

Рэнди
Крезер

Рабочая тетрадь

Перестаньте ходить на цыпочках:

практические стратегии
жизни с человеком,
страдающим пограничным
расстройством личности



Рэнди Крегер
Перестаньте ходить на
цыпочках: практические
стратегии жизни с
человеком, страдающим
пограничным расстройством
личности. Рабочая тетрадь

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74600991

Перестаньте ходить на цыпочках: практические стратегии жизни с человеком, страдающим пограничным расстройством личности.

Рабочая тетрадь: ИГ «Весь»; СПб; 2026

ISBN 978-5-9573-6622-5

Аннотация

Если рядом с вами человек с пограничным расстройством личности (ПРЛ), жизнь может напоминать хождение по минному полю. Самый простой выход, как кажется, чтобы себя сохранить, – это перестать общаться. Но, если это невозможно по разным причинам и вам необходимо поддерживать общение, что же делать? Вы стараетесь подобрать правильные слова, избежать очередного скандала, угадать настроение близкого

человека. При этом сталкиваетесь с манипуляциями, контролем, ложью, вспышками ярости и сильными и неадекватными эмоциональными реакциями.

Подобные отношения влияют на вашу самооценку, здоровье и социальную жизнь. Разобраться в происходящем бывает трудно, особенно когда вы сами уже ощущаете растерянность, усталость и бессилие.

Эта рабочая тетрадь поможет:

- лучше понять особенности характера человека с ПРЛ;
- установить здоровые границы и определить, за что вы действительно отвечаете;
- научиться общаться так, чтобы разговор не превращался в очередную ссору;
- справиться с манипуляциями и другими токсичными моделями поведения;
- поддержать близкого человека, не разрушив при этом собственную жизнь.

В книге также рассматриваются особенности нарциссического расстройства личности (НРЛ) и современные подходы к лечению, основанные на диалектической поведенческой терапии (ДПТ).

Это именно рабочая тетрадь, поэтому здесь очень много практики: упражнения, тесты, вопросы для самоанализа, формы для заполнения, пошаговые задания и инструменты, которые можно сразу применять в повседневной жизни. Постепенно вы научитесь справляться с хаосом и станете более спокойными и устойчивыми.

Содержание

Предисловие ко второму изданию	8
Глава 1. Есть ли в вашей жизни человек с чертами пограничного или нарциссического расстройства личности?	12
Что вы чувствуете?	15
Что такое расстройство личности?	30
Черты, характерные только для пограничного расстройства личности (ПРЛ)	32
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Рэнди Креггер
Перестаньте ходить на
цыпочках: практические
стратегии жизни с
человеком, страдающим
пограничным
расстройством личности.
Рабочая тетрадь

Randi Kreger

The Stop Walking on Eggshells Workbook:

Practical Strategies for Living with Someone Who Has

Borderline Personality Disorder

Перевод с английского *Анны Рудашевской*

Опубликовано с согласия New Harbinger Publications,
5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без

письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2026 by Randi Kreger and New Harbinger Publications, Inc., 5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Перевод на русский язык, издание на русском языке.
АО «Издательская группа «Весь», 2026

* * *

Эта рабочая тетрадь была разработана как дополнение к другим моим книгам, среди которых *Stop Walking on Eggshells*¹, *Stop Walking on Eggshells for Parents* (пособие для родителей) и *Stop Walking on Eggshells for Partners* (пособие для партнеров). Если вы родитель или партнер, я настоятельно советую приобрести экземпляр книги, написанной специально для вас, где разбираются самые сложные проблемы.

Моя пятая книга, *The Essential Family Guide to Borderline Personality Disorder*² («Основное семейное руководство по пограничному расстройству личности»), обучает читателей пяти инструментам управления отношениями с человеком с ПРЛ. Я рекомендую эту книгу всем, кто делит свою жизнь с

¹ На русском языке книга выходила под названием *Прекратите ходить по яичной скорлупе. Жизнь с тем, у кого пограничное расстройство личности*. – Санкт-Петербург: Питер, 2021. – Примеч. ред.

² Другие книги автора на русский язык не переводились. Но для удобства читателя далее будут использоваться названия на русском языке. – Примеч. ред.

тем, кто страдает пограничным расстройством личности.

