

# **БЛИЗКИЕ НЕЗНАКОМЦЫ: КАК ПОЯВИЛАСЬ ЭТА КНИГА**

Со мной, должно быть, что-то не так.

Ничем иным объяснить его поведение я не могла. Почему он то любил меня, то буквально через минуту был готов порвать на куски? Почему говорил, что я талантливая и чудесная, а потом орал, что презирает меня и считает причиной всех своих проблем? Если он любил меня так сильно, как говорил, почему я чувствовала себя настолько беспомощной и почему мне казалось, что мною манипулируют? И почему такой умный и образованный человек временами вел себя совершенно иррационально?

Умом я понимала, что ничем не заслужила такого обращения. Но с годами усвоила его видение мира: у меня огромное количество недостатков, и я во всем виновата сама. Даже когда наши отношения закончились, я продолжала жить с ощущением недоверия и низкой самооценкой. Поэтому пошла к психотерапевту.

Через несколько месяцев она рассказала о моем бывшем друге то, что радикально изменило мою жизнь и жизни многих людей: «Поведение, которое ты описываешь, свойственно людям с пограничным расстрой-

ством личности. Я не знаю твоего бывшего партнера, поэтому не могу поставить ему диагноз. Но рассказанное, без сомнения, соответствует диагностическим критериям».

Пограничное расстройство личности? Никогда о таком не слышала. Психотерапевт рекомендовала мне прочесть книгу Джерольда Крайсмана «Я ненавижу тебя, только не бросай меня» (1989). Я последовала ее совету и обнаружила в поведении моего мужчины семь из девяти черт пограничного расстройства личности (ПРЛ), перечисленных в «библии» клинических специалистов — Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам (DSM). Для постановки диагноза нужно всего пять.

Хотелось разобраться в том, как его расстройство повлияло на меня, и понять, как исцелиться. Однако я нашла всего две книги про ПРЛ для широкого круга читателей, да и они не предлагали методы помощи членам семей, а скорее лишь описывали расстройство.

Поэтому я решила написать собственную книгу по самопомощи. Так как в Северной Америке пограничное расстройство личности имеется у почти шести миллионов человек, я подумала, что найдется по крайней мере восемнадцать миллионов их родственников, партнеров и друзей (вроде меня), которые винят себя за поведение, никак от них не зависившее.

Моя подруга, узнав, что я хочу написать книгу в соавторстве со специалистом в сфере психического здоровья, посоветовала обратиться к ее коллеге Полу Мейсону. Будучи психотерапевтом, Пол на тот момент уже десять лет работал с «пограничниками» и их се-

мьями в стационарных и лабораторных отделениях. В одном уважаемом журнале опубликовали его исследование, посвященное подтипам ПРЛ. Он также провел несколько презентаций по теме для коллег и обычных слушателей.

Как и я, Пол был убежден, что членам семей, партнерам и друзьям людей с ПРЛ крайне важно знать, что они не одиноки. «Родственники “пограничников” говорят, что постоянно находятся на эмоциональном поле боя и не знают, как реагировать», — заметил он.

Пол начал собирать информацию для книги, искал профессиональную литературу и актуальные исследования. Во многих публикациях обсуждались сложности работы с пограничными клиентами; некоторые специалисты описывали их как людей, требующих повышенного внимания, сложных и медленно добивающихся улучшений (если вообще чего-то удавалось добиться). И хотя в этих статьях описывались копинг-стратегии для опытных профессионалов, проводивших с пограничными пациентами всего час в неделю, потребности членов семей, не имевших никакой подготовки и взаимодействовавших с этими пациентами 24/7, упускались из виду.

Хотя семья в исследованиях упоминалась — в контексте происхождения пациента с ПРЛ. Внимание при этом было направлено прежде всего на то, как полученный в раннем детстве опыт влияет на развитие расстройства. Иными словами, исследования рассматривали влияние других людей на пациентов с ПРЛ, а не влияние пациентов с ПРЛ на других людей.

Пока Пол изучал профессиональные журналы, я провела десятки интервью со специалистами, собирая информацию о том, что не-пограничный человек (партнер, друг, член семьи) может сделать, чтобы обрести контроль над собственной жизнью и перестать подстраиваться и отказываться от себя, поддерживая небезразличных ему близких с таким диагнозом. Некоторые специалисты были известными исследователями в области ПРЛ, другие просто вели местную практику — их я находила по рекомендации друзей.

