

Содержание

Об авторах	9
Предисловие	11
Вступление	15
Благодарности	19
Введение	21
Звучит ли это знакомо?	22
Новая реальность	24
Как пользоваться этой книгой	26
От издательства	27
<hr/>	
Часть 1. ПРОШЛОЕ	29
<hr/>	
ГЛАВА 1. Я и не знал, что у этого есть название	31
Молчаливое лечение	31
Гендерное неравенство	33
Долгий путь к выздоровлению	33
Понимание признаков	34
Сказочная модель	45
Вопреки классификации	47
ГЛАВА 2. Все стали взрослыми	53
Что они испытывали	53
Что мы знаем	64
Паттерны привязанности	65
Шесть семян, необходимых, чтобы вырастить здорового ребенка	68
Как прийти в норму	70
ГЛАВА 3. Скорбь о потерянном детстве	75
Открытия и реакции	75
Надежда на перемены	76

Потребность в скорби	77
Принятие: примирение с ПРЛ	83
Избавление от самобичевания	86
Чувствовать свои чувства	88
Правдивый рассказ семье и друзьям	93

Часть 2. НАСТОЯЩЕЕ 99

ГЛАВА 4. Вина, ответственность и прощение 101

Почему взрослые дети чувствуют себя виноватыми	101
Ответственность	109
Взять на себя ответственность	112
Прощение	114

ГЛАВА 5. Преодоление гнева и обиды 121

Гнев в семьях	121
Что такое гнев	123
Кем бы я был без своего гнева	131
Что гнев делает с человеком	132
Следите за своим гневом	133

ГЛАВА 6. Общение и установление ограничений 139

Поиск баланса	139
Управление потоком	141
Не сводить глаз с приза	142
Знать свои права	145
Инструменты и методы получения контроля	146
Действия говорят сами за себя	149
Слова тоже говорят за себя	149
Все зависит от контекста	151
Вы не сделаны из стали	152
Трудные родители тоже люди	153
Еще несколько важных моментов	159

ГЛАВА 7. Реконструкция прошлого, оценка настоящего	163
Обучение через растворение	163
Собирая детали головоломки воедино	165
Кто кроется за словами “настоящий я”?	171
Противостояние пережиткам прошлого	180
<hr/>	
Часть 3. БУДУЩЕЕ	187
<hr/>	
ГЛАВА 8. Представление изменений и разрушение старых привычек	189
Оспаривание основных убеждений	189
Быть опекуном самому себе	194
Старые привычки умирают с трудом	196
ГЛАВА 9. Как научиться доверять себе, устанавливать границы, повысить самооценку	207
Доверяя себе	207
Укрепление границ	212
Повышение самооценки	219
ГЛАВА 10. Собирая все воедино	229
Связь между людьми	230
Никто не одинок	231
Поиск поддержки	232
Управление ожиданиями	236
Список литературы	237

ГЛАВА 1

Я и не знал, что у этого есть название

“Хорошо, но *что* это такое?” — часто спрашивают люди, услышав термин *пограничное расстройство личности* (ПРЛ). Данное расстройство в значительной степени характеризуется неспособностью регулировать эмоции или управлять ими и глубоко укоренившимся страхом быть покинутым. ПРЛ является одним из наименее изученных и понятных расстройств. Правда, сейчас ситуация начинает меняться — повысилась осведомленность, появилось несколько организаций по защите интересов и расширились возможности финансирования клинических исследований.

Эти три буквы — “П”, “Р”, “Л” — часто вызывают у практикующих специалистов недовольную гримасу. Из-за неоднородных симптомов и широкого спектра тяжести у многих из них возникают проблемы с диагностикой ПРЛ. Даже если они это сделают, некоторые из них не уверены в том, как нужно лечить это расстройство, и, учитывая его сложность, многие не решаются ставить подобный диагноз.

Молчаливое лечение

Люди мало видят и слышат о ПРЛ в средствах массовой информации, что удивительно, учитывая количество американцев, страдающих этим расстройством. Такое положение вещей является источником постоянного разочарования членов семьи в поисках информации и подтверждения их опыта. Пограничным расстройством личности страдает около 2% населения США, или около 6 миллионов человек [Swartz et al., 1990]. Если подсчитать партнеров и детей, родителей, братьев и сестер, друзей и коллег, то число тех, кто ежедневно страдает от проявлений ПРЛ, быстро возрастает до 30 миллионов и более. Тем не менее женские журналы бомбардируют читателей советами обо всем: от упругой груди до пышных

суфле, воспитания умных детей и гардероба для достижения успеха, а мужские журналы предлагают аналогичные советы по поддержанию эрекции, воспитанию детей, доступу к истинным чувствам и даже приготовлению пищи. Но никто не обсуждает ПРЛ.

Возможно, одна из причин молчания вокруг темы ПРЛ заключается в том, что не существует чудодейственного лекарства или быстрого решения, а путь к выздоровлению и потенциально счастливому концу долг и извилист. Трудно объяснить проблему ПРЛ в кричащих заголовках и звуковых фрагментах для беспокойной аудитории, привыкшей переключаться между каналами.

“Даже когда я разговариваю с группой клиницистов, мне требуется полчаса объяснять им, что такое ПРЛ, чтобы они поняли. Это просто невозможно делать на телевидении”, — говорит Рэнди Крегер [Kreger, в телефонном разговоре, 2001]. И ни одна знаменитость не выступила открыто, чтобы рассказать о своей личной борьбе с расстройством. Фактически большинство знаменитостей, которые были связаны с ПРЛ, обычно были окутаны дурной славой: Джоан Кроуфорд (также известная как “Дорогая мамочка”), Мэрилин Монро и Винсент Ван Гог. Вероятно, можно с уверенностью сказать, что такая слава слишком сомнительна.

