

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*

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. Пытаясь угодить ей и избежать ссоры из-за того, что я слишком рано, быстро, не тем тоном или не с тем выражением что-то сказал, мне приходится словно ходить вокруг нее по яичным скорлупкам.

И даже если я делаю все так, как она хочет, все равно 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.