

18+

Татьяна Дьяченко

Опасный нарцисс



Книга седьмая

**ДРУГИЕ РАССТРОЙСТВА ЛИЧНОСТИ:
КАК ОТЛИЧИТЬ ИХ ОТ НАРЦИССИЗМА**

Татьяна Дьяченко
Опасный нарцисс. Книга
седьмая. Другие расстройства
личности: как отличить
их от нарциссизма

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67402665
ISBN 9785005628299

Аннотация

Эта книга о расстройствах личности, похожих на нарциссическое: параноидное, антисоциальное, пограничное и истерическое. Вы узнаете о сходстве и различии этих типов личности, а также методах защиты от партнеров с такими расстройствами.

Содержание

Серия книг «Опасный нарцисс»	5
О книге седьмой	7
Введение: о расстройствах личности вообще	8
Что такое расстройство личности?	8
Психопат, психопатия, расстройство личности и другие термины	10
Расстройство личности по DSM-5	13
Метафора дерева и классификация расстройств личности	15
Краткие обозначения	18
ГЛАВА 1. Пограничное расстройство личности	19
Краткая характеристика	19
Диагностические критерии для пограничного расстройства личности по DSM-5 с примерами	23
«Он угрожает суицидом». История в семи рассказах	31
Различие между нарциссическим и пограничным расстройством	62
Конец ознакомительного фрагмента.	69

Опасный нарцисс
Книга седьмая.
Другие расстройства
личности: как отличить
их от нарциссизма

Татьяна Дьяченко

Редактор Кирилл Дудкин

© Татьяна Дьяченко, 2022

ISBN 978-5-0056-2829-9 (т. 7)

ISBN 978-5-0056-2831-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Серия книг «Опасный нарцисс»

Автор: Татьяна Дьяченко. Книга написана на основе видеоматериалов YouTube-канала «Кризис как подарок», содержащихся в плейлисте «Нарциссическое расстройство личности» (более 300 видео).

Редактор: Кирилл Дудкин. Систематизация материалов и компоновка книги, полная редакция текста, запись текста с видео с редактированием, автор отдельных связующих фрагментов и материалов.

КНИГА ПЕРВАЯ: Введение. Что такое нарциссизм: теория и проявления.

КНИГА ВТОРАЯ: Нарциссы о себе. Можно ли помочь нарциссу?

КНИГА ТРЕТЬЯ: Нарциссические родители.

КНИГА ЧЕТВЕРТАЯ: Нарциссические дети.

КНИГА ПЯТАЯ: Романтические отношения с нарциссом.

КНИГА ШЕСТАЯ: Нарциссы вокруг нас.

КНИГА СЕДЬМАЯ: Другие расстройства личности: как отличить их от нарциссизма. Истории из жизни.

КНИГА ВОСЬМАЯ. О морали, сомнениях и счастливом будущем:

– Как понять, что я не нарцисс?

- А как же любовь к ближнему? Христианская мораль и спасение (от) нарцисса
- Эпилог. Счастливая жизнь после нарцисса

О книге седьмой

Серия книг «Опасный нарцисс» в основном посвящена нарциссическому расстройству личности. Но помимо нарциссов, существуют и другие типы психологических тиранов, способных годами мучить и калечить свои жертвы – истерическое, пограничное, параноидное и антисоциальное. Эти четыре расстройства личности обладают многими сходными симптомами с нарциссизмом, и их иногда можно спутать. Часто они встречаются в коморбидности с нарциссическим. Коморбидность – это когда одновременно присутствует два или более диагнозов, и при расстройствах личности это скорее правило, чем исключение: расстройства личности редко встречаются в чистом виде.

Все пять расстройств (нарциссическое, истерическое, пограничное, параноидальное и антисоциальное) могут быть опасны для потенциальных жертв. Однако, несмотря на определенное сходство в симптомах, они обладают важными различиями в структуре личности. Соответственно, способы защиты от тиранов отличаются.

В книге первой, глава 1, частично описаны эти расстройства личности. В этой книге я хочу привести истории «чистых», беспримесных истериков, пограничников, параноиков и антисоциалов (психопатов, социопатов), с тем, чтобы показать отличия их от нарциссов.

Введение: о расстройствах личности вообще

Что такое расстройство личности?

Расстройство личности – это не отвратительный характер или какая-то отдельная его черта. Согласно DSM-5 (Диагностическое статистическое руководство для американских психиатров и психологов, 5-я редакция), это такое стойкое нарушение психики, при котором поведение и личностные качества не соответствуют принятым в обществе нормам, причиняют дискомфорт и страдания самому человеку или его окружению, нарушают адаптацию к ежедневным задачам жизни [American Psychiatric Association, 2013].

