam też w aż nazbyt wiele ślepych zaułków. W tym procesie nauczyłam się dużo na temat odporności, empatii i siły nadziei i uzdrowienia. Najdrobniejszy bodaj promyk światła przenika ciemność i wskazuje drogę.

JAK KORZYSTAĆ Z KSIĄŻKI

Książka podzielona została na sześć części, które można czytać po kolei od początku do końca lub fragmentami, które są najbardziej w danej chwili dla ciebie pomocne. Szczegółowy spis treści pozwoli ci łatwiej odnaleźć temat, o którym od razu chcesz przeczytać, jak role w rodzinie narcystycznej, dzielona opieka nad dziećmi z narcystycznym byłym lub funkcjonowanie ze

starzejącym się narcystycznym rodzicem. Pomocne może okazać się przejrzanie na samym wstępie terminologii zdefiniowanej w Słowniku, zwłaszcza jeśli zamierzasz czytać nie po kolei. Możesz też zacząć książkę od początku i przejść rozdział po rozdziale. Odkryjesz tu opowieści doświadczonych traum, których imiona i szczegóły umożliwiające identyfikację zostały zmienione ze względu na anonimowość.

Jakkolwiek zdecydujesz czytać tę książkę, mam nadzieję, że przeczytasz ją w całości. Na pewno znajdziesz takie rozdziały, które na pierwszy rzut oka wydadzą ci się niezwiązane z twoją sytuacją, ale tak naprawdę będą się do niej pośrednio odnosiły. Na przykład dorosłe dzieci narcyzów, niebędące w związku z narcystycznym partnerem, zapewne i tak skorzystają na przeczytaniu części IV *Partnerzy narcyza*, aby zyskać wgląd we współzależnionego rodzica, wzorce współzależnienia i ról dziecięcych. Partnerzy narcyzów natomiast mogą skorzystać na przeczytaniu części V *Dzieci narcyza*, aby zrozumieć minioną lub bieżącą dynamikę rodziny i sposoby, w jakie można pomóc dzieciom. A nawet jeśli znasz detale na temat NPD, pewnie odnajdziesz ważne informacje w części II *Narcystyczne zaburzenie osobowości*, która wyjaśnia powszechnie wskazywaną listę dziewięciu kryteriów NPD zgodnie z Amerykańskim Towarzystwem Psychiatrycznym (APA, American Psychiatric Association) i analizuje inne aspekty tego zaburzenia.

Rzecz w tym, że relacje narcystyczne nie zdarzają się przypadkowo. Niemal zawsze działa tu szerszy wzorzec, który łączy nasze wychowanie z tym, jak żyjemy i jakich dobieramy partnerów, przyjaciół, szefów i innych dorosłych. Jako osoba,

która doświadczyła traumy, a zarazem pisarka, wierzę w moc i odkupienie przepracowanego życia. Celem tej książki jest dla mnie zaoferowanie właściwej kombinacji zarówno szerszej perspektywy, jak i detali, czytelnikowi usiłującemu zrozumieć własne doświadczenia i pójść do przodu, wkraczając na istotną ścieżkę uzdrowienia.

Część I *Odzyskaj swoje prawa* ukazuje kontekst twojego doświadczenia z przemocą narcystyczną, definiując prawa człowieka i sposób oraz przyczynę ich łamania przez narcyza. Wyciągam rękę do wszystkich wyłaniających się zza pierwszej obronnej linii zaprzeczenia i obwiniania się, by zacząć konfrontować się z dehumanizacją życia z narcyzem. Pozwalam uprawomocnić się waszej potrzebie utożsamienia się z patologią narcystyczną, nawet – albo szczególnie – jeśli sam narcyz tego nie robi.

Część II *Narcystyczne zaburzenie osobowości* konfrontuje się bezpośrednio z NPD. Interpretuje przyjęte kryteria diagnostyczne dla NPD i oferuje parę dodatkowych punktów widzenia na to zaburzenie. Identyfikuje przyczyny narcyzmu i przygląda się bliżej upośledzonej empatii narcyza i jej wpływom na innych. Opisuje typy narcyzów, w tym utajonego, ekshibicjonistycznego i złośliwego, bada, dlaczego i w jakim stopniu NPD jest zaburzeniem przemocowym, a także analizuje wzorce przemocy narcystycznej. Część II kończy poważny i rzadko poruszany problem konsekwencji zdrowotnych u ocalałych z traumy przemocy narcystycznej, w tym wywiady z lekarzami i spojrzenie na złożony zespół stresu pourazowego (CPTSD, *complex post-traumatic stress disorder*).

