

# Оглавление

.....

Благодарности.....13

Пролог.....18

Введение .....21

Ближкие незнакомцы:  
как появилась эта книга.....21

## **Часть 1. ПОНЯТЬ ПОГРАНИЧНОЕ ПОВЕДЕНИЕ .....29**

**Глава 1. «Хождение по яичной скорлупе»:  
есть ли у вашего близкого ПРЛ? .....30**

Подойдет ли вам эта книга?.....30

Специфика пограничного поведения.....36

Что делать, если вы поняли — у вашего близкого ПРЛ...37

Как использовать эту книгу.....41

Помните, что для нас важно .....43

Надежда есть .....44

**Глава 2. Внутренний мир «пограничника»:  
определение ПРЛ .....45**

Расстройства личности .....45

Критерии ПРЛ .....46

Дополнительные черты ПРЛ.....67

В основном низкофункциональные  
«традиционные» ПЛ .....76

В основном высокофункциональные  
«невидимые» ПЛ.....76

ПЛ со смешанными характеристиками .....78

<b>Глава 3. Понять хаос: смысл пограничного поведения</b>	<b>80</b>
Мир ПЛ	81
Типичный для ПРЛ образ мыслей	82
Чувства порождают факты	83
Рационализация	84
Салочки: игра в проекции	84
Вы во всем виноваты	90
Поведенческие паттерны, связанные с ПРЛ	94
<b>Глава 4. Жизнь под давлением: как пограничное поведение влияет на близких</b>	<b>102</b>
Типичный образ мыслей не-ПЛ	103
Переживания не-ПЛ из-за пограничного поведения	105
Реакция не-ПЛ на пограничное поведение	108
Влияние на отношения	114

## **Часть 2. ВЕРНУТЬ КОНТРОЛЬ НАД СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНЬЮ** .....118

<b>Глава 5. Измениться изнутри</b>	<b>121</b>
Нельзя заставить ПЛ лечиться	121
Не принимайте действия «пограничников» на свой счет	126
Возьмите на себя ответственность за собственное поведение	137
Куда двигаться дальше	148
<b>Глава 6. Разобраться в ситуации: определение границ и отработка навыков</b>	<b>150</b>
Определите, какие триггеры вызывают острую эмоциональную реакцию	150
Определите собственные границы	155
Как спастись от гнева и критики	172

<b>Глава 7. Уверенно и четко отстаивать свои потребности</b> .....	<b>183</b>
Перестаньте выпитывать и начните отражать .....	183
Подготовьтесь к обсуждению .....	191
Определитесь со своим взглядом на реальность и придерживайтесь его .....	192
Просите изменений .....	199
Настойчивость .....	208
<b>Глава 8. Создание плана безопасности</b> .....	<b>213</b>
Неконтролируемые приступы ярости .....	213
Физическое насилие .....	220
Самоповреждение .....	222
Угрозы самоубийства .....	227
Если ПРЛ у вашего ребенка .....	232
<b>Глава 9. Защита детей от пограничного поведения</b> ...	<b>235</b>
Типичные проблемы пограничных родителей .....	236
Потенциальные последствия неконтролируемого пограничного поведения .....	240
Практические рекомендации по защите детей .....	244
Для тех, кто планирует завести детей .....	259

## **Часть 3. РАЗРЕШЕНИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ ВОПРОСОВ** .....

<b>Глава 10. Словно дамоклов меч: ПРЛ у ребенка</b> .....	<b>262</b>
История Шерон и Тома .....	262
Может ли ПРЛ быть у детей .....	264
Усыновление и распространенность ПРЛ .....	265
Опыт воспитания пограничного ребенка .....	267
Влияние на братьев и сестер .....	269
Роль не-ПЛ-родителей .....	271

<b>Глава 11. Ложь, слухи и обвинения: кампании по искажению информации</b> .....	<b>279</b>
Мотивация кампаний по искажению информации .....	281
Оцените, чем рискуете. ....	284
Противодействие кампаниям по искажению информации .....	285
<b>Глава 12. Что теперь? Принимая решение о будущем ваших отношений</b> .....	<b>293</b>
Предсказуемые стадии .....	293
За пределами черного и белого .....	296
Вопросы, которые стоит себе задать. ....	297
Когда в ситуацию вовлечены дети .....	298
Отношения по собственному выбору. ....	299
Отношения, которые вы не выбирали .....	302
Исцеление и надежда. ....	303
<b>Приложение А</b> .....	<b>308</b>
<b>Приложение Б</b> .....	<b>317</b>
<b>Приложение В</b> .....	<b>322</b>
<b>Об авторах</b> .....	<b>334</b>

# Глава 1

.....

## «ХОЖДЕНИЕ ПО ЯИЧНОЙ СКОРЛУПЕ»: 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 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 развязывать ссору и провоцировать возникновение дополнительной боли?

- ◆ 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 на пьедестал, либо считает плохим во всем — без промежуточных вариантов? Случается ли, что переключению с одного отношения на другое нет рационального объяснения?
- ◆ Бойтесь ли вы заводить разговор о ваших отношениях, потому что вас обвинят в излишней требовательности или убедят, 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;

---

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

---

обещают ли измениться; угрожают открыто или неявно? Ищете ли вы оправдания поведению близкого, чтобы убедить себя, что все в порядке?