Возможно, у кого-нибудь из читателей бывали моменты, когда вас одолевали опасения: «У меня страх отвержения – я, наверно, страдаю пограничным расстройством?», или «Я люблю быть в центре внимания – я истероид?», или «Я люблю доказывать всем, что я прав – я что, нарцисс, что ли?». Не переживайте: описанных выше ситуаций еще недостаточно, чтобы диагностировать расстройство личности. Если эти особенности вашего поведения не причиняют страдания вам

или окружающим, не нарушают вашу адаптацию к обществу, то с вами все нормально. Дезадаптация, о которой говорится в DSM-5, в основном относится к сфере отношений. Человек с расстройством личности имеет хронические проблемы при общении с людьми, и проблемы эти бывают трех видов: либо постоянные конфликты и драмы, либо избегание отношений, либо зависимость от них.

Психопат, психопатия, расстройство личности и другие термины

Термины «психопат, психопатия» имеют много значений, люди их часто путают и потому пугаются самих этих слов. Однажды одна зрительница моего ютуб-канала в панике мне написала: «Я в шоке: психиатр мне сказал, что я психопат! Как же мне теперь жить? Психопаты ведь не лечатся!». Оказывается, ей был поставлен диагноз «истерическая психопатия», то есть истерическое расстройство личности. В российской классификации до перехода на международную классификацию (МКБ-10) любое расстройство личности вообще называлось психопатией (или конституциональной психопатией). Некоторые психиатры до сих пор используют прежнюю терминологию. Так что пугаться не стоит.

В 1933 году Петр Борисович Ганнушкин описал такие типы «конституциональных психопатий»: циклоидная, психастеническая, шизоидная, параноидная, epileптоидная, истерическая, неустойчивая и антисоциальная [П. Б. Ганнушкин. 1933]

«Психопат» в бытовом значении этого слова – это человек с антисоциальной психопатией по Ганнушкину или с антисоциальным расстройством личности по DSM-5. А согласно Международной классификации болезней (МКБ-10 и МКБ-11) то же самое называется «диссоциальное

расстройство личности» [МКБ-10, 2003].

В 1967 году немецкий психиатр Карл Леонгард ввел понятие «акцентуированная личность» в своей одноименной книге, считая акцентуацию отклонением от нормы. Он описывал взрослых [К. Леонгард, 1976]. Но советский психиатр Андрей Личко, наоборот, считал, что акцентуация – это крайний вариант нормы, и ограничил употребление этого понятия подростковым возрастом, заменив термин Леонгарда «акцентуированная личность» на другой термин: «акцентуация характера». Он считал, что акцентуация у подростков может меняться или исчезать по достижении взрослости, но у некоторых может переходить в психопатию. Типы акцентуаций по Личко таковы: гипертимный, циклоидный, шизоидный, истероидный, конформный, психоастенический, паранояльный, неустойчивый, эмоционально-лабильный и эпилептоидный. [Личко А. Е., 2010].

Нет среди врачей и согласия по части того, следует ли считать расстройство личности заболеванием. Некоторые ученые не считают его болезнью, потому что это не лечится таблетками. Другие, напротив, считают, что это болезнь, потому что при расстройствах наблюдается изменение в мозговых структурах и биохимии мозга.

Так что понятие «расстройство личности» имеет много названий и различных медицинских толкований, и однозначного мнения на этот счет в мире нет. Я буду придерживаться в этой книге точки зрения и терминологии, изложен-

ной в DSM-5.

Расстройство личности по DSM-5

Согласно американскому диагностическому руководству DSM-5, расстройство личности может быть диагностировано только после 18-ти лет и при условии, что наблюдается значительное нарушение в само-функционировании личности, во взаимодействиях ее с окружающими, а также при наличии нескольких патологических критериев (черт личности, симптомов). Например, для диагностирования антисоциального расстройства достаточно выявить три симптома, а при нарциссическом их должно быть минимум пять.

Эти симптомы, или черты личности, должны соответствовать следующим критериям.

1) Патологические черты относительно устойчивы во времени; то есть человек проявляет такую модель поведения достаточно долго, в течение не менее одного года, и обычно это начинается с детства. Патологические черты также должны быть устойчивы и в ситуационном контексте, то есть проявляться почти во всех ситуациях.

2) Патологические черты личности нельзя назвать нормальным паттерном для данной стадии развития или социо-культурной среды. Например, в подростковом возрасте эгоцентризм – это нормальное явление, и не может считаться признаком нарциссического расстройства личности. В странах с высокой дистанцией власти, согласно классификации

Хофстеде, авторитарный стиль в семье считается нормальным, а не является признаком антисоциального расстройства. В патриархальных обществах зависимая позиция женщин не является симптомом зависимого расстройства личности.