Такая тишина вокруг ПРЛ приводит к тому, что взрослые дети часто испытывают облегчение до слез при первом прочтении подробного описания расстройства. Это дает их противоречивому детскому опыту, сбивающему с толку, имя, объяснение и, самое главное, подтверждение. “Я думал, что сошел с ума”; “Я всегда знал: что-то не так, но понятия не имел, что именно”; “Это все, что я знал, поэтому это казалось нормальным”; “В детстве мы ходили вокруг родителей на цыпочках, но я не знал, что другие так не делают”, — вот некоторые распространенные реакции.

Люди с пограничным расстройством личности могут вести себя неуместно и непоследовательно, однако временами кажутся настолько нормальными, разумными, рациональными и уверенными в себе, что окружающим остается только удивляться их здравомыслию и восприятию реальности. Точно так же, когда люди с ПРЛ отыгрывают вонне или впадают в ярость, они могут быть настолько убеждены в уместности и оправданности вспышки гнева, что близкие снова задаются вопросом об их восприятии реальности и о том, что же они сделали, чтобы спровоцировать это. С каким облегчением они узнают, что объяснение есть, и это объяснение кроется не в них!

Гендерное неравенство

Пограничное расстройство личности часто упоминается как следствие сексуального насилия, что исторически, казалось, объясняет, почему у женщин его диагностируют чаще, чем у мужчин. Согласно многим исследованиям, корреляция, безусловно, существует, но такая прямая связь является чрезмерным упрощением и не принимает во внимание другие факторы, например характер и серьезность жестокого обращения. Другие виды травм и пренебрежение также входят в картину развития ПРЛ.

Кроме того, в работе *Прекратите ходить по яичной скорлупе* Крегер и Мейсон [Kreger, & Mason, 1998] перечисляют дополнительные причины, по которым заболеваемость ПРЛ может быть выше среди женщин, включая то, что женщины получают в современном обществе больше обесценивающих и непоследовательных сообщений, чем мужчины. В дополнение к этому женщины приучаются к более зависимым от других отношениям, поэтому они более чувствительны к отвержению. Крегер и Мейсон также считают, что число мужчин с ПРЛ может быть выше, чем показывает статистика. Они отмечают, что мужчины реже обращаются за психиатрической помощью, если у них есть проблема, поэтому проблемы остаются недиагностированными. Кроме того, клиницисты склонны чаще распознавать ПРЛ у женщин, даже если в остальном профили пациентов одинаковы.

Долгий путь к выздоровлению

Вылечить ПРЛ чрезвычайно трудно, но не невозможно. Состояние людей с ПРЛ может стать значительно лучше, хотя на это могут уйти годы. Чаще всего используются лекарства — особенно успокоительные и антидепрессанты — в сочетании с терапией. Среди так называемых высокофункциональных пограничных людей труднее оценить улучшение, поскольку им присуще отрицание, часто сопровождающее ПРЛ.

Одним из наиболее распространенных терапевтических подходов к ПРЛ является диалектическая поведенческая терапия (ДПТ), разработанная Маршей Линехан, психологом из Сиэтла, которая лечит пациентов с ПРЛ. Линехан объясняет ДПТ как “нечто, немного похожее на профессиональную версию «жесткой любви»” [Linehan, в личном общении, 2001], где ожидание изменений происходит одновременно с принятием

человека таким, какой он есть в данный момент. Ее метод помогает пациентам примирить свое поляризованное мышление, переформулировать когнитивные искажения — т.е. ослабить ригидное мышление, — справляться с полярными эмоциями и применять более здоровое поведение к текущим проблемам своей жизни. Терапевты, использующие ДПТ, валидируют¹ причины, по которым “пограничные” пациенты полагаются на свое дисфункциональное поведение (“Когда вы в ярости, вы можете выразить свой гнев, и другие соглашаются делать то, что вы хотите”), работая с ними, чтобы найти альтернативы. Хотя изменения могут быть медленными, многие пациенты узнают, что улучшение возможно и существуют альтернативные способы видения и интерпретации того, что происходит вокруг них.

Понимание признаков

В DSM-IV-TR [APA, 2000] перечислены девять критериев, которые врачи используют для диагностики ПРЛ (в 2013 г. Американская психиатрическая ассоциация опубликовала *Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам, 5 издание, DSM-5* (Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders, fifth edition). — *Примеч. перев.*). Если пациенты обнаруживают у себя какие-либо пять или более наблюдаемых симптомов, говорят, что у них есть расстройство. Но есть одно уточнение: эти черты должны проявляться как всепроникающий паттерн. Почти все замечали у себя эти симптомы, хотя и в разной степени. Просматривая список, взрослые дети часто говорят: “О, но и я сам делаю это” или “Пожалуй, это описание подходит и ко мне”.

И они, вероятно, правы — в какой-то степени. Как объясняет Пол Ширли, магистр в области социальной работы (Master of social work — MSW), соавтор рабочей тетради *Прекратите ходить по яичной скорлупе*, “большинство психических заболеваний — если не все — это преувеличение некоторых нормальных черт. Все иногда возвращаются к двери, чтобы проверить и убедиться, что она заперта, но это не значит, что у всех обсессивно-компульсивное расстройство” [Shirley, в переписке по электронной почте, 2001]. Он ссылается на синдром студента-медика,

¹ Валидация (подтверждение) — это признание и принятие мыслей, эмоций, чувств и поступков как понятных.

при котором студенты могут начать распознавать у себя симптомы болезней, которые они изучают. Но поведенческие проявления или случайные негативные мысли, особенно те, которые не становятся толчком к действиям, не являются основанием для постановки диагноза.