Предисловие ко второму изданию



Пора признаться: в 1996 году я тайком пробралась на книжную выставку BookExpo America в огромном чикагском центре Маккормик-Плейс, чтобы предложить идею, которая позже стала моей первой книгой «Прекратите ходить по яичной скорлупе». Я хотела поговорить с издателями, которые уже получили мое предложение, но до сих пор не ответили. После года общения в Сети с членами семей и близкими я ощущала, что это — мой моральный долг: читатели отчаянно нуждались в информации, изложенной в этой книге. Простая арифметика показывала, что у меня колоссаль-

ная аудитория. Взяв численность людей с пограничным расстройством личности и умножив ее на четыре или пять (примерное количество родственников у каждого такого человека), я получила потенциальный охват минимум в тридцать пять миллионов читателей. При этом число доступных книг на мою тему равнялось нулю. Сложность заключалась лишь в том, чтобы найти издателя, достаточно дальновидного, чтобы ухватиться за то, что казалось мне золотой жилой. К тому моменту я уже получила около тридцати отказов.

Пока муж таскался за мной с огромным рюкзаком, набитым копиями моего проекта, я пробиралась сквозь ярмарочную суету в надежде переговорить с как можно бóльшим числом редакторов, занимающихся приобретением прав. Мне нужно было уложиться в три – пять минут – именно столько, по моим расчетам, согласились бы уделить занятые специалисты. Пограничное расстройство личности – тема печально известная и крайне сложная для понимания. Мне предстояла адская работа.

Аудитория попалась не слишком отзывчивая. У стенда одного из издательств красовался Фабио – блондин и модель с обложек бесчисленных любовных романов. Весь проход был забит хихикающими женщинами, жаждущими с ним сфотографироваться, а редактор, с которой я пыталась пообщаться, не сводила с него глаз. Один мужчина говорил со мной целых полчаса, прежде чем признаться, что издание книги его не интересует – он просто хотел получить совет для бра-

та, чья жена страдала ПРЛ. Редактор из психиатрического издательства отшила меня сразу, потому что я не использовала ту психологическую терминологию, которую она предпочитала. Один редактор заявил, что подобных книг слишком мало, чтобы выпускать мою; другой – что рынок и так ими переполнен.

Наконец, я подошла к одному из самых маленьких стендов – New Harbinger Publications. Там стоял сам сооснователь издательства Мэтт Маккей – психолог, создавший этот бизнес, чтобы выпускать книги по самопомощи, предлагающие «реальные инструменты для реальных перемен».

Впервые мне не пришлось объяснять, что такое ПРЛ. Это сэкономило время, и я смогла рассказать, почему моя книга станет одновременно бестселлером и благословением для читателей. И Мэтт все понял. Он сказал «да». А я сдержала обещание: книга «Прекратите ходить по яичной скорлупе» действительно стала бестселлером, который разошелся тиражом более миллиона экземпляров на семнадцать языках.

За последние двадцать восемь лет мы с издательством New Harbinger работали над тем, чтобы обеспечить людей, чьи близкие страдают пограничным или нарциссическим расстройством, столь необходимыми для них книгами и материалами. Среди них – «Перестаньте ходить на цыпочках: пособие для родителей», «Перестаньте ходить на цыпочках: пособие для партнеров» и колода карт «Перестаньте ходить на цыпочках». За это время я дважды пересматривала и до-

полняла оригинальную книгу. Я ценю доверие издательства к моему знанию аудитории и предмета и, в свою очередь, доверяю им.

Спасибо за возможность воплотить мою мечту: я хотела, чтобы близких высококонфликтных людей наконец услышали. С 1996 года я выслушала истории буквально тысяч людей, чьи родные страдают пограничным расстройством личности (ПРЛ) или нарциссическим расстройством личности (НРЛ). Я узнала о нуждах и чаяниях супругов, партнеров, братьев и сестер, бабушек и дедушек, взрослых и подростков, невесток и зятёв, свекровей и тестей, а также родителей людей с расстройствами личности.

Они стали моими учителями. Они объясняли мне, с какими проблемами сталкиваются, на какие вопросы ищут ответы и в каких безвыходных ситуациях они оказываются. Именно читатели все эти годы давали мне мотивацию держаться и продолжать работу, убеждая не сдаваться даже в самые трудные времена.

Я никогда не собиралась зарабатывать на жизнь написанием книг. Мне нравилось заниматься маркетингом и связями с общественностью. Но эта работа сама выбрала меня, и оказалось, что я готовилась к ней всю жизнь. Не каждому дано найти свое истинное предназначение, а мне это удалось. Огромное спасибо всем, кто сделал это возможным.

Глава 1. Есть ли в вашей жизни человек с чертами пограничного или нарциссического расстройства личности?