3) Симптомы расстройства личности проявляются не под воздействием психоактивных веществ или нарушения общего состояния здоровья. Например, под воздействием наркотиков у человека может быть снижена мотивация общения с людьми, повыситься конфликтность, или появиться ощущение грандиозности собственного «Я». Некоторые формы диабета приводят к нестабильному настроению. Все это должно быть учтено при диагностировании расстройства личности.

Поскольку в DSM-5 используется не только категориальный подход к диагностике (тип расстройства), но и уровневый (степень выраженности), то акцентуацию можно рассматривать как самую слабую степень расстройства личности (по старой отечественной терминологии, «психопатии»). И это значит, что даже несильно выраженное расстройство уже является патологией, если оно нарушает функционирование личности или взаимодействие ее с людьми.

Метафора дерева и классификация расстройств личности

Природа расстройств личности такова, что они затрагивают самую основу личности – чувство «Я» и отношение к другому. Можно провести аналогию с ростом дерева. Человек с расстройством личности – это дерево, которое выросло из маленького зернышка не прямым, а искривленным, чтобы приспособиться к среде. Отношение к себе и к другим выражается в самой основе личности: для человека с расстройством личности все происходящее с ним кажется нормальным положением дел, потому что он таким образом приспособился к миру с самого раннего возраста, выработал защитные механизмы взаимодействия с миром. Используя метафору дерева, он искривился, чтобы не ранить себя. Человек часто не видит проблем в себе, не может описать свои проблемы психологу. В результате люди с такими расстройствами не обращаются за помощью к психологу и нечасто узнают свой диагноз. Этим объясняется такая низкая статистика диагностированных расстройств. Гораздо лучше проблемы в поведении человека видят окружающие. Поэтому при диагностике расстройств необходимо собирать не только информацию от самого клиента, но еще и от тех людей, кто живет рядом с ним.

В DSM-5 описано десять расстройств личности, которые

сгруппированы в три кластера – А, В, С.

Кластер А – это расстройства личности, которые считаются странными, эксцентричными или параноидными. Сюда входят шизоидное, шизотипическое и параноидное расстройства личности. Нарушение адаптации в этом кластере проявляется в том, что человек может проявлять подозрительность, гневливость, конфликтность (при параноидном расстройстве), отсутствие интереса в контактах с людьми (при шизоидном) или наличие странных идей, которые отталкивают людей (при шизотипическом).

Кластер В характеризуется трудностями контроля эмоций, нерациональным и непредсказуемым поведением. Группу В еще называют «Королева драмы». К этому кластеру относятся истерическое, нарциссическое, пограничное и антисоциальное расстройства личности. Нарушение адаптации при истерическом – это слишком настойчивое сближение с другим, навязчивое стремление быть в центре его внимания; при нарциссическом – хвастовство, обесценивание других, самоутверждение за их счет; при пограничном – требование к другому быть все время рядом, зависимость от отношений, страх отвержения; при антисоциальном – отсутствие моральных принципов, использование людей, тотальный контроль. Короли и королевы драмы создают конфликтные ситуации, страдают от этого сами или заставляют страдать других. А чаще всего – и то, и другое.

Кластер С характеризуется повышенной тревожностью

и страхами. К нему относятся избегающее, обсессивно-компульсивное и зависимое расстройство. Нарушение адаптации при избегающем расстройстве состоит в избегании людей из-за страха получить неодобрение, обвинение и критику. При обсессивно-компульсивном расстройстве проблемы в общении связаны с завышенным контролем качества всего и вся, навязчивым требованием следования правилам, с патологическим перфекционизмом. При зависимом расстройстве проблемы – это несамостоятельность, нерешительность, страх остаться без поддержки и не справиться с жизнью, что заставляет человека терпеть насилие и со всем соглашаться.

В этой книге речь пойдет о расстройствах, которые в чем-то похожи на нарциссическое – параноидное, анитсоциальное, пограничное, истерическое. Эти расстройства личности принадлежат двум кластерам – кластеру А (параноидное расстройство) и кластеру В (все расстройства кластера). Такие расстройства типичны для тиранов и абьюзеров. Мы будем рассматривать особенности и различия этих патологий.

Краткие обозначения

Людей с расстройствами личности принято для краткости называть «пограничниками», «истериками», «параноиками», «психопатами», «нарциссами» вместо того, чтобы писать «человек с пограничным/истерическим/ и т. п. расстройством личности». Я тоже буду использовать эти термины для краткости, имея ввиду людей с соответствующими расстройствами. Прошу прощения, если это кого-то обижает.

МКБ-10 она же ICD-10 – это международная классификация болезней разных версий [МКБ-10, 2003].

DSM-5 – это диагностическое статистическое руководство американских психиатров и психологов [American Psychiatric Association, 2013].