Читая описание симптомов, приведенное ниже, следует иметь в виду, что ПРЛ включает в себя повторяющийся паттерн, который, вероятно, последовательно воспроизводится в течение многих лет и мешает здоровым отношениям и повседневной жизни. Взрослые дети родителей с ПРЛ действительно могут время от времени демонстрировать пограничное поведение — в конце концов, это то, с чем они выросли, — но это не означает, что у них есть это расстройство (если кто-то из читателей продолжает подозревать у себя ПРЛ, ему следует обратиться к специалисту по психическому здоровью).

Также следует помнить, что, хотя определенные критерии и установлены (в DSM-5 перечисляются те же диагностические критерии ПРЛ, что и в DSM-IV. — *Примеч. перев.*), симптомы расстройства проявляются по-разному. Можно сказать, что вариаций их проявлений столько же, сколько и людей с ПРЛ. Отчасти именно этот факт делает расстройство настолько трудным для диагностики и понимания членами семьи. Например, некоторые взрослые дети могут вспомнить, как прятались в запертой ванной комнате, чтобы переждать случайные приступы ярости родителей, в то время как другие могут помнить родителей, которые вообще не испытывали и не выражали гнев. Трудно поверить, что такое разное поведение является симптомом одного и того же расстройства.

Симптомы ПРЛ

После каждого критерия, взятого из DSM-IV-TR [APA, 2000] и изложенного в общих терминах, понятных для неспециалиста, следуют объяснения и краткие описания, выделяющие общую черту. Мы также приводим примеры *установок*, которые дети могут вынести из общения с родителем, проявляющим эту черту характера.

1. Склонность прилагать чрезмерные усилия с целью избежать реальной или воображаемой участи быть покинутым.

Из-за неясного чувства собственной идентичности люди с ПРЛ зависят от влияния других в самооценке и эмоциональной стабилизации. Они так боятся одиночества, что могут вести себя как совершенно

отчаявшиеся. И это довольно часто приводит к тому самому отказу и отвержению, которых они пытаются избежать (и которые, следовательно, подтверждают и усиливают их страхи).

“Все шутят об отношениях невесток и свекровей, — говорит Роб, 39-летний сын матери, страдающей ПРЛ, — но я думаю, что моей жене не до шуток. Однажды вечером в ресторане, за неделю до того, как мы должны были пожениться, моя мать затеяла драку с Лизой. Затем, когда моя невеста попыталась защититься, мать назвала ее девушкой легкого поведения и демонстративно хлопнула дверь. Мы игнорировали ее гневные телефонные сообщения в течение следующих нескольких дней, а за два дня до свадьбы нам позвонила моя тетя: мать была в больнице после попытки самоубийства”.

Установки для детей могут включать в себя следующее.

- ◆ Я не могу выйти или уйти (из дома, машины, отношений и т.д.).
- ◆ Я обязан оставаться с родителем.
- ◆ Если я буду действовать по-другому (*проводить с человеком больше времени, делать то, что он просит, больше говорить “я люблю тебя”*), он не будет так беспокоиться или расстраиваться.

2. Паттерны интенсивных и нестабильных отношений, характеризующиеся чередованием крайностей — любви и ненависти к одному и тому же человеку.

Люди с ПРЛ испытывают трудности с переживанием двух чувственных состояний одновременно или, например, с одновременным видением хороших и плохих качеств человека, что в данном контексте называется *расщеплением*. Они склонны видеть других людей абсолютно хорошими или абсолютно плохими, усматривают в них героев или злодеев, союзников или врагов, а не воспринимают человека в целом хорошим, несмотря на несколько недостатков. Иногда они разделяют братьев и сестер, полагая, что один из них — идеальный ребенок, а другой приносит сплошные неприятности. Или они могут разделять одного и того же человека: в течение одной недели (или дня, или часа) их босс — самый большой негодяй; на следующей неделе (на следующий день или в следующий час) его называют надежным наставником и другом. Независимо от того, происходит ли расщепление, черно-белое мышление или мышление по принципу “всё или ничего” по отношению к одному или

нескольким людям, оно может произойти без повода или даже взаимодействия.

По словам матери Лианны, Риты, у которой дочь подозревает пограничное расстройство личности, Лианна, похоже, ничего не могла сделать правильно. Всегда паршивая овца в семье, Лианна рано ушла из дома, рано вышла замуж и родила ребенка. Рита ругала ее при каждой возможности — при семье, друзьях, коллегах, всех, кто хотел выслушать историю якобы нелюбящего и безответственного ребенка, — и не хотела иметь ничего общего со своей внучкой. С сыном Риты, Джином, складывалась совсем другая история. Хотя они ссорились, когда он был подростком, и он все еще имел проблемы с алкоголизмом, Джин был идеальным сыном в глазах своей матери и восседал на высоком пьедестале. Когда он забывал о ее дне рождения, она оправдывала его, говоря, что он, вероятно, просто занят; когда он терял работу, она отпускала неприятные комментарии о плохих управленческих навыках его босса.

Установки могут быть следующими.

- ◆ Если я сделаю “что-то”, я верну благосклонность своего непостоянного родителя.
- ◆ Все либо хорошо, либо плохо; черное либо белое; всё или ничего.
- ◆ Люди или герои или, если у них есть какой-то недостаток, злодеи; союзники либо враги.
- ◆ Нет серой зоны, нет золотой середины.
- ◆ Мне поклоняются; если я продолжу делать то, что хочет мой родитель, я продолжу оставаться фаворитом.
- ◆ Меня презирают. Мне нужно больше стараться, чтобы стать лучше, чтобы быть достойным любви. Или я бесполезен. Зачем вообще заморачиваться?
- ◆ Сегодня меня любят, а на следующий день ненавидят — мир непостоянен, и я мало контролирую то, что происходит, или то, как другие относятся ко мне.