У меня такое чувство, будто в меня влили три стопки алкоголя, засунули в стиральную машину, включили отжим и заставили играть в «Приколи ослу хвост». И не дай бог приколоть не туда этот чертов хвост!³

Участник онлайн-сообщества поддержки «Движение вперед»



³ Классическая игра для детских праздников: на стену вешают большой плакат с изображением осла без хвоста. У игрока в руках – «хвост» (ленточка или бумажка с булавкой). Игроку завязывают глаза и раскручивают его на месте несколько раз, чтобы он потерял ориентацию в пространстве. С завязанными глазами игрок должен подойти к стене и прикрепить хвост именно туда, где он должен быть. Обычно это вызывает смех, потому что хвост оказывается на носу, на ухе или вообще на стене. – *Примеч. пер.*

Вы читаете эту рабочую тетрадь, скорее всего, потому, что вы сами или ваш психотерапевт подозреваете: кто-то из ваших близких страдает пограничным (ПРЛ) или нарциссическим (НРЛ) расстройством личности. А может быть, вас задело за живое ее название. Возможно, ее порекомендовал друг или специалист или вы уже читали одну из четырех моих книг о расстройствах личности: «Прекратите ходить по яичной скорлупе», «Перестаньте ходить на цыпочках: пособие для родителей», «Перестаньте ходить на цыпочках: пособие для партнеров» или «Основное руководство для семей по пограничному расстройству личности».

Как бы то ни было, вероятно, нынешние или прошлые отношения причиняют вам боль. Человек, ставший источником страданий, может по-прежнему присутствовать в вашей жизни ежедневно. Или это кто-то из давно умерших родителей. Возможно, вы и сами не понимаете, кто или что вас угнетает, не говоря уже о том, что с этим делать. Вам даже трудно сформулировать, как это на вас отразилось. Но, подобно главному герою «Матрицы», вы чувствуете: что-то не так, и причем уже давно.

Что вы чувствуете?

Вы одиноки в своей беде, никому не доверяете и чувствуете, что «с вами что-то не так»? Живете в постоянном страхе: одно возражение – и «бомба» вот-вот рванет, а по комнате полетят вещи? Вы в ловушке, не в силах ни уйти, ни остаться в этих важных, но нездоровых отношениях?

Возможно, вы один из 60 миллионов человек в США и Канаде (и еще один из миллионов людей по всему миру), чья жизнь оказалась во власти человека с пограничным или нарциссическим расстройством личности. Эти особенности мышления, эмоций и поведения имеют свои названия и диагнозы. И вы можете предпринять шаги, чтобы улучшить ситуацию, независимо от того, решите вы продолжать отношения или нет.

В этой книге человек с чертами ПРЛ и НРЛ будет называться «высококонфликтной личностью» (ВКЛ). Я определяю ВКЛ как человека, который может иметь ПРЛ, НРЛ или отдельные черты этих расстройств. На протяжении всей книги я также буду использовать термин «не-ВКЛ» – для обозначения тех, кто к этому определению не относится.

Работая с тетрадью, вы встретите «Практические шаги», в которых будут упражнения и вопросы для размышления. Возможно, вам стоит завести отдельный блокнот, чтобы выполнять задания и иметь достаточно места для развернутых

ответов на открытые вопросы.

Один из способов понять, есть ли у вашего близкого ПРЛ или НРЛ, – обратить внимание на то, как вы ощущаете отношения и какие чувства они вызывают. Люди, живущие с человеком с ПРЛ или НРЛ, часто отвечают «да» на следующие вопросы.

ПРАКТИЧЕСКИЙ ШАГ: ОПРЕДЕЛИТЕ ПРОБЛЕМУ

Ниже приведены утверждения, в которых вы можете узнать себя. Оцените интенсивность ваших чувств и переживаний по шкале от 1 до 5, где 5 – самый высокий балл.

А ____ Вы ловите себя на том, что скрываете негативные мысли или чувства, потому что так проще, чем сталкиваться с бурной реакцией, или потому что обсуждение проблем только усугубляет их?

Б ____ Когда вы пытаетесь что-то объяснить, человек использует ваши же слова, искажая их смысл, чтобы доказать свою правоту (обычно тем, что это вы «плохой» или делаете что-то не так)? Во всех проблемах в отношениях он винит только вас, отказываясь признавать, что его собственные действия создают проблемы для окружающих и для него самого?

В ____ Его гнев настолько непредсказуем, что вы постоян-

но начеку, на адреналине, в ожидании очередной словесной атаки? Когда вы пытаетесь его успокоить, от этого он только злится еще сильнее? Вам трудно наслаждаться хорошими моментами, потому что вы слишком часто попадались на эту удочку и научились никогда не терять бдительность?

