

Джерольд Крейсман

# ДАЛЕКИЕ БЛИЗКИЕ



Как жить с человеком  
с пограничным расстройством личности:  
эмоции, границы, конфликты



**Джерольд Крейсман**  
**Далекие близкие. Как жить**  
**с человеком с пограничным**  
**расстройством личности:**  
**эмоции, границы, конфликты.**  
**Серия «Сам себе психолог (Питер)»**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=64464577](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64464577)*

*Далекие близкие. Как жить с человеком с пограничным расстройством личности: эмоции, границы, конфликты: Питер; Санкт-Петербург;*

*2021*

*ISBN 978-5-4461-1687-4*

### **Аннотация**

Что делать, если у близкого человека пограничное расстройство личности? Главное – понять, что это не приговор! Если кто-то из родных имеет такой диагноз, вам нужны рабочие стратегии оказания помощи, а не жалость или стыд. Люди с пограничным расстройством личности с трудом регулируют эмоции, чувствуют себя отвергнутыми и склонны к саморазрушению. Джерольд Крейсман, психиатр, один из ведущих мировых экспертов по расстройствам

личности, расскажет, как устанавливать границы, справляться с раздражением и правильно проявлять сочувствие. В конце каждой главы приведен алгоритм действий для конкретной ситуации: конфликта, гнева, обмана и расщепления личности. Благодаря книге вы справитесь с тревогой и поможете близкому человеку вести полноценную жизнь.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

# Содержание

От издателя	6
Предисловие	12
Благодарности	17
Введение	19
Почему эта книга может быть вам полезна	21
О чем вы прочтете в этой книге	24
Об авторе	25
К читателю	27
Часть первая. Приемы противодействия	29
Глава 1. Что такое пограничное расстройство личности: краткий обзор	29
Что мы знаем о ПРЛ	31
Определение ПРЛ	33
Расщепление личности	35
Страсти и опасные взаимоотношения при ПРЛ	36
Какое влияние ПРЛ оказывает на окружающих	38
Конец ознакомительного фрагмента.	40

**Джерольд Крейсман**

**Далекие близкие. Как жить  
с человеком с пограничным  
расстройством**

**личности: ЭМОЦИИ,  
границы, конфликты**

© 2018 by Jerold J. Kreisman and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2021

© Издание на русском языке, оформление ООО Издательство «Питер», 2021

© Серия «Сам себе психолог», 2021

© Джерольд Крейсман, 2020

# От издателя

Как представитель издательства New Harbinger и клинический психолог с 1978 года я знаю, что наилучшим методом разрешения психологических проблем являются различные направления психотерапии на основе доказательной медицины. Это протоколы лечения, фундамент которых составляют научные исследования (работа в экспериментальных группах) и эффективность которых доказана. Такие подходы к лечению, проводимому квалифицированными специалистами и описанному в научно-популярных книгах, призваны вооружить вас проверенными стратегиями разрешения ваших проблем.

Лечение, не построенное на основе доказательной медицины (неважно, предложено ли оно вашим доктором или представлено в научно-популярной литературе), поможет с гораздо меньшей степенью вероятности. В сущности, ненаучные способы лечения, скорее всего, вам совсем не помогут. Поэтому данная книга, выпущенная издательством New Harbinger, основана на клинически доказанной информации о том, как лечение поможет вам меньше страдать от эмоциональной боли.

Обратите внимание: если того, о чем говорится в этой книге, вам окажется недостаточно и понадобится помощь квалифицированного психотерапевта, используйте указан-

ные ресурсы, чтобы найти врача, который использует протоколы лечения, основанные на доказательной медицине, максимально подходящие для решения вашей проблемы. Если же вам нужна дополнительная поддержка – сообщество тех, кто понимает, с чем вы столкнулись, и может подсказать, как с этим справиться, – обращайтесь к источникам, которые приведены ниже.

Вы можете получить реальную помощь для разрешения ваших проблем. Доказательная медицина поможет вам приобрести навыки, которые изменят вашу жизнь.

*Мэтью Маккей, доктор медицинских наук, издатель, New Harbinger*

«Пограничное расстройство личности (ПРЛ), которое создает проблемы при лечении, может также приносить страдания членам семей и близким пациента. Им нужно помочь, научив избегать конфликтов. В этой книге, написанной понятным и доступным языком, вы найдете много практических советов о том, как общаться, имея дело с сильными чувствами, и как понимать людей с пограничным расстройством личности».