3. Трудности с описанием себя, своих интересов или стремлений; частые изменения в самовосприятии.

Когда взрослые дети рассказывают о своем близком человеке с ПРЛ, в этих описаниях появляются некоторые схожие черты: хамелеон, медуза,

леопард, который меняет свои пятна. В зависимости от того, с кем они находятся и что, по их мнению, им нужно изображать для других, родители с ПРЛ могут часто менять свои мысли, мнения и даже ценности. Некоторые люди с ПРЛ не могут решить, в какой день отмечать Рождество или какой вере следовать.

«Кто ты вообще, мама?» — шептала я себе после того, как меня отправляли в мою комнату за какую-то предполагаемую ошибку, которую я совершила, — говорит Роуз. — Для меня это был ритуал. Я закрывала дверь, садилась на кровать и задавала этот вопрос. В 43 года я до сих пор не знаю ответа; она постоянно менялась, как будто не могла слишком долго находиться в собственной шкуре».

«Каждый день был как Хэллоуин, — говорит Мария, взрослая дочь «пограничного» отца. — Мы никогда не знали, какую маску и костюм он будет носить на следующей неделе. Однажды он пришел домой в черном кожаном костюме, а на лужайке перед домом был припаркован новенький Harley Davidson. Это было ранней весной. Примерно через месяц он позвонил моей маме из своего офиса — он дипломированный бухгалтер — и велел ей привести нас всех в яхт-клуб. Там он показал нам новую парусную лодку, которую купил. На этот раз он был одет в то, что мы с братьями и сестрами теперь в шутку называем «капитанским костюмом»: брюки цвета хаки из твила, светло-голубая оксфордская рубашка, темно-синий блейзер с эмблемой и туфли-лодочки. То, что он говорил нам о своей ненависти к воде, делало сцену еще более сюрреалистичной. Мы, дети, до сих пор помним тот день в ярких деталях».

Установки могут быть следующими.

- ◆ Человек с ПРЛ так сильно нуждается во мне, что как будто поглощает меня; мы словно сливаемся в одно целое.
- ◆ Этот человек ненастоящий.
- ◆ Я не могу поймать его на слове, потому что завтра то, что он говорит, может измениться.
- ◆ Идентичность изменчива и текуча.
- ◆ Мы все носим маски; то, что мы представляем миру, не обязательно связано с тем, кто мы есть.

4. Импульсивное, часто безрассудное поведение, приводящее к причинению вреда самому себе: например, злоупотребление психоактивными веществами, переедание, чрезмерная трата денег, беспорядочные половые связи, безрассудное вождение, кражи в магазинах.

По оценкам исследователей, распространенность злоупотребления психоактивными веществами среди населения, имеющего диагноз ПРЛ, составляет около 30%. Расстройства пищевого поведения обнаруживаются примерно у 20% [Gunderson, в интервью авторам, 2002]. Люди с пограничным расстройством личности могут также демонстрировать импульсивное поведение в форме повторяющихся романов или небезопасного секса. Другие безрассудно тратят деньги, приобретая материальные ценности в попытке самоутвердиться, или навязчиво играют в азартные игры. Импульсивное поведение может быть похоже на поведение маленького ребенка, который хочет того, чего хочет, и тогда, когда хочет, и, кажется, не обращает внимания на возможные последствия. Малыш, говорящий: “Сейчас! Я хочу это сейчас!” — вызывает слишком знакомый отклик у детей “пограничных” родителей.

Один молодой человек вспоминает бесконечную череду “брошенных” парней его матери после развода с его отцом. “Я знаю, что не должно судить кого-то по внешности, но эти парни были действительно страшными — и они следовали один за другим. Я был совсем ребенком, но сомневаюсь, что это была здоровая «привычка»”.

Другой мужчина вспоминает, как пьяный отец выгнал его с водительского места и сам сел за руль. “Он едва мог ходить, не говоря уже о вождении. Он был безрассудным — мчался как черт, ел пончики прямо на дороге, сжигал резину. Как бы я ни защищал отца, я хотел, чтобы полиция поймала его и заперла на некоторое время, чтобы он образумился. Казалось, он был просто одержим желанием убить нас обоих”.

Установки могут быть следующими.

- ◆ Я должен заботиться об этом человеке.
- ◆ Я могу заставить его прекратить действовать импульсивно, если я просто...
- ◆ Если бы я был/а лучшим сыном/дочерью, он бы не делал таких вещей и не имел таких проблем.

- ◆ У меня нет влияния (или слишком много влияния) на другого человека.

5. Неоднократные попытки или угрозы самоубийства или самоповреждающее поведение.

Уровень самоубийств среди людей с ПРЛ высок: согласно DSM-IV, 8–10% людей с этим расстройством покончили с собой [APA, 1994]. Некоторые могут угрожать самоубийством, предпринимать суицидальные попытки или использовать угрозы в качестве инструмента, чтобы передать свое отчаяние другим с целью вызвать у них желаемую реакцию.

Одна взрослая дочь “пограничного” родителя вспоминает, как умоляла отца не разводиться с матерью, будучи убежденной, что мать покончит с собой, если он это сделает. Однажды ночью ее мать забралась к ней в постель и сказала: “Я не знаю, что буду делать, если папа уйдет. Мне пришлось бы пустить пулю в голову. Но тебе и твоему младшему брату будет хорошо без меня — папа и его новая жена могут позаботиться о вас”.

Установки таковы.

