

Ольга Борисова

**КАК ЖИТЬ
С ПОГРАНИЧНЫМ
РАССТРОЙСТВОМ**
Путешествие во тьме



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.3
Б82

Борисова, Ольга.

Б82 Как жить с пограничным расстройством. Путешествие во тьме. / Борисова О. — Москва: Издательство АСТ, 2025. — 288 с. — (Психиатрия. Жизнь с диагнозом).
ISBN 978-5-17-151600-0

Ольга Борисова — опытный клинический психолог с 11-летним стажем работы, эксперт в области личностной и аффективной терапии, специализирующаяся на работе с ПРЛ, где успешно применяет методы когнитивно-поведенческой и диалектической терапии. А еще Ольга — мама пограничного ребенка, что делает эту книгу особенно ценной: личный опыт в сочетании с профессиональными знаниями позволяет ей находить наиболее эффективные решения и давать по-настоящему работающие рекомендации.

Пограничное расстройство личности — это состояние, которое часто окружено мифами и непониманием. В своей книге автор раскрывает его истинную природу, помогая читателям:

- Понять глубинные причины возникновения расстройства;
- Распознать его признаки и особенности;
- Научиться поддерживать близких с ПРЛ;
- Найти внутренние ресурсы для тех, кто сам сталкивается с этим состоянием;
- Преодолеть страх и предвзятость в отношении ПРЛ.

Эта книга станет незаменимым проводником как для людей, живущих с пограничным расстройством личности, так и для их близких, психологов и всех, кто стремится лучше понимать человеческую психику. Благодаря простому и доступному языку, автор помогает заглянуть в самые сокровенные уголки души человека с ПРЛ, показывая, что даже в самых тёмных пространствах есть место свету и надежде. Откройте для себя путь к пониманию, принятию и исцелению вместе с этим глубоким и чутким исследованием.

**УДК 159.9
ББК 88.3**

ISBN 978-5-17-151600-0

© Ольга Борисова, текст
© ООО Издательство «АСТ»

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
ПРОЛОГ	5
КОРИДОР	10
Путь в темноту. Как всё начиналось	10
Фотоальбом. Генетика.	12
Больничная карта. Травмы и биология.	14
Записная книжка. Окружение	20
Старые рисунки. Истории травмы	24
Портрет. Кто он — человек с ПРЛ?.	28
ДЕТЕКТИВНЫЙ КАБИНЕТ	31
Стены. Диагностика	31
Шахматы. Когнитивные искажения	32
Сломанный кран. Фазы	47
Браслет. Селфхарм	51
Жалюзи. Паранойя	59
Записка. Суицидальное поведение	61
Шарики. Гневливость	74
Бокал. Импульсивность	80
Маска. Нарциссизм	85
Ваза. Хроническая пустота	94

Двойник. Диссоциация	100
Башня. Аффективная неустойчивость	106
Колесо обозрения. Эмоциональные качели .	115
Папка. Плохие психиатры	127
ХРАМ	137
Путь в сад. Красота пограничного внутреннего мира	137
Фуксия. Творчество	142
Ирисы. Ранимость	145
Бугенвиллия. Эмпатия	147
Розы. Тревожность	150
Подвеска. Обсессии	153
Книга. Грёзы	161
Зеркало. Созависимость	165
Кольцо. Замужество	174
Чек. Одиночество	178
Бинокль. Сталкинг	185
Часы. Манипуляции	196
Школьная анкета. Как помогать пограничникам	201
СЦЕНА.	212
БИБЛИОТЕКА	222
Моя идентичность	223
Моя история	235
Эмоциональная осознанность	238
Поиск ценностей	248
Работа с импульсами	254
Встреча со взрослым	259
Самосострадание	269
ПОСЛЕСЛОВИЕ	279
БЛАГОДАРНОСТИ	282
ИСТОЧНИКИ	283

ПРОЛОГ

Дайте я расскажу вам, как обычно начинаются селф-хелп книги. Автор рассказывает, как в его судьбе случилось нечто, разделившее жизнь на «до» и «после». Желательно, чтобы это нечто было максимально шокирующим — потеря близкого, страшная авария, заболевание.

Такие трудности делают историю сильнее, опыт героя-автора — ценнее. Ведь он делится с нами откровениями, которые получил через боль, препятствия и страдания. Эти жемчужины прямо у нас в руках. Чтобы их получить, нам не нужно проделывать тот же тернистый путь — достаточно просто открыть книгу.

Эта книга будет другой. У меня нет для вас героической истории. Нет козыря, который бы автоматически расположил вас ко мне. Ровно наоборот — мой козырь заставляет некоторых людей от меня отворачиваться. Я психолог, который работает с психи-

ческими расстройствами, и два года назад я узнала, что у моей дочери ПРЛ.