Г ____ Вы чувствуете, что для близкого человека вы либо идеальны, либо безнадежно плохи, и никакой середины не существует? Происходит ли эта перемена без всякой рациональной причины? Вы гадаете, с какой «версией» человека столкнетесь сегодня: с тем, кто вас искренне любит, или с мелочным тираном, который буквально питается энергией собственных яростных и иррациональных вспышек гнева? Никто не верит вашим рассказам, потому что все происходит только за закрытыми дверями?

Д ____ Вы ощущаете, что вами манипулируют, вас контролируют или даже иногда лгут вам? Пытается ли близкий человек получить желаемое, возлагая на вас ответственность за свои чувства (газлайтинг и эмоциональный шантаж)? Например: «Если ты непустишь меня на рок-концерт, клянусь, я буду ненавидеть тебя до конца жизни» или «Только неблагодарная и эгоистичная дочь предпочтет остаться на Рождество в колледже, вместо того чтобы приехать домой».

Е ____ Вам кажется, что человек требует постоянного внимания? Всё и всегда крутится только вокруг него?

Ж ____ Вы боитесь о чем-нибудь попросить, потому что в ответ услышите обвинения в эгоизме и требовательности?

З ____ Дает ли близкий человек понять – намеками, прямыми заявлениями или собственным примером, – что ваши потребности не так важны, как его собственные?

И ____ Он постоянно оспаривает ваши потребности и мнения только ради того, чтобы последнее слово оставалось за ним?

К ____ Вы чувствуете, что его ожидания все время меняются, так что вы никогда не можете сделать все «как надо»?

Л ____ Вам ставят в вину поступки, которых вы никогда не совершали, и слова, которых вы не говорили?

М ____ Вы чувствуете, что вас не понимают, а попытки объясниться вызывают недоверие?

Н ____ Вы полагаете, что подвергаетесь эмоциональному, словесному или физическому насилию?

О ____ Другие люди замечают, что ваш близкий проявляет по отношению к вам словесное и эмоциональное насилие? Советовали ли они вам проводить меньше времени в этих отношениях или полностью прекратить всякое общение? («Прекратить общение» означает именно то, что сказано, – полное отсутствие контактов.)

П ____ Если вы пытаетесь уйти, он удерживает вас, убеждая, что никто не будет любить вас сильнее или не сможет вытерпеть такого человека, как вы? Или обещает измениться (а затем или вовсе не меняется, или не может долго сдерживать обещание)?

Р ____ Вам трудно планировать встречи, отпуск или другие

дела, потому что перепады настроения, импульсивность или непредсказуемость близкого человека разрушают все планы в последнюю минуту?

С ____ Вы оправдываете его поведение, пытаетесь убедить окружающих (и самих себя), что всё в порядке?

Т ____ Думаете ли вы прямо сейчас: «Мне и в голову не могло прийти, что кто-то еще проходит через такое».

ПРАКТИЧЕСКИЙ ШАГ: РАССКАЖИТЕ СВОЮ ИСТОРИЮ

Теперь мы подробнее разберем, как все это влияет на вашу жизнь. Это важная часть выздоровления. Ниже я привела примеры, которые помогут вам сориентироваться. Как и все примеры в книге, эти истории реальны, но многие детали изменены, чтобы сохранить анонимность рассказчиков. После каждого примера запишите собственную историю. Вам не нужно расписывать ее целиком, достаточно того, что поможет освежить память.

Вы ловите себя на том, что скрываете негативные мысли или чувства?

Ответ Гейл: *За эти годы я научилась не перечить матери, когда она не в духе, особенно если она к тому же выпила. Она затевает спор на пустом месте и пытается буквально*

вдолбить мне в голову свое мнение. Я молчу, потому что все, что бы я ни сказала, будет воспринято в штыки. Если она задает вопрос, я просто отвечаю: «Я не знаю». Хотя мне уже тридцать три, я помню тот день, когда обнаружила, что можно просто сказать: «Я не знаю» (мне было всего одиннадцать). Иногда это срабатывало, и она затыкалась. В то время я думала, что так ведут себя все матери.

** * **

Когда вы пытаетесь что-то объяснить, человек использует ваши же слова, искажая их смысл, чтобы доказать свою правоту (обычно тем, что это вы «плохой» или делаете что-то не так)? Во всех проблемах в отношениях он винит только вас, отказываясь признавать, что его собственные действия создают проблемы для окружающих и для него самого?