*Джозел Пэрис, доктор медицинских наук, профессор отделения психиатрии в Университете Макгилла (Канада), автор книги Treatment of Borderline Personality Disorder*

«Для тех, кто изо всех сил старается каждый день жить в мире и согласии с непростыми людьми,

объяснения и рекомендации из этой книги будут информативными и полезными. Вы можете действовать эффективно, и Джерольд Крейсман научит вас, как это сделать!»

*Сэнди Хотчис, доктор психологических наук, сертифицированный врач в области социальной работы, автор книги Why Is It Always About You?*

«Для всех, чей любимый или близкий человек страдает от ПРЛ, доктор Крейсман создал еще одну полезную книгу, источник моральной поддержки и собрание полезных советов и приемов общения. Слишком часто общение с такими людьми вводит нас в замешательство, причиняет душевную боль, а иногда приводит в бешенство; Крейсман дает подробные советы, как с этим справиться и не выходить из себя. Как врач, оказывающий помощь пациентам с подобным расстройством и их близким, я от души согласен с рекомендациями, представленными в этой книге, и они во многом совпадают с теми советами, которые я даю своим пациентам».

*Джозеф Бурго, доктор психологических наук, психотерапевт, ведущий рубрики на сайте Psychology Today, автор книг The Narcissist You Know, Why Do I Do That? а также Shame*

«Многие люди сумеют научиться внимательно слушать собеседника и уважительно разговаривать с ним, следуя советам из этой книги. В конечном счете, каждый из нас стремится – в той или иной степени – понять другого и быть понятым.

Поскольку я считаю оправданной критику со стороны последователей феминизма в отношении терминологии и, принимая эту точку зрения, не спешу называть психически больными тех, кто становится участником конфликта, я полагаю, что роль этой книги – в том, чтобы помочь нам “смирненно выстоять” в сложных разговорах с другим человеком; в книге подчеркивается, как важно быть сильными, держать себя в руках и быть снисходительными, общаясь с пациентами во время курса психотерапии и с теми нашими близкими, кто страдает от повышенной чувствительности в межличностном взаимодействии. Модели поведения, представленные в этой книге доктором Крейсманом, трудно переоценить: чрезвычайно важны поддержка, сочувствие, честность, понимание и стойкая целеустремленность».

*Мерри Лиза Джонсон, профессор, специалист в области прав женщин и гендерных исследований в Университете Южной Каролины, автор книги Girl in Need of a Tourniquet*

«Книга под названием “Далекие близкие” очень нужна тем, чьи близкие и любимые люди страдают от ПРЛ, а также психотерапевтам. За сорок лет моей психотерапевтической практики у меня было много клиентов, у которых просто опускались руки оттого, что они были не в состоянии понять, как общаться с близкими людьми, страдающими от ПРЛ, так чтобы разговоры с ними не перерастали в ссору. Крейсман рассказывает нам об эффективных стратегиях, которые

помогут читателям донести свои мысли до собеседника и быть услышанными, при этом не унижая другого человека и ни в чем его не обвиняя. Я рекомендую эту книгу многим моим клиентам и коллегам».

*Бeverли Энгель, сертифицированный специалист в области семейной психотерапии, автор книги It Wasn't Your Fault*

«Если кто-то из ваших близких страдает от ПРЛ, то данная книга навсегда изменит ваши отношения с этими людьми! В новой превосходной книге с советами от Джерольда Крейсмана вы прочтете о том, к каким специфическим трудностям в общении приводит это психологическое расстройство, и познакомитесь с пошаговыми инструкциями, которые помогут эффективно справиться со всем этим. У вас возникнет ощущение, будто кто-то подслушал ваши разговоры с этими людьми! И если вы стремитесь наладить контакт с любимым человеком, страдающим от ПРЛ, а также больше не испытывать эмоционального истощения, вызванного подобными контактами, то лучшего сборника советов вам не найти»

*Джефф Риггенбах, доктор наук, президент Общества когнитивно-поведенческой терапии (Оклахома), автор книги Borderline Personality Disorder Toolbox*

## **От издателя**

Эта книга предоставляет читателям точные

и профессиональные сведения в отношении рассматриваемой проблемы. Однако в случае возникновения конкретных вопросов вам следует обратиться за консультацией к профессиональному психологу или психотерапевту.

# Предисловие

*Посвящается малышам, которые стали большими и теперь заботятся о своих малышах:*

*Дженни и Адаму*

*Алисии и Бретту*

*Одри и Оуэну*

*Стелле и Райдеру*

Способы и принципы эффективного общения можно найти в любой книге, посвященной взаимоотношениям между людьми. Главное в общении – не доказать собственную правоту, а уважать точку зрения другого человека. Уметь активно слушать его, а не только говорить самому. Ставить себя на место собеседника. Следить за своими словами и тоном. Говорить собеседнику, за что вы его уважаете. Быть готовым произнести: «Прости меня».