В квадратных скобках даются ссылки на литературу, список которой приведен в конце книги.

Мой ютуб канал: [Кризис как подарок](#)

Мой вебсайт crisis-psycholog.ru

ГЛАВА 1. Пограничное расстройство личности

Краткая характеристика

Пограничное расстройство личности, согласно DSM-5, относится к кластеру В – «Королеве драмы» (нерациональные мысли, неконтролируемые эмоции, непредсказуемое поведение). Это расстройство личности характеризуется паттерном нестабильности в межличностных отношениях, в неустойчивом образе «Я», и в аффекте – т.е. в эмоциях и настроении с выраженной импульсивностью. Это прослеживается с ранней взрослости и проявляется в разных ситуациях. Диагностировать расстройство можно не ранее чем в 18 лет, и симптомы должны проявляться во многих ситуациях как минимум в течение года.

Центральный симптом пограничного расстройства – это страх отвержения, одиночества; «пограничник» испытывает чувство, что его не любят и он никому не нужен. Это приводит к мучительной ревности и стремлению не быть отверженным.

Пограничники бывают двух типов – прилипающие и избегающие. Прилипающие стараются заслужить любовь, при-

вязать к себе, хотя всегда быть рядом с партнером. Они стараются контролировать любимого и могут стать настоящими тиранами из-за страха отвержения. Избегающие, наоборот, избегают отношений или прерывают их при первых признаках охлаждения со стороны партнера, чтобы избежать отвержения.

Пограничное расстройство часто сопровождается тревогой, депрессией, вспышками ярости под лозунгом «Ты меня не любишь» или «Ты мне изменяешь». В припадках ярости пограничник может наговорить лишнего, толкнуть, побить. Он как будто не в себе. Потом наступает раскаяние и обещание, что больше такого не повторится. Но следующий приступ ярости приводит к такой же вспышке с последующим раскаянием. И так по кругу.

Пограничникам свойственна частая смена настроения, которая зависит от чувства принятия другими. Настроение меняется не просто «на ровном месте», а в зависимости от отношения к ним окружающих – реального или воспринимаемого. Образ «Я» тоже очень нестабилен, зависит от восприятия принятия-отвержения. Они чувствуют себя на высоте, когда их принимают, и падают в своих глазах, если, как им кажется, их не любят. У пограничников наблюдается черно-белое мышление: они то возносят человека на пьедестал, то свергают его оттуда. На фоне ревности у них иногда развиваются параноидальные идеи.

Из-за всего перечисленного у пограничника отношения

с людьми очень нестабильны и напряжены. Привязанность к людям у них развивается по типу амбивалентной: и хочу быть вместе, и злюсь, что меня не любят [Ainsworth, M. D., 1964]. Раскачивающиеся эмоциональные качели создают амбивалентные связи по типу травматических, которые приводят к зависимости от объекта любви. В целом личность пограничника склонна к зависимостям. Они могут импульсивно переждать, внезапно делать крупные и ненужные покупки, ни с того ни с сего потратить много денег, склонны к зависимости от алкоголя, наркотиков, секса.

Хроническое чувство пустоты преследует пограничников и вызывает сильную душевную боль. От этой боли они иногда прибегают к членовредительству. В некоторых случаях имеют место и попытки суицида, потому что жизнь в одиночестве не имеет смысла.

Боль утраты отношений или вспышки ярости из-за предательства иногда переживается как диссоциация, когда теряется чувство реальности среды или себя, появляется онемение, ощущение выхода из тела, иногда даже эйфория. Эти эпизоды непостоянны, диссоциация возникает как защитный механизм.

Признаки эмоциональной неуравновешенности наблюдаются обычно с детства и обуславливаются генетической предрасположенностью и (или) научением. Как правило, присутствует и то, и другое. У детей, переживших насилие в детстве, при генетической предрасположенности есть боль-

шой риск развития именно этого расстройства. Нарциссическая мать и пограничник-дочь – это классическая комбинация. Но иногда встречаются случаи, когда пограничное расстройство развивается на фоне абьюза со стороны романтического партнера.

Диагностические критерии для пограничного расстройства личности по DSM-5 с примерами

Видео [«Пограничное расстройство личности»](#)

Согласно DSM-5, пограничное расстройство личности определяется при наличии пяти или более критериев из девяти возможных, которые приводятся ниже.

