

# Глава 1

.....

## ЕСТЬ ЛИ У КОГО-ТО ИЗ ВАШИХ БЛИЗКИХ ПОГРАНИЧНОЕ ИЛИ НАРЦИССИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО ЛИЧНОСТИ?

*После пятнадцати лет брака я все еще не мог понять, что я делаю не так. Я искал информацию в библиотеках, советовался с врачами, беседовал с психологами, читал статьи и разговаривал с друзьями. Я провел пятнадцать лет в недоумении и беспокойстве и слишком верил тому, что она говорила мне обо мне. Я сомневался в себе и испытывал очень много боли, не зная почему. И вот однажды я наконец нашел ответы на сайте [stopwalkingoneggshells.com](http://stopwalkingoneggshells.com) и заплакал от облегчения. Хотя я не могу заставить свою вторую половинку признать, что ей нужна помощь, по крайней мере я наконец-то понял, что происходит. Это не моя вина. Теперь я знаю правду.*

**История Софи (Из сообщества «Добро пожаловать в страну Оз» (Welcome to Oz), [www.BPDCentral.com](http://www.BPDCentral.com))**

## ЭТА КНИГА ДЛЯ ВАС?

Вы взяли в руки эту книгу, потому что постоянно чувствуете напряжение в своих отношениях; вы никогда не знаете, чего ожидать от близкого человека; находиться рядом с ним — все равно что ходить по яичной скорлупе. Даже когда отношения складываются хорошо, вы с тревогой ждете, что ситуация примет болезненный оборот.

- ◆ Вы постоянно ставите потребности и желания близкого человека выше своих собственных? Ваши интересы и мечты годами остаются в тени, словно их и не существует?
- ◆ Вам приходится уступать абсурдным требованиям, потому что спорить слишком утомительно или страшно? Каждый раз вы выбираете «мир любой ценой», даже если это причиняет боль?
- ◆ Вы пытались доносить свои мысли сотни раз, но вас будто не слышат? Возникало ли у вас чувство, что человек просто **не хочет** понимать, даже если бы мог?
- ◆ Ваши переживания, страхи или трудности остаются без внимания? Вам кажется, что ваш близкий равнодушен к тому, что вы чувствуете?
- ◆ Он ведет себя идеально при посторонних, но наедине позволяет себе оскорбления, грубость или пренебрежение? Вы живете в двух реальностях: «при людях» и «за закрытыми дверями»?
- ◆ В конфликтах для него важнее доказать свою правоту, чем услышать вас или решить проблему? Вы чувствуете, что ваши эмоции для него — просто помеха?
- ◆ Он искажает ваши слова, перевирает факты или использует ваши же фразы как оружие против вас? После разговоров вы чувствуете себя в ловушке?
- ◆ Критика в ваш адрес звучит постоянно, даже по мелочам? Вы будто живете под микроскопом, где каждое действие подвергается осуждению?

- ◆ Его аргументы часто противоречат здравому смыслу? Вы ловите себя на мысли: «Это абсурд», но опровергнуть это кажется невозможным?
- ◆ Вам кажется, что он давно перестал видеть в вас настоящего человека? Будто вы играете роль в его пьесе, а ваша личность не имеет значения?
- ◆ Его гнев вспыхивает внезапно и несоразмерно ситуации? Вы ходите по минному полю, не зная, что спровоцирует очередной взрыв?
- ◆ Вы чувствуете, что вами манипулируют с помощью лжи, полуправды или эмоционального шантажа? Создается впечатление, что для него все средства хороши, чтобы добиться своего?
- ◆ Вы замечали, что он стремится контролировать каждую мелочь, будь то ваши планы, решения или даже мнения? Приходится ли вам жертвовать своей свободой выбора, чтобы не провоцировать его недовольство?
- ◆ Случалось ли, что любое отклонение от его ожиданий — опоздание, изменение планов или ваш отказ — вызывает у него вспышки гнева или истерики? Вы живете в тревоге, ожидая, что любая мелочь вызовет бурю?
- ◆ Ведет ли он себя эгоцентрично и импульсивно, как ребенок, когда сталкивается с препятствиями? Его образование или статус не мешают ему обижаться, манипулировать или требовать немедленного исполнения своих желаний?
- ◆ Чувствуете ли вы себя эмоционально опустошенным, будто эти отношения высасывают из вас все силы? Вас преследуют растерянность, безнадежность или ощущение, что вас намеренно не хотят услышать?