Но что делать, если один из близких страдает пограничным расстройством личности (ПРЛ) и ему *трудно* все это делать? Люди с ПРЛ в состоянии в значительной степени соперничать окружающим, но под воздействием сильных эмоций могут начать вести себя агрессивно. Если собеседник попросит их взять себя в руки или говорить другим тоном (подразумевая, что с имеющимся тоном что-то не так), то от этого будет только хуже. В конце концов, человек, страдающий от пограничного расстройства, решает не общаться

с таким собеседником без крайней необходимости. Их взаимоотношениям приходит конец.

Можете ли вы оба надеяться на то, что вам удастся совместно решить эту проблему? Да. Надежда есть. Вот образный пример того, как это можно сделать. Во времена Гражданской войны в Америке<sup>1</sup> две конкурирующие компании заключили договор на строительство трансконтинентальной железной дороги. Одна должна была начать строительство в Омахе и тянуть ветку железнодорожных путей на запад; другая начинала работы в Сан-Франциско и двигалась на восток. Совместными усилиями они сумели добиться невозможного: соединить две линии железнодорожных путей в одной точке так, что последние рельсы состыковались абсолютно точно, без зазора. Разработка плана работ заняла очень много времени. И вот наконец, когда все было готово, они приступили к работе, пробиваясь сквозь гранитные скалы и прокладывая путь через слой снега высотой в восемнадцать футов<sup>2</sup>.

Встреча разумов; встреча железнодорожных путей. И то и другое происходит на бездорожье, где легко сбиться с пути. Один балансирует на грани эмоционального срыва; другой с трудом пробивается сквозь снежные заносы, преодолевая множество преград на пути. Строителям-железнодорожникам уже поздно что-то менять: назад дороги нет. *Но вам*

---

<sup>1</sup> 1861–1865 гг. – *Примеч. пер.*

<sup>2</sup> Около 5,4 метра. – *Примеч. пер.*

*и вашему близкому человеку с пограничным расстройством личности – еще не поздно!* Психиатр Джерри Крейсман поможет вам и вашему близкому человеку *вместе* проложить маршрут, преодолевая препятствия во время напряженных разговоров. Вы снова и снова станете перечитывать его потрясающую книгу «Далекие близкие».

Давайте начнем с краткого обзора его метода. Доктор Крейсман ввел понятие модели взаимодействия SET<sup>3</sup> в своей первой книге «Я ненавижу тебя, только не бросай меня» (1989). Она стала весьма популярной – и до сих пор является актуальной для многих людей. За последующие тридцать лет работы доктор Крейсман усовершенствовал и разработал модель SET, выведя ее на новый уровень: так, на замену старинному велосипеду (с большим передним колесом и маленьким задним) приходит последняя модель мотоцикла «Харлей-Дэвидсон».

В наши дни эта формула, получившая вид SET-UP<sup>4</sup>, является не просто одной из системных моделей общения. Это важный инструмент улучшения самих взаимоотношений – поскольку эффективные, уважительные дискуссии создают основу для доверия и любви.

SET-UP – чрезвычайно понятный и практичный метод.

---

<sup>3</sup> S (Support) – поддержка, E (Empathy) – сочувствие, T (Truth) – правда. – *Примеч. пер.*

<sup>4</sup> S (Support) – поддержка, E (Empathy) – сочувствие, T (Truth) – правда + + U (Understanding) – понимание и P (Perseverance) – настойчивость. – *Примеч. пер.*

Применяя его, вы можете сохранять направление разговора, а если вы с собеседником вдруг «сошли с рельсов», то сможете точно зафиксировать тот момент, когда что-то пошло не так, и исправить положение. В книге «Далекие близкие» доктор Крейсман приводит множество примеров, помогающих усвоить, как именно это нужно делать. Как здорово, что книга так легко читается! Вам не придется сражаться с профессиональной терминологией из области ПРЛ; вы просто получите мощный, предназначенный для практического использования и проверенный способ оказания помощи.

В первых трех главах доктор Крейсман разъясняет основы модели SET-UP. В оставшейся части книги он демонстрирует, как ею пользоваться, на примере множества конфликтных ситуаций, которые часто возникают во взаимоотношениях с людьми, страдающими от ПРЛ: это дилемма «Победителей не будет», дилемма «Я ненавижу тебя», страх быть покинутым, дилемма отсутствия идентичности, дилемма «Я – жертва», импульсивное самоповреждающее поведение и даже «Мне уйти или остаться».