1. *Чрезмерные усилия в попытке избежать реального или воображаемого отвержения (примечание: не включает суицидальное или самоповреждающее поведение, которое отмечено в критерии 5).*

Когда партнер не рядом, пограничник начинает непрерывно звонить или писать ему смс-ки – лишь бы убедиться, что его не бросили. Иногда он это делает по двадцать раз на день. Одна клиентка, страдающая пограничным расстройством, сообщала, что если ей не приходит ответа на смс-ку в течении 30 минут, у нее начинается паника: «Меня бросили!». Ее постоянно мучала мысль: куда он пошел, с кем был? Эта мысль не давала ей сосредоточиться на работе. Во время ожиданий ответа партнера она чувствовала тянущую боль в солнечном сплетении, пустоту. Все это сразу проходило, как только она получала ответ.

2. Модель нестабильных и напряженных межличностных отношений, с характерными колебаниями от идеализации до развенчания партнера.

Когда пограничник встречается человека, который отвечает на его чувства – друга или романтического партнера – то чувствует, что наконец-то он будет не один, что его понимают и принимают. Он наделяет партнера самыми положительными характеристиками, начинает сравнивать с другими людьми, которые его, пограничника, когда-то предали, начинает восхищаться новым другом. Но потом, когда он начинает бомбить партнера любовью, вниманием, подарками, комплиментами, звонками и смс-ками, то эта удушающая любовь партнера отталкивает, и новый друг начинает прятаться от такой навязчивости. И в этот момент начинается его развенчание: «Ты такой же, как и все, ты предатель». Иногда на этапе развенчания пограничник либо начинает предъявлять претензии, либо рвет отношения сам, чтобы опередить отвержение и не мучаться. Мышление при пограничном расстройстве черно-белое – либо ты самый лучший на свете, либо ты предатель. Полутонов в восприятии партнера нет.

3. Нарушение идентичности: очевидная и устойчивая нестабильность в образе «Я» и чувствах по отношению к себе.

Самооценка пограничника колеблется в соответствии

с тем, насколько он чувствует принятие и потребность. Например, если ваш друг-пограничник приглашает вас на встречу, а вы отказываетесь, то он будет думать о себе как о ничтожестве, потому что не сумел заинтересовать вас собой. Он сразу начинает крутить в голове обесценивающие, саморазрушающие мысли: «Я никому не нужен, меня никто не любит... Конечно, кому нужен такой неудачник, некрасивый, глупый...». Иногда его накрывает настолько сильное чувство стыда, что с ним трудно справиться. Одна студентка-пограничница так описывала ситуацию: «Я подняла руку и ответила неправильно. Я подвела всю команду. Я сгораю от стыда. Я подвела людей, и я теперь не хочу идти на занятие. Никто со мной не захочет иметь дела».

4. Импульсивность по крайней мере в двух областях, которые причиняют вред себе – употребление психоактивных веществ, переедание, денежные траты, сексуальная неразборчивость, нарушение правил дорожного движения (примечание: не включает суицидальное поведение и членовредительство, которое отмечено в критерии 5).

Одна моя клиентка с выраженным пограничным расстройством постоянно переедала. Объясняла она это так: «В тот период, когда мой партнер охладевает ко мне, я чувствую такую пустоту, что хочется ее наполнить едой. В еду забываюсь. Я знаю, что я становлюсь толстой и непривлекательной. Но это сильнее меня. Если я запрещаю себе есть,

то мне очень тяжело выносить его холод. После еды, конечно же, наступает чувство вины. И я думаю: зачем я наелась? Я ведь толстой ему совсем не нужна. И так по кругу. Ненужность толкает к еде, обжорство – к вине и чувству отверженности».

Страх отвержения, нестабильные отношения, сомнения в себе и в других держат пограничника в постоянном стрессе. Центр удовольствия в лимбической системе мозга из-за стресса становится очень чувствительным к дофамину, который участвует в системе вознаграждения и получения удовольствия. При высокой чувствительности к дофамину человеку трудно остановить себя на пути к вознаграждению (еде, наркотику, другому человеку и т.п.). Хочется повторить удовольствие опять и опять. Так формируется зависимость. Важную роль в этом играет серотонин – нейротрансмиттер, который дает чувство радости, счастья. При оптимальном содержании серотонина человек удовлетворен, нет избыточной тяги к еде, наркотику или другому вознаграждению. Низкий уровень серотонина увеличивает риск развития зависимости: тормоза слабеют, и вы на большой скорости несетесь по дороге неудержимого желания, не зная пределов [Ruden R.A., 2000]. При пограничном расстройстве личности как раз наблюдается низкий уровень серотонина [Hansenne, M., et al, 2002], который в сочетании с высоким стрессом приводит к развитию зависимости – от людей, от психоактивных веществ, от пищи, от рискованных дей-

ствий, покупок.

5. Повторяющееся суицидальное поведение: попытки суицида, демонстративные угрозы суицида или членовредительство.

Суицидное поведение связано с ощущением одиночества, непонятости, низкого мнения о себе. «Я не достоин жить, потому что меня никто не любит». Членовредительство проявляется как желание заглушить невыносимую боль и пустоту. Душа внутри болит так, что эта внешняя боль немножко отвлекает.