Ответ Рошель: *Я поехала в Джорджию навестить невестку, племянниц и брата, у которого ПРЛ. Мы давно с ним не виделись из-за его поведения, но, раз уж я была в тех краях, решила заглянуть. Когда я упомянула, что мы долго не общались, он начал орать, обвиняя меня в том, что мне «никогда не было до него дела», а родители «любили меня больше». Не думаю, что это правда – просто он причинил им много горя. Он не унимался, а мне некуда было деться: мы были в машине.*

Его гнев настолько непредсказуем, что вы постоянно начеку, на адреналине, в ожидании очередной словесной атаки? Когда вы пытаетесь его успокоить, от этого он только злится еще сильнее? Вам трудно наслаждаться хорошими моментами, потому что вы слишком часто попадались на эту удочку и научились никогда не терять бдительность?

* * *

Ответ Билла: *Нашему сыну шестнадцать, поэтому иногда трудно понять, где заканчивается типичное подростковое поведение и начинается ПРЛ. Поскольку он отказывается идти к врачу, это, наверное, уже и неважно. Мы живем в постоянном страхе. Спим в одежде, пряча ключи от машины под подушку на случай, если придется немедленно бежать из дома из-за его физических угроз. Каждый раз, когда телефон звонит поздно ночью, мы ждем, что это из больницы. Когда в дверь звонят без предупреждения, первая мысль: «У него передозировка, он попал в аварию или попался на краже, и это полиция».*

Его лечение стоило нам тысячи долларов – деньги, на которые мы могли бы отправить дочь в колледж. Мы понятия не имеем, как все это на ней отразилось, и, честно говоря, боимся копать глубоко. Мы считаем дни до его восемнадцатилетия, когда перестанем нести юридическую ответ-

ственность за его поступки. Мы любим его, но поняли: одной любви недостаточно.

** * **

Вы чувствуете, что для близкого человека вы либо идеальны, либо безнадежно плохи, и никакой середины не существует? Случается ли, что такая перемена происходит без всякой рациональной причины? Вы гадаете, с какой «версией» человека вам придется иметь дело сегодня: с тем, кто вас искренне любит, или с мелочным тираном, который буквально питается энергией собственных яростных и иррациональных вспышек гнева? Никто не верит вашим рассказам, потому что все происходит только за закрытыми дверями?

Ответ Сьюзан: *У нас с партнершей Джоан небольшое PR-агентство. Мы были в восторге, когда получили крупный проект от компании по ипотечному страхованию: нужно было запустить программу лояльности для кредитных специалистов, которые решают, какую страховую компанию выбрать. Мы понимали, что нам нужна помощь, и обратились к моему другу Робу из рекламного агентства, чтобы он помог нам на фрилансе с почасовой оплатой. Втроем мы набросали кучу идей и создали программу, которая очень понравилась клиенту.*

Проблемы начались, когда мы с Джоан, как владельцы

агентства, полетели на презентацию. Роб почувствовал себя уязвленным и начал громко возмущаться, заявляя, что мы должны были оплатить перелет и ему. Затем он потребовал отдельный офис и компьютер. Казалось, что наша договоренность рухнула. Когда я ответила отказом, он начал орать, что его не ценят, что мы его «использовали», обвиняя нас в том, что нам важны только деньги, а не клиент. После того как он выскочил из офиса, хлопнув дверью, я не знала, что делать. Мне и в голову не пришло попросить Робба подписать соглашение о неконкуренции, поэтому он отправился напрямик в ту страховую компанию и заявил, что всю программу разработал он один! И ему поверили! Позже мы узнали, что у него было нарциссическое расстройство личности вместе с ПРЛ.

* * *

Вы ощущаете, что вами манипулируют, вас контролируют или даже иногда лгут вам? Пытается ли человек получить желаемое, возлагая на вас ответственность за свои чувства (газлайтинг и эмоциональный шантаж)? Например: «Если ты не отпустишь меня на рок-концерт, клянусь, я буду ненавидеть тебя до конца жизни» или «Только неблагодарная и эгоистичная дочь может остаться на Рождество в колледже, вместо того чтобы приехать домой».

Ответ Сары: Для посторонних моя мать – высокообразованный преподаватель колледжа. Но моя жизнь была бесконечным кошмаром из-за ее манипуляций, контроля и насилия. Мне запрещалось выражать гнев в адрес матери, сомневаться в ее словах или не подчиняться. Если я нарушала эти правила, меня сурово наказывали.