Может быть, вам кажется невероятной возможность наладить общение – и взаимоотношения? Невероятной считали и возможность стыковки двух железнодорожных путей в местечке Промонтори (штат Юта), где 10 мая 1869 года состоялась торжественная церемония забивания последнего рельсового костыля в ознаменование завершения строительства первой трансконтинентальной железной дороги.

Настал момент открыть эту книгу, прямо сейчас.

*Рэнди Крезер, автор книг Stop Walking on Eggshells и The Essential Family Guide to Borderline Personality Disorder*

# Благодарности

Когда человек садится перед монитором и складывает из слов нечто такое, что должно заинтересовать читателей и принести им пользу, за его спиной всегда есть какая-то группа поддержки. Эти люди его воодушевляют, критикуют и относятся к нему терпеливо. Моя группа поддержки состояла из по-настоящему преданных мне людей.

Джесс О'Брайен из издательства New Harbinger с самого начала вдохновлял меня, всегда был рядом и вселял спокойствие на всем протяжении работы над книгой. Издатели Николая Скидмор и Клэнси Дрейк, а также выпускающий редактор Синди Никсон были для меня провожатыми на славном, но тернистом пути. Все они деликатно помогали мне во время работы.

Мои родные проявили необыкновенную чуткость и терпение. Хотя мне было бы гораздо веселее в их обществе, они сами уговаривали меня закрыть дверь в мой кабинет и посидеть перед компьютером подольше. Мои дети, внуки и больше всех – моя жена Джуди помогали мне выполнять работу в срок и при этом выкраивать время для наших совместных увлекательных занятий.

Я признателен моим учителям и коллегам, чьи мудрость и опыт продолжают вдохновлять меня. Больше всего я благодарен моим пациентам, у которых учусь самому важному.

Они подсказывают мне, в каком направлении двигаться, и деликатно помогают свернуть с неправильного пути. Они заботятся обо мне и позволяют пользоваться их опытом. Я изо всех сил стараюсь оправдать их доверие.

# Введение

Если кто-то из ваших близких страдает от пограничного расстройства личности (ПРЛ), то вы уже знаете, что отношения с ним могут быть напряженными. Вам приходилось сталкиваться с переменами его настроения, с его импульсивным поведением и даже саморазрушительными поступками, которые испытывают на прочность ваше преданное и доверительное отношение к нему. Он может разозлиться на вас и тем самым оттолкнуть от себя, а потом изо всех сил за вас цепляться, требуя сближения. Он может демонстрировать вам свое обожание – и вдруг, без всякой причины, облить презрением. Возможно, это ваш любимый человек или лучший друг. Или кто-то из ваших родителей. Или ваш ребенок.

В этой работе предпринята попытка предоставить вам практические способы управления такими сложными и драматичными взаимоотношениями, которые напоминают плавание по бурным волнам. Цель данной книги – помочь вам понять близкого человека, с которым вам часто бывает так трудно, научить избегать расставленных ловушек и находить способы более конструктивного общения с ним.

В отличие от многих похожих работ на эту тему, данная книга – не только о тех, кому поставлен диагноз ПРЛ. Кроме того, я не ставил своей целью объяснить во всех по-

дробностях это состояние или вовсе заменить книгой прием квалифицированного психотерапевта, подразумевающий соблюдение всех необходимых процедур. Эта книга предназначена для тех, кто твердо решил научиться общаться с человеком, страдающим ПРЛ. Я надеюсь, что материал, изложенный в ней, поможет вам поддерживать и улучшать взаимоотношения с близким для вас человеком.

# **Почему эта книга может быть вам полезна**

Сохранять близкие отношения с кем-то, страдающим от ПРЛ, может быть нелегко. Вы любите этого человека, но чувствуете, что он постоянно отталкивает вас и бросает вам вызов. На страницах этой книги вы познакомитесь поближе с распространенными дилеммами, с которыми сталкиваетесь во время близкого общения с любимым человеком, страдающим от пограничного расстройства личности. Вы в подробностях рассмотрите конфликтные ситуации, которые могут возникнуть.

Эта книга написана для вас – для того из вас двоих, кто хочет общаться. Она поможет вам поймать момент назревания кризиса во взаимоотношениях с дорогим вам человеком. Вы освоите особые стратегии взаимодействия, которые помогут вам адаптироваться к распространенным огорчающим вас ситуациям, возникающим в такого рода отношениях. Усвоить и применять подобные методы довольно легко. Здесь я привожу множество примеров того, как вы можете воспользоваться этими стратегиями для оздоровления своих взаимоотношений.