Результаты интервью сильно меня удивили. Хотя расстройство по определению негативно влияет на людей, строящих отношения с «пограничниками», большинство консультирующих специалистов (за редкими исключениями) были настолько сосредоточены на потребностях пациентов, что практически ничего не предлагали их близким. Я продолжала искать новые данные, база знаний постепенно росла.

Мы с Полом собрали основную информацию для людей, состоящих в отношениях с «пограничниками». Но этого было мало для создания подробного и поддерживающего практического руководства, которое мы хотели написать. И тут в игру вступил интернет.

К компьютеру, купленному мной для коммуникаций с общественностью, решения маркетинговых задач и писательских дел, прилагался диск America Online (AOL). Мне представлялось интересным лично познакомиться с интернетом, и я установила программу.

Так мне открылся мир, о существовании которого я не подозревала. Интернет-группы и электронные доски

объявлений на АОЛ походили на колоссальную группу поддержки. Обитатели Сети, с которыми я там познакомилась (с ПРЛ и без диагноза), не ждали профессионалов с ответами на все вопросы, а делились своими находками — способами совладания, технической информацией — и дарили эмоциональную поддержку близким незнакомцам, проходившим через до боли знакомые ситуации.

Я начала с изучения собранных за годы существования сервиса постов, опубликованных сотнями людей с ПРЛ и без. Авторам недавних публикаций я отправляла электронные письма с просьбой принять участие в нашем исследовании. И многие соглашались, радуясь, что кто-то наконец взялся за ПРЛ.

На письма с вопросами приходили письма с ответами — так я начала выделять главные жалобы членов семей, партнеров и друзей. Затем попросила высказаться самих людей с ПРЛ. Например, когда человек без расстройства говорил об ощущении безнадежности перед лицом пограничной ярости, я просила обладателей диагноза описать, что они чувствуют и думают во время таких срывов и как, на их взгляд, близкие могли бы реагировать на это наилучшим образом.

Поначалу люди с ПРЛ мне не особенно доверяли, но со временем их вера в меня крепла и они открывали свои глубинные переживания, описывая невероятное опустошение, вызванное расстройством. Многие делились ужасными историями сексуального насилия, самоповреждения, депрессии и попыток самоубийства. Одна женщина написала: «Быть “пограничником” — значит жить в аду, не меньше. Боль, злость,

замешательство, страдание. Никогда не знаешь, какие чувства принесет следующая минута. Грустно оттого, что вредишь тем, кого любишь. Очень-очень редко я вдруг испытываю невероятное счастье, и это тревожит. Тогда я себя режу. А потом мне стыдно за это. Моя жизнь похожа на бесконечный “Отель Калифорния”, и единственный способ выйти из замкнутого круга — уйти навсегда».

Даже терапевты не выражают больших надежд на то, что от ПРЛ в принципе можно оправиться. Но в интернете и АОЛ я нашла много людей, которым удалось существенно улучшить свое состояние благодаря психотерапии, медикаментам и эмоциональной поддержке. Иногда я плакала, видя, какую радость они испытывали, впервые в жизни получив возможность чувствовать себя нормально. Именно тогда я впервые поняла, как, должно быть, страдал мой пограничный партнер. Поведение, которое я раньше ничем не могла объяснить, обрело смысл. Впервые я всем сердцем почувствовала, что длившееся годами эмоциональное насилие с его стороны на самом деле не связано со мной. Скорее всего, его поведение провоцировали чувство стыда и острый страх быть покинутым. Когда я поняла, что он являлся жертвой своего состояния, часть моей злости превратилась в сострадание.

Истории людей, в чьих семьях есть обладатели диагноза ПРЛ, можно найти в интернете, и они ужасны. Пользователи признавались: супруги с ПРЛ распространяли о них дискредитирующую и постыдную ложную информацию. Любящие родители, поставленные в тупик поведением ребенка с чертами пограничного

расстройств, тратили все деньги на помощь отпрыску, а в итоге получали открытые или подразумеваемые обвинения в насилии.

Люди, выросшие с пограничными родителями, делились историями своего ужасного детства. Один мужчина рассказал: «Критике подвергались даже функции моего тела. Мать говорила, что я ел, ходил, говорил, думал, сидел, бегал, писал, плакал, чихал, кашлял, смеялся и слышал неправильно». Братья и сестры людей с ПРЛ рассказывали о баталиях за внимание родителей и переживаниях, что аналогичное расстройство может развиваться у их собственных детей.