- ◆ Если человек с ПРЛ умер или пытается умереть, это моя вина.
- ◆ Я несу ответственность за то, чтобы он не пострадал или не умер.
- ◆ Я плохой; если бы я был лучше, моему родителю не нужно было бы причинять себе боль.
- ◆ Реакция других — моя вина (*когда она негативна*) и находится под моим контролем.

6. Частые перепады настроения и интенсивные эмоциональные реакции, раздражительность или беспокойство различной продолжительности — от нескольких часов до нескольких дней.

Взрослые дети часто относятся к перепадам настроения при ПРЛ как к “доктору Джекиллу и мистеру Хайду”, наблюдая переходы от счастливого и любящего состояния к ярости, страху или депрессии в течение нескольких часов или меньше. Часто сам человек не помнит — или утверждает, что не помнит — о сказанном или сделанном во время его предыдущего перепада настроения. Близкие говорят что-то вроде: “Когда я вернулась домой через два часа, он вел себя так, как будто ничего не произошло!”

“Я не думаю, что когда-нибудь забуду свой выпускной в колледже, — говорит Джозеф, 41-летний сын отца, страдающего ПРЛ. — Мой отец казался таким гордым, рассказывая всем своим друзьям, что я получил степень и нашел отличную работу на Манхэттене (как и было на самом деле). Он сказал, как сильно восхищается тем, что я сделал — это большое дело, поскольку он не любил хвалить меня или выражать свои эмоции. Затем в машине по дороге домой после ужина и церемонии я рассмеялся, когда мой брат пошутил о том, как паршиво готовит моя тетья. Мой отец ударил по тормозам, развернулся ко мне лицом и, брызжа слюной, начал орать о том, что я забыл свои корни, задрал нос и возомнил себя лучше всех, став первым в семье, кто закончил колледж. Он ругался всего несколько минут, но сказал одну из самых обидных вещей в моей жизни. По сей день, когда происходит что-то особенное, я не решаюсь этим насладиться — я всегда задаюсь вопросом, когда же все рухнет”.

Установки могут быть такими.

- ◆ Я никогда не знаю, что мне предстоит в следующий час.
- ◆ Я учусь замечать самые слабые сигналы, чтобы у меня было хоть какое-то предупреждение о том, что произойдет.
- ◆ Я не верю тому, что вы мне говорите, потому что дни, часы, минуты спустя все может измениться — и, скорее всего, изменится.
- ◆ Лучше не волноваться и не радоваться обстоятельствам или достижениям, потому что мое счастье может вызвать бурную реакцию.
- ◆ Не стоит очаровываться, потому что вскоре придется разочаровываться.

7. Постоянное или частое ощущение разочарования, опустошенности или фальши.

Люди с пограничным расстройством личности обычно сообщают о глубоком чувстве скуки или пустоты, поэтому они могут пристраститься к наркотикам или алкоголю, стать одержимыми деньгами и имуществом или причинить себе вред. Не имея сильного ядра, чувства идентичности, которому они могли бы доверять, они чувствуют себя неуправляемыми и зависимыми от других, вечными жертвами. Несмотря на кажущийся более чем живым внешний вид и то, что таких людей трудно игнорировать, близкие пациентов с ПРЛ иногда описывают

свои ощущения, называя таких людей пустыми внутри и возводящими фасад.

“Моя мать вела себя как «идеальная мама», рассказывая другим о чудесных блюдах, которые она готовила, об умных родительских трюках, которые она использовала, чтобы заставить нас вести себя как полагается, о том, что она хотела для нас только самого лучшего, — вспоминает одна женщина. — Конечно, она делала некоторые из этих вещей — в редких случаях. Как правило, она была непоследовательной и саботировала свои обязанности, и мы никогда не знали, когда она взорвется, а затем перестанет разговаривать с нами, будет запирает нас в доме или наказывать за какой-то неизвестный проступок. У нее было такое представление о том, какой должна быть идеальная мать, и она действительно верила, что оно ей подходит. Однако в большинстве случаев она с треском терпела неудачу и обвиняла нас в своих недостатках. Было понятно: происходящее в нашем доме является личным и не подлежит разглашению. В любом случае большую часть времени мать убеждала нас: мы заслужили то, что получили. Нам просто стыдно было кому-то что-то рассказать”.

Установки могут быть следующими.

- ◆ Я не могу положиться на тебя; тебя на самом деле нет.
- ◆ Я должен молчать и защищать тебя, иначе...
- ◆ Я несу ответственность за твою самооценку.
- ◆ Я отвечаю за то, чтобы ты чувствовал себя целостным.

8. Либо недостаточно, либо чрезмерно выраженное чувство гнева, заметное в частых проявлениях вспыльчивости, ярости, повторяющихся драках, крайнем сарказме или замкнутости.

Ярость. Многие взрослые дети родителей с ПРЛ знают ее слишком хорошо, независимо от того, стало ли триггером криво висевшее в шкафу пальто, пролитый напиток, громко работающий телевизор, болезнь, предположение, что человек с ПРЛ помнит какое-то событие не так, как другие, или заявление о разводе. Независимо от того, вызвана ли ярость чем-то на первый взгляд тривиальным или действительно серьезным, буря — нередко состоящая из словесных оскорблений или физического насилия — может утихнуть так же быстро, как и накатила. Некоторые из тех, на кого обрушивалась подобная ярость, сообщают о необходимости

убежать — из дома, из машины или в безопасное место в запертой комнате — настолько они боятся потери контроля и способности к насилию со стороны своего родителя с ПРЛ.

Из-за трудностей, связанных с гневом, люди с ПРЛ могут демонстрировать пассивно-агрессивное поведение, как, например, одна женщина, которая инициировала состязания по выдергиванию волос со своей дочерью-подростком. Они тянули до тех пор, пока одна или другая не оставалась с прядью волос в руке и просила пощады, поскольку боль становилась слишком сильной — и, конечно, все это происходило в формате “веселья”.