Один из основных подходов, которые я использую, назы-

вается SET-UP<sup>5</sup>. Компонент SET (Поддержка, Сочувствие, Правда) является основным в системе коммуникации, поскольку в вербальном общении важно именно соотношение поддержки, сочувствия и правды – его основных элементов. Понимание и Настойчивость – это более обобщенные, комплексные подходы к общению, а потому рассматриваются как дополнительные.

Я разработал исходную систему общения SET (Support – поддержка, Empathy – сочувствие, Truth – правда) для клинических психологов и психиатров, а также для всех, кому приходится общаться со сложными людьми. С помощью этой системы можно поддерживать стиль мышления, который помогает минимизировать напряжение в общении. Коммуникацию в стиле SET освоить легко, и на это не уйдет много времени. Ее легко запомнить и применять. Постоянно удерживая в памяти основные элементы коммуникации в стиле SET, вы сможете уловить тот момент в общении с близким человеком, когда он вас «не слышит», и тогда вы сумеете перестроиться, приспособившись к ситуации. UP – это цель, которую вы должны преследовать в общении: упорно продолжать стремиться к пониманию другого человека.

SET-UP – это не способ позаботиться о человеке, страдающем пограничным расстройством личности: это, скорее,

---

<sup>5</sup> Support – поддержка, Empathy – сочувствие, Truth – правда, Understanding – понимание, Perseverence – настойчивость. Здесь и далее будет использоваться аббревиатура из английских букв, так как специалистам нашей страны она известна именно в таком виде. – *Примеч. пер.*

техника, которая поможет вам, участнику этого общения, выдержать взаимоотношения с этим человеком. Это не алгоритм лечения, хотя его можно включить в курс психотерапии. В книге обсуждаются не только конкретные способы применения коммуникативной стратегии в стиле SET-UP, но и другие стратегии взаимодействия, а также методы их конструктивного использования. Самая главная цель применения этих подходов – надолго установить прочные, уважительные взаимоотношения с человеком, который вам дорог.

# **О чем вы прочтете в этой книге**

В первой части этой книги вы найдете важную информацию общего характера. В главе 1 представлен обзор наших сегодняшних представлений о ПРЛ и о тех проблемах в коммуникации, которые возникают в результате этого состояния. Вторая глава посвящена тому, что такое стиль общения SET-UP (и тому, что к нему не относится), а также тому, как его эффективнее использовать. В главе 3 содержатся описания других, дополнительных техник, которые оказываются полезными в общении с людьми, страдающими ПРЛ.

Во второй части книги рассматриваются специфические проблемы, возникающие в общении с людьми, чей диагноз – ПРЛ. Здесь представлены описания различных часто встречающихся дилемм, сплошь и рядом повторяющихся сценариев поведения, а также способов разрешения подобных конфликтов. Заключительная глава представляет собой подробный анализ такого поворота событий, при котором вам необходимо задуматься о целесообразности продолжения отношений.

Я надеюсь, что данная книга, построенная на принципах взаимодействия в стиле SET-UP, поможет значительно облегчить сложности повседневного общения между теми, кто страдает пограничным расстройством личности, и их близкими людьми.

## Об авторе

Я интересуюсь ПРЛ уже на протяжении сорока лет – с тех пор, как стал изучать психиатрию: вначале на медицинском факультете Корнеллского университета в Нью-Йорке, затем во время работы в Национальном институте психического здоровья в Вашингтоне. Я начал консультировать пациентов, симптомы болезни которых только недавно стали квалифицировать в качестве пограничного расстройства личности. Некоторым моим коллегам не нравилось работать с такими людьми, но я считал многих из них удивительными, мотивированными и мужественными. Их раздражение и страдания были криком о помощи, который являл собой результат многих лет обид и разочарований.

Мой интерес к данной проблеме привел к публикации ряда статей и двух книг, посвященных пограничному расстройству личности. За прошедшие тридцать пять лет я прочел множество лекций для профессионалов и для широкой общественности как в США, так и за границей. Особый интерес во время этих встреч вызывала система коммуникации SET, впервые опробованная в лечебных учреждениях в Сент-Луисе. Описание SET появилось в книге «Я ненавижу тебя, только не бросай меня», которую мы написали совместно с Хэлом Страусом, а затем получило свое развитие в нашей второй книге под названием «Иногда я веду себя как су-

масштабный». Основная часть вопросов и обсуждений, связанных с SET, касалась потребности в большем количестве примеров использования этого стиля коммуникации как последовательной парадигмы мышления при общении с другими людьми, особенно в стрессовых взаимоотношениях с теми, кто страдает от пограничного расстройства личности. Данная книга является попыткой удовлетворить эту потребность.