Если вы ответили «да» на некоторые из этих вопросов, у нас для вас хорошие новости: вы не сходите с ума. Это не ваша вина. И вы не одиноки. Возможно, вы переживаете все это потому, что у вашего близкого есть симптомы, связанные с погранич-

ным расстройством личности (ПРЛ) — *далее таких людей будем называть ПЛ*, нарциссическим расстройством личности (НРЛ) — *далее таких людей будем называть НЛ* или обоими этими состояниями.

Далее мы расскажем несколько реальных историй людей, узнавших, что у кого-то из их близких есть одно или оба расстройства. Как и все примеры в этой книге, они взяты из тысяч и тысяч историй, которыми люди делились в интернете на протяжении двадцати двух лет. (Детали изменены, чтобы скрыть личности и защитить частную жизнь людей.)

### **История Джона, женатого на женщине с ПРЛ и НРЛ**

*Быть женатым на Джине — это рай в одну минуту и ад — в следующую. Ее настроение меняется каждую секунду.*

*Даже когда я делаю в точности так, как она просит, она злится на меня. Однажды она приказала мне куда-нибудь отвезти детей, потому что хотела побыть одна. Но, когда мы уходили, она швырнула мне в голову ключи и обвинила меня в том, что я ненавижу ее так сильно, что не могу находиться с ней в доме. Когда мы с детьми вернулись из кино, она вела себя как ни в чем не бывало. Она поинтересовалась, почему я все еще расстроен, и сказала, что я не умею избавляться от своего гнева.*

*Так было не всегда. Прежде чем мы с Джиной поженились, у нас был бурный, фантастический роман. Она боготворила меня: говорила, что я идеально подхожу ей по многим параметрам. Секс был невероятным. Я писал ей любовные стихи и покупал дорогие подарки. Мы обручились через четыре месяца, а через год поженились и отправились в свадебное путешествие, оно обошлось в десять тысяч долларов.*

*Но сразу после свадьбы Джина обрушила на меня потоки критики, стала устраивать допросы и причинять много боли из-за каких-то бессмысленных мелочей. Она постоянно обвиняла меня в том, что я хочу других женщин, и приводила*

*выдуманные примеры в подтверждение своих заявлений. Джина вдруг почувствовала в моих друзьях какую-то угрозу и начала их отваживать. Она говорила плохие вещи о моем бизнесе, моем прошлом, моих ценностях, моей гордости — обо всем, что было связано со мной.*

*И все же время от времени ко мне возвращается прежняя Джина — та, что любила меня и считала самым лучшим парнем на свете. Она все еще самая умная, веселая и сексуальная женщина, которую я знаю, и я все еще очень сильно люблю ее. Я хотел бы оказать ей помощь, в которой она отчаянно нуждается, чтобы она могла быть такой всегда.*

### **История Мэри о воспитании ребенка с ПРЛ**

*Мы поняли, что с нашим приемным сыном Ричардом что-то не так, когда ему было восемнадцать месяцев. Он был капризным, много плакал и мог кричать по три часа подряд. В два года он начал устраивать по несколько истерик в день — некоторые длились часами. Наш врач просто сказал: «Мальчики есть мальчики».*

*Когда Ричу было семь лет, мы нашли в его комнате записку, в которой говорилось, что он собирается покончить с собой, когда ему исполнится восемь. Учитель начальной школы направил нас к местному психиатру. Тот заявил, что Ричу нужен строгий режим дня. Мы пробовали награды за хорошее поведение, строгость и даже изменение диеты. Но ничего не помогло.*

*К тому времени, когда Рич перешел в средние классы, он лгал, воровал, прогуливал школу и становился неуправляемым. Когда он попытался покончить с собой, начал резать себя и угрожал убить нас, вмешалась полиция. Он звонил на горячую линию по вопросам жестокого обращения с детьми каждый раз, когда мы наказывали его, отправляя в свою комнату. Наш сын манипулировал учителями, членами семьи и даже полицией.*

Он мог быть очень сообразительным и очаровывать людей своим остроумием, приятной внешностью и чувством юмора. Все психологи были убеждены, что в его поведении виноваты мы. А когда они раскусывали его, он отказывался идти к ним снова. И каждый новый психотерапевт никогда не находил времени, чтобы прочитать его карту, которая к тому моменту была уже толщиной в несколько сантиметров.

В конце концов, когда Рич дошел до угроз учителю, он очутился в центре краткосрочного лечения. В разное время нам говорили, что у него синдром дефицита внимания или посттравматическое стрессовое расстройство после какой-то неизвестной травмы. Один психиатр сказал, что наш сын страдает от «депрессии с психотическим расстройством». Многие люди говорили нам, что он просто плохой ребенок.