Моя клиентка Алина вышла замуж за границу, где у нее нет ни друзей, ни родных. Муж, которого она так любила, перестал ей интересоваться как женщиной. Алина была совсем одинока в чужой стране с детьми и отвергающим мужем. Жизнь потеряла смысл. И она стала часто убегать в сарай, где ее очень манила к себе веревка. Так ей хотелось отключиться от всех проблем, от чувства никчемности и ненужности... Такие действия или мысли – это самонаказание, агрессия, направленная вовнутрь.

6. Эмоциональная нестабильность и резкая смена настроения, что проявляется в интенсивных эпизодах страдания, раздражительности, тревожности, которые обычно длятся несколько часов, редко – несколько дней.

У клиентки Ирины настроение менялось в течение

нескольких минут. Если муж несет ей чай, она сразу зажигается счастьем, ей хочется жить, хочется петь. Как только муж, принеся чай, углубляется в работу на компьютере, мир сразу становится тусклым, его невнимание вызывает страх, и она с раздражением кричит:

– Тебе компьютер дороже меня! Я тут должна сидеть и ждать, когда ты со мной поговоришь! Я о тебе думаю каждую минуту!

У пограничников настроение может меняться в считанные минуты. Многие женщины сообщают, как при расставании мужчина пишет смс-ки: «Я тебя люблю, вернись, я без тебя жить не могу. Прости, я был неправ». Потом тут же следует вспышка гнева: «Я тебя убью!». Типичный симптом пограничного расстройства личности.

7. Хроническое ощущение внутренней пустоты.

Это ощущение клиенты описывают как дыру на уровне солнечного сплетения. Она появляется от глобального чувства одиночества, от тоски по любви. Нет внутренней наполненности любовью. Нет любви к себе, нет любви от себя и нет любви от людей. На самом деле, это может возникнуть и от воображаемого отсутствия любви. Пограничник, который находится среди группы доброжелательных людей, может испытать подобное чувство просто потому, что кто-то не поздоровался или не улыбнулся в ответ. Человек чувствует себя одиноким, лишенным поддержки и близких людей.

Он теряет мотивацию, ничего не хочет делать, и сдувается, как шарик без воздуха. А чувство нужности и принятости ему действительно необходимо как воздух, наполняющий тело. Для пограничников нужен кто-то, наполняющий их этим чувством принятости, чтобы не чувствовать пустоту – только тогда появляется мотивация жить.

8. Неадекватный интенсивный гнев или трудности контроля гнева (например, частые приступы ярости, постоянный гнев или повторяющиеся драки).

Гнев связан обычно с проступком партнера, который пограничник воспринимает как намек на отвержение и нелюбовь. Например, муж не хочет убирать квартиру, а жена может впасть в ярость, потому что это для нее означает, что он ее не любит: «Ты нисколько обо мне не заботишься, не любишь, тебе все равно, что я день и ночь убираю, стираю, ты не можешь ничего сделать для меня, потому что ты меня не любишь!». Или в припадке ревности жена, вообразив, что муж «пошел налево», может разрезать его пальто, обмазать кремом пояс (примеры из реальной жизни!), выкинуть его вещи, накричать. Такие действия – это агрессия, направленная вовне.

9. Кратковременные параноидальные идеи или диссоциативные симптомы.

Параноидальные идеи – это когда вам кажется, что кто-

то хочет вам причинить вред, наказать вас, чувство, что кто-то преследует вас. Например, вы заходите в комнату, а люди начинают чихать — и вам кажется, что они специально выжидают вас из комнаты, выдавливают из компании. Иногда человек даже начинает слышать голоса — обвиняющие, упрекающие. Как правило, это то, что говорили родители. Некоторые больные даже разговаривают с голосами. Могут возникать и визуальные галлюцинации, когда пространство как будто сдвигается или искажается, и при этом искажаются все ощущения.

Диссоциативные симптомы — это когда вы чувствуете, что выходите из тела, видите себя со стороны. Все кажется нереальным: я сплю в кровати, а мне кажется, что я стою посреди улицы.

В отличие от психоза, эти симптомы непостоянны, появляются в период стресса или отвержения. Но они могут повторяться.

«Он угрожает суицидом».

История в семи рассказах

Серия видео про Виталия в плэйлисте [«Пограничное расстройство личности»](#)

Это история о том, как люди с пограничным расстройством личности ведут себя в романтических отношениях. У меня много клиентов-женщин, страдающих пограничным расстройством личности, но эта история – про пограничника-мужчину.

Рассказ первый. Безответная влюбленность пограничника: захват жертвы.