## К читателю

Как уже было объяснено в двух предыдущих книгах, я позволяю себе использовать сокращенное название психологической проблемы, чтобы текст книги был более удобочитаемым. Хотя я не считаю приемлемым навешивание на людей ярлыков, вроде «диабетик находится в смотровом кабинете номер три», я иногда использую фразу «человек с ПРЛ» вместо более политкорректной, но слишком длинной формулировки «субъект с симптомами заболевания, которое в психиатрии квалифицируется как пограничное расстройство личности».

По этой же причине, в силу отсутствия лучшего всеобъемлющего определения, я порой применяю такой неудовлетворительный термин, как «партнер», в отношении вас, читатель: я имею в виду того, кто постоянно взаимодействует с человеком, страдающим от пограничного расстройства личности, – то есть его родственника или «половинку».

Кроме того, мне не хочется путаться в этих «он или она», «ей или ему», и потому я избегаю указаний на то, о мужчине или женщине идет речь, и не обращаю внимания на род соответствующих слов в тексте книги, полагая, что вы сами разберетесь с тем, кто есть кто, и простите мне такую вольность.

И наконец, самое важное. Я хочу подчеркнуть, что в аб-

бrevиатуре ПРЛ главная буква – это Л, Личность, и что всякий раз, когда речь заходит о ПРЛ, мы имеем в виду живого, реального, чувствующего человека. С глубоким уважением и к вам, и к вашему близкому человеку я предлагаю вашему вниманию эту книгу.

# **Часть первая. Приемы противодействия**

## **Глава 1. Что такое пограничное расстройство личности: краткий обзор**

Пограничное расстройство личности – это заболевание, которое причиняет страдания не только человеку, которому поставили такой диагноз, но и тем, кто с ним общается. Если вы читаете эту книгу – значит, вы уже, скорее всего, знаете, что этот диагноз означает. Вы об этом читали; вы видели, как изображают таких людей (обычно с отрицательной стороны) по телевизору и в книгах, в пьесах, в кино, в песнях. И вам дорог тот, чьи симптомы соответствуют этому диагнозу. Но ПРЛ – это не просто ярлык, который навешивают на человека. Он дает понятие о том, что представляют собой те, кто страдает от невыносимой душевной боли, и часть этих страданий изливается на близких этого человека – как это происходит, например, с Джейми.

Вся жизнь Джейми похожа на мозаику, которая постоянно рассыпается на кусочки. Днем Джейми –

заботливая, дружелюбная медсестра. По ночам она страдает от одиночества и занимается самоедством. Она в состоянии притвориться, что у нее все хорошо, но на самом деле ей грустно. Она злится, и это отталкивает от нее окружающих, но в то же время она отчаянно нуждается в защите и страдает оттого, что от нее все отвернулись. Ей так нужны другие люди, чтобы заполнить душевную пустоту, чтобы сгладить неровности жизни. Когда ее самооценка падает, они были бы твердо уверены в себе. Когда она выходит из себя, они сохраняли бы спокойствие. Когда она не может разобраться в своих чувствах, они понимали бы ее. Но нет рядом с ней никого, кто понял бы, что ей нужно.

Цель данной книги – помочь вам разобраться, что представляет собой подобное расстройство личности, и предложить вам техники коммуникации, которые помогут поддерживать прочные взаимоотношения с человеком, страдающим ПРЛ. Устанавливая здоровые отношения с таким человеком, вы научитесь любить его и быть рядом с ним, не теряя себя.

В этой главе речь пойдет об основных факторах пограничного расстройства личности и его симптомах в поведении вашего близкого человека. Вы научитесь распознавать основные признаки ПРЛ. Поведение человека, который страдает от пограничного расстройства, может огорчать вас, сбивать с толку и выводить из себя. Распознавание различных прояв-

лений ПРЛ и понимание их – первый шаг к тому, чтобы отработать приемы конструктивного взаимодействия с таким человеком.

## Что мы знаем о ПРЛ

Наши представления о ПРЛ формировались на протяжении многих лет. За это время существенно изменились наше понимание того, что оно собой представляет, методы его лечения и способы нейтрализации его пагубного воздействия на повседневную жизнь. Несколько столетий назад врачи уже обратили внимание на тех индивидов, которые временами страдали от бурного всплеска эмоций: они сначала страстно любили кого-то, а потом от души ненавидели; они были импульсивны и способны причинить себе вред. Некоторые считали, что в таких людей вселяется нечистый дух, и потому, вместо того чтобы их лечить, к ним применяли обряд изгнания дьявола. В XX веке их стали называть «ненавидящими пациентами», которые предъявляли к врачам повышенные требования, но яростно сопротивлялись попыткам вылечить себя.