После четырех госпитализаций наша страховая компания сообщила нам, что больше не будет платить. В больнице сказали, что Рич слишком болен, чтобы возвращаться домой. А местные психиатры посоветовали нам обратиться в суд и отказаться от опекуна.

Каким-то образом мы нашли субсидируемую государством стационарную больницу, где Ричу впервые поставили диагноз «пограничное расстройство личности». Ему назначили различные препараты, но сказали, что надежды на то, что ему станет лучше, практически нет.

Ричу удалось окончить школу и поступить в колледж, что в итоге обернулось катастрофой. Сейчас его уровень зрелости равен примерно восемнадцати годам, хотя ему двадцать три. С достижением взрослого возраста ситуация немного улучшилась, но он по-прежнему боится быть брошенным, не способен поддерживать длительные отношения и за два года уволился с четырех работ. Рич заводит друзей и быстро их теряет, потому что манипулирует и бывает заносчивым,

*неприятным и упрямым. Поэтому он зависит от нашей финансовой и эмоциональной поддержки. Мы — все, что у него осталось.*

### **История Кендры о ее матери с ПРЛ и НРЛ**

*Меня никогда не интересовали девичьи штучки, но мама наряжала меня как маленькую принцессу и выставляла напоказ перед своими подругами. Когда мы оставались наедине, она беспрестанно критиковала меня за испачканную одежду, поведение в присутствии ее подруг или за то, что я не хотела быть самой хорошо одетой и популярной девочкой в школе. Это всегда было ее мечтой, а не моей.*

*В моей голове крутятся кассеты с записями под названием «пустое место» — все плохие вещи, что она мне сказала, которые повторяются снова и снова. Кажется, их невозможно стереть: когда после их развода с отцом она заявила, что я разрушаю их семью; когда во время застолий она жаловалась на мои манеры и говорила, что они настолько плохи, что у меня не будет друзей.*

*Мне сорок два года, но моя мать до сих пор считает своим долгом рассказывать мне, что не так в моей жизни, в моем доме, в моей семье — в чем угодно. Я, в общем-то, известный и уважаемый всеми разработчик программного обеспечения, одна из первых женщин в своей отрасли. Но ее друзья и коллеги не знают, что это такое, поэтому в ее понимании это бесполезно. Мы общаемся в основном по телефону, и, когда он звонит, у меня замирает сердце. Я стараюсь никогда не оставаться с ней наедине. Никогда.*

### **История Элли о ее сестре с ПРЛ**

*Моя сестра Сара страдала от глубокой боли, тоски и травмы, превратившихся в эмоциональные осколки, вокруг которых я большую часть своего детства ходила на цыпочках. Несмотря на то что я была младше, мама учила меня угождать Саре и делать ее счастливой, а это*

*все равно что удерживать вулкан от извержения. Множество ночей почти без сна, хаос и постоянные ужасные оскорбления в мой адрес. Я сомневалась в своем чувстве реальности. Я всегда была на грани, пытаюсь сохранить мир. Это очень сильно повлияло на то, как я взаимодействую с другими людьми сегодня.*

*Я всегда стремилась поддерживать отношения с Сарой, чтобы показать ей, как сильно я ее люблю. Но в последнее время моя эмоциональная и физическая безопасность оказались под угрозой. Мое самоощущение было полностью уничтожено, мои проблемы и уязвимые места использовались против меня, меня били, а некоторые мои вещи были испорчены. Мне пришлось принять самое трудное решение в своей жизни: разорвать контакт с сестрой.*

*Я скучаю по временам, когда все было по-настоящему хорошо. Но я не скучаю ни по ужасным издевательствам, ни по ощущению потери себя. Когда мне становится очень грустно, я напоминаю себе, что отказ от общения — одно из лучших проявлений любви, которое возможно в данном случае. Я всегда буду любить Сару. Надеюсь, однажды я полностью приму тот факт, что она не может проявлять ко мне любовь и заботу так, как это делаю я.*

Теперь, когда вы прочитали эти истории и заглянули в жизни других людей, любящих очень непростого человека, вы можете определить, подходит ли вам эта книга и напоминает ли вам одна или несколько из прочитанных историй о каком-нибудь близком вам человеке.

Но, прежде чем мы продолжим, знайте: ваша безопасность и благополучие — наша главная забота. Поэтому уделите время тому, чтобы понять, не нужна ли вам немедленная помощь.