Część III *Rodzina narcystyczna* zagłębia się w kolejny fundamentalny, ale mniej badany obszar: rodzinę narcystyczną, w tym niepisane zasady i role przypisywane członkom rodziny. Identyfikuje wzorce, które definiują życie rodzinne, takie jak izolacja, wybuchy wściekłości, projekcje, zawstydzanie, gaslighting, triangulacja, kampania oszczerstw, zniekształcenia poznawcze i inne tragedie. Podejmuje również kwestię narcystycznej „miłości” i „pogardy”, a także realiów wielopokoleniowego narcyzmu i nadziei na przerwanie cyklu.

Partnerzy narcyza to temat części IV, która zaczyna się od analizy wzorców narcystycznej relacji, od romansu po dewaluację i zerwanie, a także sposób, w jaki można ocenić, czy partner jest narcyzem. Bada współzależnienie i więź przez traumę oraz sposoby wyjścia z nich i strategie radzenia sobie z narcystyczną relacją lub wydostania się z niej. Część IV przygląda się też realiom rodzicielstwa z narcystycznym partnerem i narcystycznym byłym partnerem, w tym sposobom wspierania dzieci i pomagania im w radzeniu sobie z rolami rodziny dysfunkcyjnej. Część tę zamyka analiza alienacji rodzicielskiej.

Część V *Dzieci narcyza* przygląda się bardzo uważnie doświadczeniom dzieci w rodzinach narcystycznych, poczynając od narcystycznych stylów rodzicielskich, w tym idealizacji, dewaluacji, parentyfikacji, zaniedbaniom, pochłonięciu, infantylizacji, nadmiernej pobłażliwości i przesadnym pochwałom. Bada realia dziecięcych ról bohatera, kozła ofiarnego, złotego dziecka, zagubionego dziecka i maskotki, a także wpływu tych ról na dorosłe życie i sposobów, w jakie można wydostać się z ich pułapki. Część V zajmuje się również zagadnieniem, jak

i dlatego narcystyczni rodzice dzielą swoje dzieci, sposobami radzenia sobie z rodzeństwem w roli złotego dziecka i relacjami między rodzeństwem w życiu dorosłym.

Wreszcie część VI *Jak uwolnić się od skutków przemocy narcystycznej* skupia się na pokonaniu traumy płynącej z przemocy narcystycznej. Rozpoczyna się od strategii przepracowywania traumy, w tym zrozumienia żałoby i jej postaci, ponownej oceny historii z dzieciństwa, zakończenia cyklu przy następnym pokoleniu i odnalezienia stosownej pomocy terapeutycznej. Analizuje sposoby radzenia sobie z kimś, kto ma osobowość narcystyczną, od interpretowania „miłego” zachowania, przez ustanawianie granic (w tym zerwanie kontaktu), po radzenie sobie ze starzejącym się narcystycznym rodzicem. Część VI przedstawia liczne strategie leczenia i przygląda się zaufaniu wobec własnej intuicji, przepracowywaniu skróconego poczucia przyszłości, wykonaniu inwentarza, zaakceptowaniu wrażliwości i przyjęciu na powrót wewnętrznych wygnańców. Książkę kończy ostatnia lekcja na temat społecznego narcyzmu, roli wybaczenia i uzdrawiające wnioski.

W trakcie czytania pamiętaj, by być dla siebie cierpliwym. Mierzenie się z bolesną prawdą o własnej rodzinie, związku czy sobie samym jest zawsze trudne i wymaga czasu. Być może będziesz musiał pewne części przeczytać wielokrotnie, a inne odłożyć na później. Najprawdopodobniej zorientujesz się, że zrozumienie przychodzi falami, niektóre rzeczy szybko wypływają na powierzchnię, a inne tkwią uparcie poza zasięgiem. Pracuj dalej. Jesteś tego wart.



*Sięgnij po
więcej!*

 www.wydawnictwokobiece.pl

 [kobiece](https://www.facebook.com/kobiece)

 [wydawnictwo.kobiece](https://www.instagram.com/wydawnictwo.kobiece)