Однажды, когда мне было пятнадцать, я проснулась и собиралась в школу, но обнаружила, что пропали мои контактные линзы и вся косметика. Мать отказывалась их вернуть, «пока я не извинюсь» за то, что сказала накануне вечером. В семнадцать лет я отказалась выполнять некоторые домашние обязанности, потому что готовилась к экзамену (я была отличницей). Мать пришла в ярость и ударила меня. Она солгала студентам на курсе, который вела в колледже, что мой парень меня изнасиловал и заразил венерическим заболеванием. Об этом я узнала позже от одной из студенток из той группы. Когда я отказалась немедленно выполнить какое-то ее поручение, она вылила в унитаз флакон моих безумно дорогих духов.

Когда я сказала ей, что обсуждала с будущим мужем вопрос брака и он сказал, что пока не готов, она позвонила ему на работу и заявила, что я склонна к самоубийству и могу себя убить из-за того, что он не хочет на мне жениться. Несколько лет назад мой отец подарил ей на Рождество всего три подарка: они договорились не тратить много денег. Она зажала меня в углу и забилась в истерику, рыдая о

том, как жестоко он с ней поступил. При этом она заявила, что ничего ему не скажет, «чтобы не портить никому праздник» (кроме меня, видимо).

* * *

Вам кажется, что человек требует постоянного внимания? Всё и всегда крутится только вокруг него?

Ответ Энди: *Иногда я просто не могу поверить, насколько эгоцентрична моя жена. Когда мне нужно было делать биопсию, она возмущалась, что из-за меня пришлось отменить вечеринку на Хеллоуин. А когда умер мой отец и я срочно уехал на похороны, она жаловалась, что я уезжаю «так внезапно» и оставляю ее одну. Расскажешь кому – не поверят.*

* * *

Вы боитесь о чем-нибудь попросить, потому что в ответ услышите обвинения в эгоизме и требовательности? Дает ли близкий понять – намеками, прямыми заявлениями или собственным примером, – что ваши потребности не так важны, как его собственные?

Ответ Марши: *С тех пор как наш сын женился на Нелл, у которой, как я подозреваю, ПРЛ, она делает все возможное, чтобы отдалить его от нас. Однажды у Нелл с моим мужем из-за чего-то возник спор. Кажется, речь шла о том, чтобы срочно посидеть с ребенком. Хотя мы очень хотели увидеть внука, в тот момент мы просто не могли присмотреть за ним, так как у нас были планы. Мужу в конце концов надоело чувствовать, что им манипулируют, и он ответил отказом, а Нелл накричала на него и бросила трубку. Теперь она «не разрешает» моему сыну и внуку навещать нас. Мы чувствуем себя так, словно потеряли их, и эта боль невыносима. Не знаем, что делать. Мне кажется, она просто загипнотизировала моего сына, и он не может дать ей отпор.*

* * *

Человек постоянно оспаривает ваши потребности и мнения только ради того, чтобы последнее слово всегда оставалось за ним? Вы чувствуете, что его ожидания все время меняются, так что вы никогда не можете сделать все «как надо»?

Ответ Линды: *С моим мужем-«пограничником» я всегда в проигрышной позиции. Если я везу детей на занятия или на футбол, значит, я игнорирую его и давя на детей. Если не везу, меня обвиняют в том, что я «не даю им достаточно*

возможностей для развития». Если я звоню ему в домашний офис – «вторгаюсь в его пространство». Если не звоню, он говорит, что я его не люблю. Если я покупаю ему подарок, он всегда сдает его обратно в магазин. Если не покупаю – я эгоистка и «мне на него плевать». Мы принимаем решения вместе, но он злится, когда я делаю именно то, о чем мы договорились. Я больше так не могу.

** * **

Вам ставят в вину поступки, которых вы никогда не совершали, и слова, которых вы никогда не говорили? Вы чувствуете, что вас не понимают, а когда пытаетесь объяснить-ся, вам не верят?

Ответ Квана: *Моя мать собиралась приехать ко мне в Сан-Франциско. Мы говорили о том, что мне нужно взять отгулы, и я напомнил ей, что работаю по летнему графику и у меня и так свободен вечер пятницы. Внезапно она начала кричать и бросила трубку. Я пытался перезвонить, но все повторилось. В конце концов я выяснил: она истолковала мои слова о летнем графике так, будто я сказал: «Это все свободное время, которое я готов тебе уделить». Я этого не говорил и не имел в виду, но она наотрез отказалась слушать объяснения.*

* * *

Другие люди, включая вашего психотерапевта, замечают, что близкий человек проявляет по отношению к вам словесное и эмоциональное насилие, советовали ли они вам ограничить или избегать контактов с ним? Но, если вы предпринимаете попытку уйти, человек пытается вас удержать, убеждая, что никто не будет любить вас сильнее или не сможет вытерпеть такого человека, как вы?