“Мне было около четырех лет, — вспоминает 46-летняя Лизбет, — я пряталась под кухонным столом. Моя мать присела передо мной, прижала меня к стене и ткнула лицом в тарелку с едой, которую я якобы попросила, но так и не доела. Она заставила меня ходить с кусочками яичницы в волосах, пока она не была готова искупать меня и вымыть их. На протяжении многих лет она рассказывала эту историю другим и говорила: «Вот почему она сейчас немного не в себе. Над ней издевались», — и смеялась, издавая звуки, больше похожие на карканье”.

Люди с пограничным расстройством личности могут пойти на многое, чтобы отвлечь других от таких проявлений гнева, что может привести в бешенство любимого человека, пытающегося выразить искренние чувства. Родители с ПРЛ могут не брать на себя ответственность за свое поведение и не желать слушать, как они могли причинить эмоциональный или физический вред. Если попытаться указать им на их поведение, они могут разразиться оскорбительной тирадой или хладнокровным молчанием, пытаясь вместо этого обвинить другого человека (“Если бы ты этого не сделал, мне бы не пришлось тебя бить”).

“В детстве мне не разрешалось злиться, — говорит Роберт. — Всякий раз, когда я повышал голос — почти всегда в ответ на какое-то ложное обвинение в манипулировании моей “пограничной” матерью, — меня выгоняли в мою комнату. Когда я протестовал, мне говорили: «Мы обсудим это, когда ты придешь в себя». Но мы так и не делали этого. Я получал в ответ лишь молчание в течение нескольких дней, а потом вдруг, как будто кто-то щелкнул выключателем, я снова становился человеком, и со мной разговаривали. Я писал длинные заметки, объясняя, что я не лгал и не манипулировал. Я по кусочкам восполнял то, что она, казалось, пропустила. Я оставлял ей записки на ночь. Я всегда заканчивал их так: мне

жаль, что она расстроена, и я люблю ее. На следующий день я находил их, иногда нераспечатанными или смятыми в комок, в мусорном ведре. Я спрашивал, получила ли она мою записку. «Мы обсудим это позже». Спустя годы, когда я был подростком, она сказала мне: «Ты выглядишь очень сердитым». Ха, представьте себе. Шестнадцать лет удушения, обвинений в том, чего я не делал, когда мне говорили, что я иррационален, что я «кто-то, кто действует не совсем разумно», и не давали возможности высказаться. Представьте, что у вас есть три минуты в качестве свидетеля, чтобы защитить вашу жизнь, прежде чем адвокат противной стороны снова заклеит вам рот изолентой. Я хотел сказать: «Как пронизательно с твоей стороны. Ты чертовски права, я злюсь»».

Установки могут быть такими.

- ◆ Мне не следует выражать свои чувства, особенно гнев.
- ◆ Я должен следить за тем, что говорю, иначе могу тебя сильно разозлить.
- ◆ Ярость и раскаяние сменяют друг друга так быстро, что кажется, будто они не связаны между собой. Чувства кажутся случайными, не обязательно возникающими в ответ на внешние раздражители.
- ◆ Сдерживать свои чувства — самое безопасное.

9. Краткие периоды крайнего недоверия, паранойи или чувства нереальности (ощепенение, отключение).

Те, кто близок к человеку с ПРЛ, могут замечать в его поведении кратковременную затуманенность или периоды отсутствия — короткие разрывы с реальностью или психотические эпизоды. Взрослые дети описывают пустой взгляд в моменты конфронтации с кем-то с ПРЛ из-за его неподобающего поведения, лжи или, возможно, просто из-за воспоминаний о каком-либо разговоре. В то время родитель, возможно, «отсутствовал». Он действительно может не помнить.

Взрослые дети также могут вспомнить множество обвинений в свой адрес и готовность родителей обвинять и предполагать злой умысел со стороны других.

Двадцатидевятилетний Дэйв говорит: «Если лазанья не была полностью пропечена, когда сработал таймер духовки, значит, кто-то намеренно снизил температуру. Если я не позвонил ей на работу в 15:30, чтобы сказать, что я вернулся из школы, значит, у меня были друзья и я

развлекался. Если она не могла найти свою любимую ручку (потому что где-то оставила и забыла), кто-то из детей украл ее. Обвинения не прекращались. Но самое страшное то, что она действительно верила в придуманные ею маленькие сценарии, независимо от того, насколько они были далеки от правды”.

Установки могут быть следующими.

- ◆ Я помню реальность иначе, чем ты. Раз уж ты так уверен в своих воспоминаниях (и ты взрослый человек), я, должно быть, ошибаюсь.
- ◆ Я неверно истолковал событие.
- ◆ Я не могу доверять собственному суждению.
- ◆ Я просто не понимаю людей.
- ◆ Если я совершенен, если я все делаю правильно, меня не будут подвергать ложным обвинениям.
- ◆ Я должен всегда доказывать свою правоту и быть готовым защищать свои действия. Мой выбор просто потому, что я так решил (исходя из своих потребностей и предпочтений), недействителен или неприемлем.

Сказочная модель

В своей книге *Матери с пограничным расстройством личности и их дети* (пер. с англ., ООО “Диалектика”, 2021 г.) автор Кристин Энн Лоусон [Lawson, 2000] использует сказочных личностей — беспризорника, королеву, отшельника, ведьму — для описания пограничных черт. Хотя эти категории могут помочь идентифицировать расстройство и его различные аспекты, а также понять свой детский опыт, люди с ПРЛ или его чертами могут время от времени демонстрировать поведение, в котором разные категории накладываются друг на друга. Читая приведенные ниже краткие описания, основанные на работе Лоусон, которые применимы как к мужчинам, так и к женщинам, следует иметь в виду, что родитель с ПРЛ может проявлять характеристики более чем одной категории, и разные люди в одной семье могут выражать их различные черты.