Пишет Ксения, у нее служебный роман с мужчиной много старше себя:

«Мне двадцать два года. Два года назад я, наконец, нашла работу по душе, которая была для меня удобна по всем параметрам. Там и познакомилась с мужчиной, зовут Виталий, он старше меня на 23 года. Работаем до сих пор вместе. Я его, надо сказать, уважала и даже немного побаивалась, а порой стеснялась. Он обычно молчал, изредка сердился (не на меня, просто нервы из-за специфики работы), я

молчала и при нём никогда не улыбалась. Просто делала то, что положено, вечером сухо прощались – и каждый по домам. Так прошло полгода. Иногда он что-то рассказывал, я в чём-то сочувствовала ему, даже про себя злилась на людей, которые его конкретно подставляли (это происходило на моих глазах, коллектив такой) ... но не об этом речь.

Однажды на его День Рождения я сделала ему подарок. Он был приятно удивлён, и я впервые увидела его улыбку. Сказал, что не ожидал, и, если честно, никогда не получал таких подарков. Мне было просто приятно осознавать, что я доставила человеку радость. А вечером мне пришло от него смс: «Я люблю тебя, приезжай ко мне». Я пришла в замешательство, и просто не восприняла это всерьёз. Позже он позвонил и извинился. Сказал, что я могу думать что угодно, но он не хочет молчать, потому что влюбился как пацан, и не знает, что дальше с этим делать, и не знает, как будет смотреть мне в глаза, когда увидимся на работе».

И дальше отношения Ксении и Виталия стали развиваться очень стремительно. Они стали жить вместе. Он ее очень любит и постоянно говорит об этом. Но Ксении плохо, она уже на грани нервного срыва.

Как выяснилось в процессе обсуждения, поведение Виталия отвечает всем критериям пограничного расстройства личности безо всяких примесей: он чистый и ярко выражен-

ный пограничник. Если нарциссы захватывают свой ресурс, чтобы качать энергию, то у пограничников главная потребность – это быть принятым, и ради этого они готовы давать. Иногда даже больше, чем получают.

Виталий так изголодался по теплоте отношению, что, когда Ксения сделала ему подарок, он подумал, что наконец-то кто-то в нем нуждается, кто-то его любит. С этого момента пограничник привязывается к человеку намертво, у него формируется психологическая зависимость от партнера. Элементарное уважение и простое человеческое внимание воспринимается как нечто большее. Он фактически влюбляется на пустом месте.

Любовь пограничника часто безответна, или неравноценна – он больше нуждается в партнере, чем партнер в нем. Почему? Потому что с детства сформировалась тревожная привязанность по типу «Я – не ОК» (посмотрите видео о типах привязанности на моем ютуб-канале).

Пограничное расстройство часто бывает у людей, переживших в детстве насилие и отвержение со стороны родителей (у пограничников родители часто оказываются нарциссами или психопатами). В борьбе за родительскую любовь у таких детей формируется личность-«цеплялка»: они прилипают к человеку, выказавшему им внимание, как банный лист. Уж очень они мечтают получить хоть капельку любви, недоданной им родителями! Они готовы на любые условия, лишь бы быть с предметом любви.

Обычно мои клиенты-пограничники – это женщины. Это же подтверждает и DSM-5, согласно которому женщины составляют 75% всех случаев пограничного расстройства.

Однако это, на самом деле, может оказаться и иллюзией – специалисты тоже иногда им подвержены. Согласно статье Рэнди и Лори Сэнсон «Гендерные паттерны в пограничном расстройстве личности», четверть века назад в исследованиях выявлялось больше женщин-пограничников – примерно втрое больше, чем мужчин; а современные исследования показывают, что пограничным расстройством страдают примерно равное количество женщин и мужчин. Такую динамику можно объяснить тем, что в прошлом психиатры находились в плену гендерных стереотипов, и поэтому не диагностировали это расстройство у мужчин: считалось, что мужчинам как бы не свойственны такие проблемы, как зависимость от отношений. Сейчас стереотипы уже не так сильны, и поэтому гендерные пропорции среди диагностированных выравниваются [Sansone R.A., Sansone L.A., 2011].

Рассказ второй. «Он угрожает суицидом»

Ксения пишет о том, как развивались их отношения с Виталием:

«После того, как Виталий признался в любви, я сделала вид, что ничего не произошло, и продолжала работать. Он

звал в гости, я отказывалась. Однажды поздним вечером у меня был выключен телефон, а когда включила, пришло смс, что он несколько раз звонил, а следом: «Виталий умер. Дочь Валя». И ведь вроде бы до меня должно было дойти, что это неправда... Но я начала винить себя, решила, что он убил себя из-за меня на эмоциях! И ночью срочно вызвала такси – и к нему. Адреса толком не знала, просто он когда-то показывал, где живёт, и я, по памяти объясняя дорогу таксисту, доехала. Жив и здоров оказался, конечно. Открыл мне дверь немного «под шафе». Мол, не ожидал, что такотреагирую. Уже потом, позже признался, что у него тогда была сестра, и он ей «открыл душу». Она ему сказала: «Девчонка просто тебя уважает, и оставь её в покое, не нужен ты ей нисколько», а он ответил: «Это мы щас проверим!». Ну и проверил...