При содействии волонтеров, с которыми мы познакомились в интернете, я открыла сайт, посвященный ПРЛ ([www.BPDCentral.com](http://www.BPDCentral.com)) и организовала онлайн-сообщество «Добро пожаловать в страну Оз» для людей без ПРЛ. Участники были поражены тем, как много других людей разделяли их опыт, казавшийся уникальным. Например, три участника сообщества рассказали, что им довелось пережить скандалы в аэропорту. Еще четверо заявили, что их пограничные близкие нескольких дней яростно злились на них за то, что произошло во сне.

Мы с Полом начали постепенно структурировать собранный массив данных. Работали так: я формулировала идеи и предложения, которые рождались после обсуждений в интернете, и передавала их Полу, а он все оценивал, развивал и сопоставлял с теоретической базой. Или сам Пол формулировал рекомендации, основанные на его исследованиях, а я их дорабатывала, доносила до членов сообщества «Добро пожаловать

в страну Оз» и просила поделиться наблюдениями из реальной жизни. Современные технологии не переставали удивлять нас с Полом: интернет позволял нажатием пары клавиш получить обратную связь от сотен людей со всего мира.

Когда часть проделанной работы казалась нам обоим достаточно качественной, мы делились ею с коллегами Пола — специалистами в области ментального здоровья и исследователями ПРЛ, посвятившими годы работе с пограничными пациентами и их семьями. Они подтверждали: переживания пациентов и родственников совпадали с тем, о чем свидетельствовали наши интернет-источники. Чтобы окончательно подтвердить точность наших данных, мы попросили Идит Краччиоло, профессора психологии колледжа Керритос в Норуолке, штат Калифорния, опросить людей без ПРЛ, состоявших в нашей виртуальной группе поддержки.

Конечно, угодить всем невозможно. Когда я впервые задумалась о том, чтобы написать книгу, не могла взять в толк, почему никто не сделал этого раньше. Но после нескольких месяцев работы над проектом я поняла, в чем дело. Пограничное расстройство личности — тема очень сложная и противоречивая. Даже попытки дать этому состоянию определение напоминают ловлю рыбы голыми руками, с завязанными глазами и под дождем. Существует множество неубедительных теорий о причинах возникновения ПРЛ, и опытные исследователи ведут жаркие споры о том, как его лечить.

Самые странные ощущения вызывает недостаточное признание ПРЛ специалистами в сфере психического

здоровья и, как следствие, широкой публикой. По данным Американской психиатрической ассоциации (American Psychiatric Association; АРА), людей, имеющих ПРЛ, примерно столько же, сколько людей с шизофренией и биполярным расстройством вместе взятых. И несмотря на это, большинство специалистов, у которых мы брали интервью, признавали, что пройденное обучение слабо подготовило их к диагностированию и лечению этого непростого состояния.

Работа над книгой оказалась сложной и в эмоциональном и интеллектуальном плане. В ответах людей с ПРЛ на мои вопросы часто встречались явные или скрытые угрозы самоубийства. Каждый день я получала по крайней мере одно полное отчаяния письмо, написанное человеком, который наткнулся на [www.BPDCentral.com](http://www.BPDCentral.com), открыл для себя существование пограничного расстройства личности и просил помочь ему понять, что делать.

В результате трех лет работы на свет появилась книга, которую вы держите в руках. И это не конец изучения темы пограничного расстройства личности — наоборот, лишь начало. Мы надеемся, что это издание будет способствовать проведению новых исследований, поможет клиническим специалистам в деле просвещения клиентов, поддержит и успокоит членов семей и друзей «пограничников», даст надежду на улучшения пациентам, которым диагностировали ПРЛ. И что еще важнее, мы надеемся, она поможет вам и похожим на вас людям устранить эмоциональные качели, которые запускает появление в вашей жизни человека с ПРЛ.