Беспризорник

Беспризорник чувствует себя беспомощной жертвой. Такой человек может казаться общительным, но никогда не взаимодействовать с другими на более глубоком уровне. Он может быть “неуместно открытым”, а затем отвергать тех, с кем только что поделился; “ловить комплименты”, а затем отказываться от них; жаловаться, а затем отмахиваться от предложений помощи. Беспризорник чувствует себя безнадежно и предвкушает негатив еще до того, как у него появятся какие-либо доказательства того, что его опасения оправданны.

К характеристикам беспризорного родителя относятся вседозволенность, попеременное внимание и пренебрежение к детям, использование фантазий о сказочной жизни для отвлечения от реальности. Беспризорник чаще плачет, чем злится, и страдает от беспокойства и депрессии.

Сообщения от родителей-беспризорников могут звучать так: “Жизнь так тяжела”; “Никто меня не любит”; “У меня все намного хуже, чем у тебя/других”.

Королева

Королева чувствует себя опустошенной, но все же обладающей правами. Она жаждет материального достатка, красоты, внимания и верности. Родители-королевы могут конкурировать с ребенком за внимание, завидовать достижениям или качествам своего ребенка и вести себя эгоистично и властно. Когда другие комментируют или оспаривают убеждения или поведение королевы, она может выставлять их врагами.

Характеристики королевы-родителя включают ожидание того, что его или ее дети будут смотреть на вещи так же, как она, и будут лояльны; драматическое или театральное поведение; склонность к преувеличению. Королеве трудно уважать границы и предпочтения других. Несмотря на свои потребности, она может показаться довольно сильной и независимой.

Сообщения, которые могут получить дети родителей-королев, включают: “Ты должен любить меня”; “Я обижаюсь на тебя, когда тебе что-то нужно от меня”.

Отшельник

Отшельник чувствует страх; он всегда начеку, в ожидании потенциальной опасности. Иногда он может казаться параноиком, воспринимая

угрозы там, где другие этого не замечают. Фобии или суеверия могут мешать повседневной жизни. Доброжелательные или даже полезные комментарии других людей могут быть истолкованы как угроза или нападение. Отшельники могут проявлять чрезмерную самозащиту, собственные черты и властность. Они могут казаться сверхчувствительными и чувствовать себя оскорбленными, когда кто-то трогает или берет займы что-то, что принадлежит им. Когда они злятся, то могут впасть в ярость или начать “молчаливое общение”.

Сообщения от родителей-отшельников включают: “Мир — страшное, опасное место”; “Они не останутся, пока не поймают меня”.

Ведьма

Ведьмы испытывают раскаленную добела ярость. Немногие пограничные родители постоянно демонстрируют поведение ведьмы. Более вероятным кажется появление ведьмы из беспризорника, королевы или отшельника, когда кого-то из них провоцирует воспринимаемое отвержение или собственная ненависть к себе. Ведьмы могут использовать стыд и смущение своих детей в качестве инструментов воспитания.

Родители-ведьмы могут быть властными и мстительными; может показаться, что они постоянно оказываются в центре конфликта, когда он возникает. Им может быть трудно уважать чужие границы, и они могут сломать заветные, дорогие ребенку вещи, отдать или усыпить его домашних животных или отказать в любви или заботе. Они также могут подвергать детей физическому насилию.

Родители-ведьмы могут посылать следующие сообщения: “Мальчик, ты пожалеешь об этом”; “Ты сам напросился”.

Вопреки классификации

Взрослые дети имеют множество общих переживаний, которые мы рассмотрим в главе 2. Одной из самых трудных вещей может быть отсутствие подтверждения их детской боли. Люди с ПРЛ не всегда кажутся “сумасшедшими”. Многие из них довольно хорошо функционируют и внешнему миру кажутся совершенно здоровыми. Это может заставить детей сомневаться в собственных суждениях и подорвать их чувство собственного достоинства. Дети видят, как мама или папа ведут себя нормально с некоторыми людьми, а затем проявляют жестокость дома,

и начинают верить, что являются причиной негативного и/или непоследовательного поведения своих родителей.

Отыгрывание вовне против отыгрывания внутрь

В своей книге *Прекратите ходить по яичной скорлупе: жизнь с тем, у кого пограничное расстройство личности* Крегер и Мейсон [Kreger, & Mason, 1998] выделяют две группы: те, у кого ПРЛ направлено на себя, и те, у кого оно направлено на окружающих.

Те, кто отыгрывает вовне, как правило, хорошо действуют на публике; это врачи и менеджеры, юристы и родители, лучшие друзья и члены правления, политики и учителя. С ними весело. Они могут быть честолюбивыми, успешными в профессиональном плане, партийной жизни, общительными и прекрасными рассказчиками. Они зачастую умеют хорошо успокаивать других. Однако, оказавшись вне поля зрения общественности, они направляют свои негативные эмоции на других (обычно членов семьи), обвиняя их, предъявляя невыполнимые требования и подвергая близких словесному, эмоциональному, а иногда и физическому насилию. (Некоторые взрослые вспоминают, как в подростковом возрасте им говорили, что они уродливы, непопулярны и ни на что не годны.) Внешне человек с ПРЛ может показаться образцом компетентности и нормальности. Некоторые из них вполне успешны, если не брать в расчет стрессовые ситуации или определенные сферы жизни — например, человек, который является блестящим и уважаемым профессионалом, отмеченным наградами, открывается совсем с другой стороны в семейной жизни. Их личная жизнь и интимные отношения могут быть чрезвычайно хаотичными, из-за чего членам семьи, особенно детям, становится все труднее просить о помощи или даже осознать, что что-то не так.