Восемьдесят лет назад таких пациентов впервые назвали «пограничными»: это определение указывало на то, что их сознание функционирует на границе между *психозом* (полным отрывом от реальности) и *неврозом* (при котором проявляются симптомы тревоги и ситуативной депрессии). Позд-

нее это состояние стали связывать с шизофренией. Сегодня мы считаем, что люди с ПРЛ – особый тип личности, с характерными симптомами, которые отличаются от симптомов, свойственных другим заболеваниям.

В течение долгих лет считалось, что такие пациенты неизлечимы и невыносимы в общении. Врачи считали, что у таких людей не наблюдается положительной динамики в ходе терапии и у них не возникает улучшений самочувствия. Однако недавние исследования дают более утешительный прогноз. Начиная с 2000 года, пациенты с пограничным расстройством личности принимали участие в исследовании развития взрослых, предпринятом психиатрической больницей Маклин, и совместном лонгитюдном наблюдении за расстройствами личности, проводимом в Гарвардском университете на средства Национального института психического здоровья. Согласно полученным результатам исследования, большинство пациентов со временем почувствовали улучшение самочувствия, некоторым даже не понадобилось предписанного им курса лечения. Были разработаны некоторые специфические модели лечения ПРЛ. Диалектическая поведенческая терапия, лечение на основе ментализации, психотерапия, сфокусированная на переносе, и другие методы лечения используют схемы, направленные непосредственно на симптомы пограничного расстройства личности.

## Определение ПРЛ

В Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам 5-го издания (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – DSM-5*), опубликованном в 2013 году, содержится современное и общепризнанное определение пограничного расстройства личности. Это определение было подвергнуто лишь незначительным изменениям по сравнению с третьим изданием данного руководства, опубликованным в 1980 году, и основывается на конкретных симптомах. Категориальное определение включает в себя девять критериев, наличие пяти и более из которых дает основания для постановки диагноза «пограничное расстройство личности»:

- ◆ отчаянные попытки избежать реальной или воображаемой отверженности;
- ◆ нестабильные и яркие переживания во время взаимоотношений с другим человеком, варьирующие от полной идеализации до максимального обесценивания;
- ◆ отсутствие ясного и осознанного чувства собственной идентичности и представлений о себе;
- ◆ импульсивное и потенциально опасное для себя поведение – например, наркомания, транжирство, излишняя увлеченность сексом, компульсивное переедание, рискованное вождение транспортного средства;

- ◆ повторяющиеся случаи суицидального поведения, соответствующие жесты, угрозы или самоповреждение;
- ◆ резкие перепады настроения и крайняя степень реактивности в ответ на стрессовые ситуации;
- ◆ хроническое ощущение эмоциональной опустошенности;
- ◆ постоянные, неадекватные, неконтролируемые вспышки ярости;
- ◆ кратковременные, спровоцированные стрессом, ощущения нереальности происходящего или паранойя.

(В приложении к Руководству DSM-5 содержится альтернативное данной модели определение. Эта парадигма основана на пространственной модели ПРЛ, в которой сценарии поведения оцениваются по шкале интенсивности, в определенном смысле позволяющей измерить степень «пограничности», а также того, насколько переживаемые симптомы становятся причиной дисфункции. Обе модели подчеркивают первичные механизмы, которые являются типичными проявлениями данного расстройства: переменчивость настроения и эмоциональная нестабильность; импульсивность и опасное, неконтролируемое поведение; нестабильность во взаимоотношениях с другими людьми; непредсказуемые всплески гнева; спутанная идентичность.)

## Расщепление личности

Для ПРЛ характерен целый ряд *защитных механизмов*, или базовых эмоциональных реакций. Основным движущим механизмом ПРЛ является *расщепление*, потребность разделить противоречивые впечатления. Это стремление возникает оттого, что пациент не в состоянии одновременно удерживать в сознании и положительные, и отрицательные ощущения по отношению к какому-либо человеку или к ситуации. Таким образом страдающий ПРЛ человек уходит от жизненных противоречий и сложностей. Однако для того, кто с ним общается, такое расщепление восприятия может представлять серьезную и трудноразрешимую проблему.

Из-за подобного расщепления страдающий ПРЛ не в состоянии увидеть ни недостатков любимого человека, ни достоинств своего оппонента. В силу своего черно-белого стиля мышления он или идеализирует, или обесценивает людей и жизненные ситуации. Он словно видит в вас двух разных людей: «хорошего» и «плохого». «Хорошего вас» он идеализирует. А любые ваши отрицательные черты он либо игнорирует, либо проецирует на других людей или на «плохого вас». Соответственно, когда вы «плохой», он не замечает в вас никаких достоинств и будет вас безгранично ненавидеть. Такое однобокое восприятие необоснованно и может резко измениться на прямо противоположное. Другие при-

митивные механизмы развиваются, превращаясь в предрас-судки, навязчивое поведение, фобии и другие проявления неадекватного мышления. Как мы сможем убедиться в даль-нейшем, расщепление оказывает влияние на многие особен-ности ПРЛ.