Если на многие из этих вопросов вы отвечаете положительно, у нас есть хорошая новость — нет, вы не сходите с ума; вы не

---

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

---

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 из этой книги, истории основаны на информации, которой делились члены виртуальной группы поддержки; однако многие детали мы изменили, чтобы сохранить личность авторов в тайне.

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

*Брак с человеком, у которого ПРЛ, — это рай, сменяющийся адом. Настроение моей жены может измениться за секунду. пытаюсь 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 на меня злятся. 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; очень сильно ее люблю. Наш семейный психолог полагает, что у нее может быть ПРА, 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 сума. 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 происходили несколько раз в день и длились порой часами. Педиатр просто сказал: «Мальчики, 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 сначала уверены, что в его поведении виноваты мы. А когда очередной специалист раскрывал обман, Рич отказывался с ним общаться. Новые же психологи не удосуживались изучить записки 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 пограничного расстройства личности. Ему выписывали разные лекарства, хотя особых надежд на исцеление врачи не питали.*

*Ричу удалось окончить школу и поступить в колледж, но это обернулось бедой. 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. И больше у него никого нет.*

### **История Кена: как жить с родителем, у которого ПРЛ**

*Любовь матери ко мне не являлась безусловной. Когда я не делал то, что был должен — по дому и т. п., — она впадала в ярость и говорила, что я ужасный ребенок, у которого никогда не будет друзей. Но когда она нуждалась в любви сама, вдруг становилась нежной, обнимала меня и говорила, как мы близки. Никогда нельзя было предсказать, в каком она окажется настроении.*

*Если матери казалось, что кто-то отнимал у меня слишком много времени и энергии, ее переполняло презрение. Она ревновала меня даже к Снупи — нашей собаке. Я всегда думал, что делаю что-то не так или что сам какой-то неправильный.*

*Мать взвалила на себя ответственность за мое исправление и постоянно говорила, в чем мне следует измениться. Со мной всегда было что-то не так: с моими волосами,*

*друзьями, манерами, отношением. Чтобы оправдать свои утверждения, она часто преувеличивала и даже лгала. Когда отец ей возражал, она от него просто отмахивалась — собственная правда была для нее превыше всего. Я долгие годы пытался оправдать ее ожидания, но мне это не удавалось, потому что они постоянно менялись. Мать всегда жестко меня критиковала, и я к этому привык. Теперь мне сложно сблизиться с людьми, я никому не могу полностью довериться, даже жене. Чувствуя с ней особую близость, я одновременно невольно готовлюсь к неизбежному столкновению с последующим отвержением. Если же она не делает ничего, что можно было бы назвать отвержением, я сам ее отталкиваю, например, начинаю злиться из-за ерунды. Умом я понимаю, что происходит, но остановиться не могу.*

## СПЕЦИФИКА ПОГРАНИЧНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Люди с ПРЛ испытывают те же эмоции, что и другие. Они делают многое из того, что делаем все мы. Разница заключается в том, что:

- ◆ их чувства более ярко выражены;
- ◆ в действиях они чаще доходят до крайностей;
- ◆ им сложнее управлять своими эмоциями и поведением.

ПРЛ не связано с проявлениями какого-то необычного поведения, но действия людей с этим диагнозом будто ближе подходят к полюсам континуума.

Исследователи стали использовать термин «пограничное» в конце XX века для описания поведения, находившегося на грани невроза и психоза. Хотя от такого объяснения отказались в 1970-х годах, определение сохранилось и используется.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОНЯЛИ — У ВАШЕГО БЛИЗКОГО ПРЛ

Многие испытывают шок, узнав, что странное, болезненное и сбивающее с толку поведение близкого человека может быть связано с пограничным расстройством личности. Люди задаются вопросом, как вышло, что они не слышали о ПРЛ, особенно если им приходилось обращаться за психиатрической помощью.

### ПОЧЕМУ О ПРЛ МАЛО ГОВОРЯТ

К сожалению, даже специалистам в области психического здоровья порой сложно выявить ПРЛ. У этого есть несколько причин.

1. В Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам (DSM, 1994) Американской психиатрической ассоциации, которым руководствуются при диагностике и лечении психиатрических заболеваний, этого диагноза формально не было до 1980 года. Многие специалисты упускали признаки ПРЛ, потому что ничего не знали о них.
2. Некоторые специалисты не согласны с критериями в DSM, а кто-то просто не верит в существование ПРЛ. Некоторые относятся к этому диагнозу как к клише или отписке, фактически используемой для описания сложных пациентов. (По мере появления новых исследований такое отношение встречается все реже; на сегодняшний день ПРЛ — самое активно исследуемое расстройство личности.)
3. Некоторые специалисты считают ПРЛ стигматизирующим ярлыком и не хотят навешивать его на своих пациентов из страха, что те превратятся в изгоев системы обеспечения психического здоровья. Многие вносят диагноз в медицинскую карту, но не обсуждают его с пациентом или упоминают, никак не объясняя.