Другие люди с пограничным расстройством личности действуют, стремясь направить негативные эмоции внутрь себя, что приводит к саморазрушающему поведению, такому как порезы, членовредительство, злоупотребление алкоголем или наркотиками, чувство сильной вины за обстоятельства и события, не зависящие от них, установка неоправданно высоких стандартов для себя или попытки самоубийства. Они, как правило, интенсивно используют системы здравоохранения и службы психического здоровья, и им может быть трудно сохранить постоянную работу. (Среди амбулаторных пациентов с психическими расстройствами ПРЛ составляет около 10%, среди пациентов в стационаре — 15–20% [APA, 2001].)

Важно отметить, что ярлыки “отыгрывание внутрь” и “отыгрывание вовне” или “высоко-” и “низкофункциональное” ПРЛ не исключают друг друга. У людей с расстройством могут проявляться признаки обоих стилей поведения. Одна женщина, теперь “разведенная” со своей пограничной матерью после многих лет угроз и попыток самоубийства, объясняет, как ее мать с трудом удерживалась на работе и имела пристрастие к отпускаемым по рецепту лекарствам, но была популярна в кругу друзей. “Она была таким милым человеком для других; она бы отдала собственную рубашку”.

ПРЛ существует в широком спектре, от легкого до тяжелого, а также сочетается с другими психическими расстройствами. Некоторые взрослые дети могут вспомнить внешне нормальное детство со всеми атрибутами материального благополучия и успеха, но со странным или неустойчивым поведением родителя и тонким, но коварным эмоциональным насилием дома. Другие вспоминают родителей, которые с трудом вставали с постели по утрам, редко убирались в доме или покупали продукты, бывали госпитализированы из-за неоднократных попыток самоубийства или тяжелой зависимости. У ПРЛ есть только одна константа — непоследовательность.

Улавливание сигналов

Дети учатся у своих родителей. Почти сразу после того, как новый человек дебютировал в этом мире, он воспринял реплики своих родителей относительно того, каким будет это место и его роль в нем. Если основные учителя такого ребенка работали по запутанному плану урока, он, возможно, усвоил некоторые бесполезные, нездоровые сообщения в процессе развития.

Сообщения, которые дети могут получать от родителей с ПРЛ, таковы.

- ◆ Я жертва; ты сделал мне больно (ты обязан заботиться обо мне).
- ◆ Я не контролирую себя; я не должен нести ответственность за то, что говорю или делаю. Я, возможно, даже не совсем точно помню, что произошло.
- ◆ Мои потребности на первом месте. Когда я что-то делаю для тебя, возможно, я делаю это, чтобы удовлетворить какую-то свою потребность (делая тебе подарок, я чувствую, что я хороший родитель; это не столько для тебя, сколько для меня).

- ◆ Меня никто не понимает. Никто не мог понять, как мне тяжело, как тяжела моя жизнь, через что я прохожу.
- ◆ Я имею право. *(Эта установка может заменяться противоположной.)* Я ничего не стою, и твоя обязанность — поддерживать мое чувство собственного достоинства. Я полагаюсь на тебя, лучше не подведи меня.
- ◆ Моя точка зрения правильная; остальной мир ошибается. Но меня никто не слушает.

МИНУТА РАЗМЫШЛЕНИЙ. Запись сообщений

Есть ли другие сообщения, которые вы слышали от своих родителей? Запишите их в свой дневник и укажите, что ваш родитель сказал или сделал, передавая вам это сообщение.

МИНУТА РАЗМЫШЛЕНИЙ. Полученные уроки

Читая следующий список, спросите себя, усвоили ли вы какие-либо из следующих уроков в детстве и влияют ли они на вас сейчас. Не осуждайте себя (“Я не должен был так себя чувствовать”). Просто посмотрите, не резонирует ли что-нибудь.

- Вы не можете доверять другим, даже тем, кто вам близок, потому что ваше доверие часто предается.
- Вы будете виноваты и если сделаете что-то, и если этого не сделаете; вы просто ничего не можете сделать правильно.
- небезопасно выражать свои истинные чувства, потому что они будут высмеяны, очернены или проигнорированы.
- Вы не можете доверять себе, так как ваше восприятие обычно корректируется.
- Люди манипулируют; к подаркам прилагаются обязательства.
- В жизни мало физической привязанности — мало объятий или похлопываний по голове.
- Вы не заслуживаете любви и привязанности, комплиментов или материальных благ.

- Вы виновны в том, что являетесь обузой, в жертвах, которые ваши родители принесли ради вас, в гневе, в несогласии, в том, что у вас есть собственные потребности, в том, что вы ребенок, в том, что вы сами по себе.
- Самоутверждаться рискованно; потребности, желания и мнения других стоят на первом месте.

Есть ли какие-то еще уроки, которые вы получили в своем детстве?

Это длинный список, и его, вероятно, будет больно читать взрослым детям родителей с ПРЛ, поскольку во время чтения они определяют аспекты внутри себя, которыми, возможно, не особенно гордятся или которыми не довольны. Некоторые во время чтения могут одновременно вздохнуть с облегчением — от осознания того, что они не были одиноки раньше и не одиноки сейчас; что их частный, личный опыт на самом деле разделяют и другие. Мы советуем сделать глубокий вдох и оставаться уверенными в том, что понимание расстройства и его последствий — это первый шаг к познанию своего истинного “я” и построению позитивного и здорового будущего.