*Рэнди Крегер*



Часть 1

**ПОНЯТЬ  
ПОГРАНИЧНОЕ  
ПОВЕДЕНИЕ**

## Глава 1

# ТОНКИЙ ЛЕД: ЕСТЬ ЛИ У ВАШЕГО БЛИЗКОГО ПРЛ?

*После пятнадцати лет брака я так и не смог понять, что делал неправильно. Я штудировал книги, общался с докторами и психологами, читал статьи и обсуждал происходящее с друзьями. Провел пятнадцать лет в недоумении, беспокойстве и будучи уверенным в том, что ее слова обо мне верны. Я сомневался в себе, мне было так больно, но я не осознавал почему.*

*Но однажды я нашел ответы, которые долго искал, в интернете и заплакал от облегчения. Не имея шанса уговорить мою любимую обратиться за помощью, отныне я по крайней мере знаю, что происходит и почему. Я не виноват в этом. Теперь я знаю правду.*

Из сообщества «Добро пожаловать в страну Оз»  
[www.BPDCentral.com](http://www.BPDCentral.com)

## ПОДОЙДЕТ ЛИ ВАМ ЭТА КНИГА?

- ◆ Человек, который вам небезразличен, причиняет вам боль?
- ◆ Вы скрываете ваши мысли и чувства из-за страха получить острую реакцию со стороны близкого или потому, что игра не стоит свеч, нет желания затевать ссору и провоцировать дополнительную боль?

- ◆ Есть ли у вас ощущение, что все сказанное вами будет перевернуто с ног на голову и использовано против вас? Винят ли вас, критикуют ли за все, что идет не так в отношениях, даже когда в подобных обвинениях отсутствует логика?
- ◆ Становитесь ли вы объектом неистовой или иррациональной ярости, сменяющейся нормальным, любящим отношением? И никто не верит, когда вы рассказываете о том, что происходит?
- ◆ Кажется ли вам, что близкий человек либо возносит вас на пьедестал, либо считает плохим во всем — без промежуточных вариантов? Случается ли, что переключению с одного отношения на другое нет рационального объяснения?
- ◆ Боятесь ли вы заводить разговор о ваших отношениях, потому что вас обвинят в излишней требовательности или будут убеждать, что с вами что-то не так? Возникает ли у вас ощущение, что ваши потребности не имеют значения?
- ◆ Ваши взгляды недооцениваются или отрицаются? Кажется ли вам, что ожидания близкого человека постоянно меняются таким образом, что вы никогда не можете ничего сделать «правильно»?
- ◆ Обвиняют ли вас в том, чего вы не делали; утверждают ли, что вы говорили то, чего на самом деле не говорили? Чувствуете ли вы себя неправильно понятыми, а когда пытаетесь объясниться, обнаруживаете, что вам не верят?
- ◆ Часто ли вас унижают? Если вы пытаетесь уйти из отношений, мешают ли вам: говорят ли о том, что вас любят; обещают ли измениться; угрожают открыто

или неявно? Ищете ли вы оправдания поведению близкого, чтобы убедить себя, что все в порядке?

---

Чувствуете ли вы, что вами манипулируют, вас контролируют, вам лгут? Возникает ли у вас ощущение, что вы стали жертвой эмоционального шантажа?

---

Если на многие из этих вопросов вы отвечаете положительно, у нас есть хорошая новость — нет, вы не сходите с ума; вы не виноваты и не одиноки. Возможно, ваши переживания обусловлены наличием у близкого человека черт, связанных с пограничным расстройством личности (ПРЛ).

Ниже собраны истории трех человек, которые обнаружили, что у их близких есть это расстройство. Как и во всех других примерах этой книги, истории основаны на информации, которой делились члены виртуальной группы поддержки; однако многие детали мы изменили, чтобы сохранить личности авторов в тайне.

---

Думаете ли вы прямо сейчас: «А я и представить не мог(ла), что кто-то еще переживает то же самое»?

---

### **История Джона: женат на женщине с ПРЛ**

*Брак с человеком, у которого ПРЛ, — это рай, сменяющийся адом. Настроение моей жены может измениться за секунду. Пытаясь угодить ей и избежать ссоры из-за того, что я слишком рано, быстро, не тем тоном или не с тем выражением что-то сказал, мне приходится словно ходить вокруг нее по яичным скорлупкам.*

*И даже если я делаю все так, как она хочет, все равно она злится. Однажды она сказала мне куда-нибудь увезти детей, так как решила побыть в одиночестве. Но когда мы собрались и уже выходили из дома, она бросила мне в голову ключи и обвинила в ненависти к ней: настолько сильной, что якобы я не мог оставаться с ней в одном доме. Когда мы с детьми вернулись из кинотеатра, она вела себя так, будто ничего не произошло, и недоумевала, чего я такой расстроенный; наверное, у меня проблемы с управлением гневом.*