На этом моменте люди обычно отводят взгляд или слегка меняются в лице, изо всех сил пытаюсь скрыть лихорадочный мыслительный процесс. Я могу догадаться, что происходит в их голове: сапожник без сапог, как она это допустила, что это за психолог такой. Иногда люди даже не пытаются скрывать эти мысли. Последний раз, когда я ходила с дочкой в суд, судья прямым текстом выразил сомнения в моей компетентности как специалиста.

Меня такие комментарии давно не ранят. Я всё про себя знаю — как про мать и про психолога. А ещё знаю, как работает психотерапия. Увы, невозможно быть психологом ещё и за пределами кабинета. Тем более для людей, с которыми у тебя двойственные отношения. Именно поэтому психотерапевты не могут консультировать своих родственников, друзей или коллег.

Да, человеческие слабости — накричать, поругаться, сделать неосторожное замечание — мне не чужды. Как мать я совершала множество ошибок. Потому что родителем быть чертовски сложно: неважно, психотерапевт вы или бухгалтер. Жаль, что люди часто забывают об этом и свою беспощадность к себе переносят на других. Им хочется быть идеальными супругами, работниками, роди-

телями, и когда они видят, что другие позволили себе такими не быть — испытывают испепеляющее чувство несправедливости. Мне бы очень хотелось, чтобы люди были бережнее не столько ко мне, сколько к себе самим, потому что одно вытекает из другого.

Я же давно поняла, что не смогу вернуться в прошлое и по-другому воспитать свою дочь. Я даже не уверена, что это бы что-то изменило, потому что на развитие ПРЛ влияют десятки факторов — мы ещё поговорим о них в этой книге. Но то, что пограничное расстройство личности стало частью моей жизни, укрепило моё желание помогать другим. Таким же родителям, как я. Таким же подросткам, как моя дочь. Так и родилась эта книга.

Признаки пограничного расстройства можно обнаружить примерно с 10–13 лет. Обращиваясь в прошлое, я понимаю, что заметить их могла и я. Но, как и многие родители, я списывала странности своего ребёнка на плохой характер. Я думаю, что эта книга может помочь многим родителям вовремя заметить важные симптомы. А подросткам — почувствовать себя видимыми и обратиться за помощью.

Пограничное расстройство — это не блажь, избалованность или плохой характер. Это расстройство, которой приносит людям огромное количество эмоциональной боли. Именно она толкает подростков

к суициду или селфхарму¹ — а вовсе не желание привлечь внимание к себе или «быть в тренде». Мне важно прояснить это сразу, пока мы ещё не отправились в наше путешествие по тьме.

По некоторым исследованиям американских врачей, статистика суицидов среди пациентов с ПРЛ достигает 10 %[1]. Но это, вероятно, очень заниженные цифры. Тысячи людей, особенно подростков, живут без диагноза — и без диагноза прерывают свою жизнь. Почему я делаю акцент на подростках? Именно среди них суицидальные риски максимально высоки. Осмелюсь сказать так: если человек с ПРЛ сумел сохранить свою жизнь в подростковом возрасте, значит, он адаптировался в своему расстройству и, скорее всего, уже не убьёт себя. Так происходит потому, что к 30–40 годам любое расстройство слабеет. Люди привыкают с собой жить, они знают о себе гораздо больше, чем в пятнадцать. В пятнадцать нас пугает всё: будущее, меняющееся тело, родители, учителя, одноклассники, отношения. К сорока годам всё это знакомо, пережито, а лимбическая система мозга — та, что отвечает за эмоции, — работает совсем по-другому.

Но это не значит, что терапия и эта книга таким людям уже не нужна. Даже в 40 лет не поздно на-

¹ Преднамеренное повреждение своего тела разными способами, о которых мы ещё поговорим в этой книге.

чать получать навыки, которые помогут регулировать себя, строить крепкие отношения с окружающими и избавиться от зависимостей — ещё одного важного и частого симптома ПРЛ. При полноценной психотерапии, с применением навыков самопомощи и соблюдением несложных рекомендаций любой человек с ПРЛ может выйти в стойкую ремиссию и жить полноценную жизнь.

Каждый год я помогаю десяткам пациентов это сделать. Надеюсь, у меня получится помочь и вам — неважно, сколько вам лет и подозреваете ли вы ПРЛ у себя, ребёнка, родственника, друга или партнёра.

Один из важнейших симптомов ПРЛ — это чувство пустоты и одиночества. Одна моя давняя клиентка может написать мне ночью: «Помогите, меня накрыла тьма». Тьма, пустота, бездна, дыра, воронка внутри — люди описывают это по-разному, но говорят они об одном и том же. Для человека с ПРЛ именно эта темнота — источник большого, глубокого и экзистенциального страдания. А для окружающих людей вокруг это слепая зона, пучина, в которую не хочется и страшно разглядывать. В этой книге мы возьмём фонарик и изучим это тёмное пространство вместе, комната за комнатой. Чтобы разобраться и понять, как же они живут — эти люди без кожи.