Ответ Гарри: *У моей девушки все идет по кругу, по ней можно часы сверять. Сначала этап «я тебя люблю», когда все просто чудесно. Именно это и удерживает меня в этих отношениях. Затем начинаются разговоры в духе «ты не даешь мне вздохнуть», напряжение нарастает, пока она не заявит, что хочет расстаться. Мы расходимся. А через три дня она звонит как ни в чем не бывало. Я никогда раньше не встречал такого поведения. Когда все хорошо – все просто супер. Но почему этот цикл повторяется снова и снова?*

* * *

Теперь перейдем от ваших чувств к характерным чертам

ПРЛ и НРЛ.

Что такое расстройство личности?

Расстройство личности – это модель внутреннего восприятия и поведения, которая заметно отличается от общепринятых культурных норм. Эти паттерны негибки и проявляются в самых разных ситуациях, вызывая значительный стресс у окружающих, в первую очередь у близких людей.

В последние годы исследования показывают, что 40% людей с ПРЛ также имеют нарциссическое расстройство личности, и наоборот (Грант и др., 2008). До 2008 года этого не знали: в исследованиях участвовали только те, кто уже проходил лечение в медицинских учреждениях. Лишь когда группа ученых изучила более широкую выборку, удалось определить распространенность ПРЛ и процент сопутствующих расстройств.

Но одна из решающих причин, по которой человек с ПРЛ может отказываться от визита к специалисту, – это сопутствующее НРЛ. Поэтому я разберу оба эти расстройства личности. У вашего близкого может быть как полная клиническая картина, так и отдельные черты. Крайне важно понимать, какое именно расстройство или расстройства у него могут быть: как только у вас появится рабочая гипотеза – ПРЛ, НРЛ или оба сразу, – вы сможете с большей вероятностью предсказывать его поведение, понимать мотивы и выработать правильные навыки общения. По моему опыту,

начитанный друг, родственник или близкий человек может точнее распознать ПРЛ или НРЛ, чем среднестатистический специалист по психическому здоровью.

Черты, характерные только для пограничного расстройства личности (ПРЛ)

Далее я разберу ключевые различия между этими расстройствами, и начнем мы с ПРЛ. В следующей главе я рассмотрю сходства между ПРЛ и НРЛ. Возьмите маркер и выделите те черты, которые покажутся вам знакомыми. Используйте один цвет для ПРЛ и другой – для НРЛ.

Страх быть покинутым

Страх быть покинутым – классический симптом ПРЛ, проявляется множеством способов:

- утрированные реакции, когда вы опаздываете, проводите время с кем-то другим или ставите собственные потребности на первое место;
- угрозы расставанием (человек отвергает вас первым, прежде чем вы успеете отвергнуть его);
- требования быть в постоянном доступе, например ожидание, что вы ответите на многочисленные сообщения в течение нескольких минут;
- заявления вроде: «Ты любишь их больше, чем меня»;

«Ты никогда меня не любил» или «Если ты меня любишь, ты это сделаешь»;

- постоянная ревность, причем не только к потенциальным соперникам, но и к вашей семье, друзьям и даже домашним питомцам;
- затягивание бракоразводного процесса, чтобы как можно дольше сохранять с вами контакт, пусть даже негативный;
- преследование (сталкинг) в интернете или в реальной жизни после расставания.

Людей с таким расстройством постоянно бросает из крайности в крайность: от страха отвержения до страха поглощения, который ощущается так, словно отношения засасывают их с головой. Они то отталкивают вас, то снова притягивают к себе. Например, наутро после чудесной ночи любви они могут наброситься на вас с обвинениями из-за того, что вы разбросали одежду на полу.

Попытки использовать логику, чтобы убедить близкого человека в том, что вы его не бросаете, обычно бесплодны. Дело в том, что страх живет в лимбической системе («эмоциональном мозге»), а не в префронтальной коре («мыслящем мозге»). Человек легко игнорирует факты, если они расходятся с его чувствами. Для людей с ПРЛ чувства равны фактам.

Импульсивное поведение как способ совладания с болью

Для того чтобы понять, каково это – жить с ПРЛ, представьте себе мир, где вы абсолютно уверены в том, что вы законченный неудачник, и все вокруг считают вас идиотом, к которому не стоит прислушиваться и которому нельзя доверять. А когда вам выпадает шанс доказать обратное, все идет наперекосяк, что бы вы ни делали. И тогда вы с головой погружаетесь в самобичевание.