## **Страсти и опасные взаимоотношения при ПРЛ**

Целый спектр симптомов, совокупность которых мы обо-значаем как ПРЛ, оказывает глубокое воздействие на чело-века, страдающего от этого состояния, и вас они тоже могут огорчать и озадачивать. Пограничное расстройство – это на-стоящий ларчик с реакциями-сюрпризами. Если какая-либо точка зрения или тип поведения не вписываются в конкрет-ную жизненную ситуацию, человек с ПРЛ «набирает секрет-ный код» – и в его распоряжении тут же появляется подхо-дящая замена. Он может страстно стремиться к тому, что-бы о нем кто-то позаботился, – и тут же впадает в ярость и бунтует оттого, что его зависимость от другого человека оборачивается ощущением себя в заточении. Он не в состо-янии доверять себе в принятии простых решений. Он мо-жет доверчиво присоединиться к какому-либо политическо-му объединению, а наедине с самим собой будет не способен осознать, во что же он на самом деле верит. Он может ока-заться не в состоянии контролировать свое поведение, чре-

ватое причинением ущерба самому себе, а потом заинтригованно прислушиваться к собственному ощущению покоя, не ощущая боли, когда кровь течет из порезов, которые он нанес себе сам. Эмоции на пределе возможного пронизывают всю его жизнь. Укол страстей, удар чувств, наплыв эмоций – и вот человек с пограничным расстройством начинает истекать своими чувствительными реакциями, словно больной эмоциональной «гемофилией».

Среди симптомов пограничного расстройства – недовольство самим собой, зыбкие представления о самом себе, эмоциональная нестабильность и импульсивность, из-за которых страдающий ПРЛ впадает в зависимость от людей с чертами характера, компенсирующими то, чего ему самому недостает. Его часто привлекают самоуверенные, сильные личности. Ощущение уверенности в себе и силы может быть весьма притягательным для человека с ПРЛ, который очень нуждается в заботе со стороны такого могущественного спутника жизни и надеется, что тот защитит его и подскажет, как наладить свою жизнь.

Именно поэтому в истории сердечных дел человека с ПРЛ встречаются эпизоды взаимоотношений с людьми, страдающими нарциссическим расстройством личности (НРЛ), чья самоуверенность – всего лишь маска, скрывающая неуверенность в себе. От нарцисса исходит непоколебимая уверенность в себе и решимость. Он озабочен поддержанием образа могущественного и успешного человека – и требует, что-

бы им постоянно восхищались. Он может преувеличивать собственные достижения и стремиться к идеальной должности или искать идеального спутника жизни. Однако индивид с патологическим нарциссизмом не в состоянии проявить эмпатию и не может до конца понять чужие переживания. Взаимоотношения между человеком, страдающим от пограничного расстройства, и нарциссом ожидает неизбежный крах. А вот уверенный в себе, психологически благополучный спутник жизни – такой, как вы, – который развивает в себе способность к сопереживанию и сочувствию, сможет поддерживать с ним отношения.

## **Какое влияние ПРЛ оказывает на окружающих**

Те, кто любит страдающего ПРЛ человека, часто испытывают замешательство. Человек с ПРЛ стремится завязать с кем-то отношения, но постоянно ведет себя так, что эти отношения находятся на грани разрыва. Его внезапные приступы бешенства могут возникнуть из-за малейшего пустяка, сводя на нет попытки установить с ним близкие отношения. Страх быть покинутым борется в таком человеке с боязнью раствориться в этих отношениях и недоверием к сближению. Чувство эмоциональной опустошенности препятствует душевной близости, в то время как потребность в другом человеке, который заполнил бы эту пустоту, может быть все-

поглощающей.

Стоит вам совершить малейший промах – и в глазах человека с ПРЛ вы превращаетесь в презренного негодяя. Здесь нет полутонов, нет компромиссов: или все идеально – или все пропало. Спорить бесполезно, потому что вы в конечном счете будете повторять снова и снова то, что ваш собеседник не в состоянии понять. С таким же успехом можно кричать в пропасть – ответом будет лишь невнятное эхо, или совершенно посторонний шум, или полная тишина. Вы чувствуете, что вами манипулируют, и можете даже перестать доверять собственным ощущениям.

# 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.