*Но так было не всегда. До того как мы поженились, между нами был водоворот страстей, идеальные романтические отношения. Она превозносила меня и говорила, что я идеально ей подхожу во всем. Секс был просто фантастический. Я писал ей любовные стихи и покупал дорогие подарки. После нескольких месяцев ухаживаний мы обручились, а через год поженились, потратив на волшебный медовый месяц десять тысяч долларов. Но сразу после свадьбы она начала практически без повода вываливать на меня горы критики, устраивала допросы и делала мне больно. Обвиняла меня в том, что я смотрю на других женщин, и в качестве доказательств выдумывала «примеры». Она стала угрожать моим друзьям и постепенно их отталкивать. Говорила плохие вещи о моем бизнесе, прошлом, ценностях, гордости — обо всем, что связано со мной.*

*И все равно время от времени прежняя она возвращалась, и я снова был любимым, лучшим парнем на планете. Я по-прежнему считаю ее самой умной, веселой и сексуальной женщиной из всех, кого знал; я очень сильно ее люблю. Наш семейный психолог полагает, что у нее может быть ПРЛ, но жена настаивает, что во всех проблемах наших отношений виноват я один. А психолога считает*

*шарлатаном и не хочет больше ходить на консультации. Как мне уговорить ее обратиться за помощью, которая, очевидно, очень ей нужна?*

Вы не сходите с ума. Вы не виноваты. Вы не одиноки.

### **История Ларри: как быть родителем ребенка с ПРЛ**

*Мы поняли, что с нашим усыновленным сыном Ричардом что-то не так, когда ему исполнилось полтора года. С ним было сложно, он часто плакал, мог кричать три часа подряд. В два года у него начались истерики, которые случались по несколько раз на дню и порой длились часами. Педиатр просто сказал: «Мальчишки, что с них возьмешь».*

*Когда Ричу исполнилось семь, мы нашли в его комнате записку, в которой он обещал себя убить, едва ему исполнится восемь. Учитель начальной школы направил нас к местному психиатру, и тот посоветовал сделать жизнь сына более структурированной и последовательной. Мы пробовали применять положительное подкрепление, строгую любовь и даже меняли его рацион. Ничего не помогло.*

*В старшей школе Рич постоянно врал, попадался на кражах, прогуливал занятия, испытывал бесконтрольные приступы ярости. Когда он попытался покончить жизнь самоубийством, начал себя резать и угрожал убить нас, пришлось привлечь полицию. Каждый раз, когда мы за что-то его отчитывали или отправляли в комнату, он звонил на «горячую линию» для детей, подвергшихся насилию. Сын манипулировал учителями, членами семьи и даже полицейскими. Он мог быть очень сообразительным и харизматичным, очаровывать окружающих остроумием, улыбкой и чувством юмора. Все психологи были поначалу уверены, что в его*

*поведении виноваты мы. А когда очередной специалист раскрывал обман, Рич отказывался с ним общаться. Новые же психологи не удосуживались изучить записи в его личном деле, которое постепенно превратилось в толстую книгу.*

*Наконец, после того как Рич начал угрожать учителю в школе, его на короткое время направили в психотерапевтический центр. Несколько раз нам говорили, что у него диагностирован дефицит внимания и посттравматическое стрессовое расстройство, возникшее из-за какого-то неизвестного травматического опыта. Один психиатр сказал, что у Рича «депрессия и психотическое расстройство». Многие говорили, что он просто плохой человек. После четырех госпитализаций страховая компания отказала нам в обслуживании. А в больнице заявили, что он слишком болен, чтобы вернуться домой. Местный психиатр посоветовал обратиться в суд, чтобы нас признали не способными справиться с родительскими обязанностями. Каким-то образом нам удалось найти спонсируемую государством больницу, где Ричу впервые поставили диагноз «пограничное расстройство личности». Ему выписывали разные лекарства, хотя особых надежд на исцеление врачи не питали.*

*Ричу удалось окончить школу и поступить в колледж, но это не принесло облегчения. Ему уже 23 года, но по уровню зрелости он напоминает 18-летнего. С возрастом стало полегче, однако он все равно ужасно боится быть покинутым, не может поддерживать долгосрочные отношения и за два года сменил четыре работы. Он заводит друзей и быстро их теряет, потому что ведет себя заносчиво, оскорбительно, самоуверенно, постоянно манипулирует другими. Из-за этого он зависим от нас — финансово и эмоционально. Больше у него никого нет.*