Рут

Сочетание запредельной чувствительности, мышления по принципу «все или ничего», а также чувства стыда и никчемности означает, что ваш близкий постоянно испытывает эмоциональную боль, даже если вы этого не видите. Когда что-то становится триггером (а это может быть просто мысль), он ищет немедленного утешения. Человек импульсивно пытается заглушить эту боль, будь то магазинная кража, приступ обжорства, безрассудные поступки или чрезмерные траты. Некоторые люди с ПРЛ склонны к самоповреждению или суицидальным мыслям. Но, как я уже говорила, люди с ПРЛ зависят от других в вопросе управления эмоциями. Назначить вас виноватым – тоже способ совладания с болью.

Люди с ПРЛ гораздо чаще, чем среднестатистический че-

ловек, погружаются в негативные мысли о себе, своем мире и будущем. Такая руминация (постоянное «пережевывание» мыслей) углубляет выраженность симптомов и запускает «эмоциональный каскад», который ведет к усилению импульсивного поведения, направленного на совладание с болью (Селби и Джойнер, 2009).

Трудности с эмпатией

У моей жены, страдающей пограничным расстройством, проблемы с распознаванием потребностей и чувств окружающих. Она совершенно не замечает, как мне больно, когда говорит гадости или ведет себя так, будто ей на меня наплевать. Я всегда сопереживал ей, особенно зная ее прошлое, но не чувствую никакой отдачи. Неужели она не понимает, что мне тоже нужно утешение?

Стефан

В состоянии сильного эмоционального возбуждения люди с ПРЛ либо не осознают, как их поведение влияет на вас, либо им действительно все равно. Опять же, чувства для них равны фактам. Помните, что они почти всегда пребывают в состоянии эмоциональной перегрузки, обремененном негативными и болезненными переживаниями.

Их проблема не столько в отсутствии эмпатии как таковой, сколько в неспособности отвлечься от собственных ин-

тенсивных эмоций и сосредоточиться на ваших. Некоторые люди с ПРЛ, обладающие рефлексией, глубоко раскаиваются, когда причиняют кому-то боль. Они чувствуют стыд, вину и просят прощения. Но, к сожалению, большинство на это не способно: признание ошибки усиливает и без того низкую самооценку и чувство стыда, заставляя их чувствовать себя еще хуже.

Резкие перепады настроения

То, как работает мозг моей жены, – полная загадка. Например, мы отлично проводили время в машине. Это был первый день нашего трехдневного отпуска. Только что мы болтали о нашей дочери, а в следующую минуту она вдруг потребовала, чтобы я больше никогда не разговаривал с женой моего брата. Она считает, что невестка ее недолюбливает. Я замялся, пытаюсь придумать ответ, от которого ей не сорвало бы крышу. Этой заминки ей было достаточно. Она затормозила у обочины, заорала, что я ее не люблю, и начала меня колотить и пинать.

Джейми

Люди с ПРЛ склонны к экстремальным перепадам настроения. В одну минуту все может быть прекрасно, а в следующую происходит резкая и интенсивная смена эмоционального состояния. Эмоции при пограничном расстройстве об-

ладают следующими качествами:

- **Запредельная интенсивность.** То, что у вас вызвало бы лишь легкую грусть и желание съесть порцию шоколадного мороженого, человек с ПРЛ может воспринимать как личную трагедию. Если эмоциональный диапазон обычного человека – от одного до десяти, то у людей с ПРЛ он колеблется от минус двадцати до плюс двадцати.

- **Преобладание негатива.** В основном их негативные эмоции проистекают из глубокого чувства стыда и никчемности, а также из ожидания, что с ними обязательно случится что-то плохое, например их отвергнут или бросят. Когда человек чувствует себя «полным ничтожеством», он начинает думать, что с вами что-то не так, раз уж вы выбрали его в партнеры.

- **Долгая или короткая продолжительность.** После эмоциональной вспышки вашему близкому с ПРЛ обычно требуется гораздо больше времени, чтобы вернуться в норму. Вам становится лучше уже на следующий день после крупной ссоры, а ему – только через неделю. Но бывает и наоборот: как только ему становится лучше, он искренне удивляется, что вы все еще переживаете из-за конфликта. Более того, иногда он ведет себя так, будто ссоры и вовсе не было, и требует от вас того, к чему вы сейчас совершенно не расположены.

- **Резкие и частые перепады настроения.** Люди с ПРЛ

сверхчувствительны, и триггером для них может стать то, что вы посчитали бы мелочью. Многие из таких перепадов настроения для вас лишены всякого смысла, но для вашего близкого они абсолютно реальны.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.