А я очень мнительная и воспринимаю всё близко к сердцу, поэтому, наверное, тогда очень испугалась и не подумала... дура. Переночевала у него и поутру сбежала. Когда уехала, пришло смс: «Прости дурака»».

Пограничнику нужны доказательства того, что его любят, что он нужен. И тут-то и начинаются манипуляции на чувствах жалости и вины. Суицидные угрозы – это их любимое занятие. Этим они хотят привлечь внимание, удержать партнера около себя, чтобы он их не бросил. Но в данном случае имитация суицида была инструментом для того, чтобы во-

обще начать отношения, чтобы проверить, любит или не любит. Это сразу должно насторожить!

Если вы заглываете этот крючок, то такая манипуляция будет использоваться снова и снова, потому что это работает. А когда вы перестанете реагировать, он вполне может и вправду совершить суицид – от боли отвержения.

Почему сразу можно было догадаться, что перед нами именно пограничник, а не нарцисс? Пограничники способны признавать свою вину и искренне раскаиваться.

«Каждый вечер после рабочего дня он звал к себе в гости. Когда работала не с ним в смену, звонил без конца, а я не могла ему твёрдо сказать, чтобы не мешал. А однажды он по телефону сказал: „Я тут просто лежу и смотрю в потолок, всюду выключен свет... никого нет и никому я не нужен. Просто душевно умер. Осталось умереть физически... точно придавило плитой, и я не могу встать. Я вызову тебе такси, оплачу сам... только приезжай, очень прошу, обещаю, даже пальцем не трону“. Мне стало его жаль, и я приехала».

Вот она, ключевая фраза пограничника: «Я никому не нужен». Это лейтмотив всей его жизни. У него страх оказаться никому не нужным, и огромная потребность быть хоть кому-то нужным. И ради удовлетворения этой потребности он и угрожает суицидом. Ему сорок пять, и он делает это

с двадцатидвухлетней девочкой, у которой нет опыта, нет понимания, что происходит. У девочки еще вся жизнь впереди, а он готов испортить ей жизнь, лишь бы заполнить свою пустоту. Тут нет никакой настоящей эмпатии и сочувствия к человеку. Вернее, сочувствие, может, и есть – но своя боль сильнее.

Причем, при пограничном расстройстве суицидное поведение может быть как манипуляцией, так и действительным намерением. В последнем случае пограничники прибегают к самоубийству от невыносимого горя, от того, что любимый не рядом.

«До меня у него была несчастная любовь, и он пытался покончить с собой. У него характерная полоска вокруг шеи – шрам от попытки самого себя убить. Может ли эта попытка повториться ещё раз?»

Попытка повториться может. И понятен страх Ксении за его жизнь. Это нормальное инстинктивное желание спасти его. Но это будет большой ошибкой – поддаться на чувство жалости, влезть в роль спасателя и петлю вины.

Ксения уже совершила эту ошибку раньше, в самом начале, и застряла в этих отношениях на долгих два года. Она говорит: *«Уже всю кровь испортил своими „повешусь“ да „зарезусь“»*. Она боится, что он закончит дело суицидом, и не уходит от него. Не хочет на себя брать грех. А то, что он

ей всю жизнь сломал – не грех? Надо помнить, что угрозы суицидом – это эмоциональное насилие. После таких пугалок надо рвать отношения сразу и решительно.

Ксения спрашивает: *«Как с ними общаться? Нужно ли жалеть?»*. От таких людей надо бежать сразу, на начальных этапах, как только услышали первый намек на суицид. Если вы при каждой угрозе суицида будете прибегать к человеку и спасать его, то он будет в дальнейшем использовать это постоянно. Что Виталий и делал много лет с другими женщинами.

Жалко ли мне Виталия? Конечно, жалко. Но больше я жалею Ксению.

Как можно ему помочь? Отправьте его к психологу, дайте номер телефона доверия, контакты психиатра. В крайнем случае сходите с ним вместе к врачу. Передайте ответственность за его спасение специалистам. Все, вы свое дело сделали.

Не берите на себя функцию спасателя, не становитесь терапевтом. Вы не специалист, вы своим «спасением» только подкрепляете это поведение. Если он отказывается идти к психиатру, это его выбор. Вы сделали все, что могли, и не можете отвечать за выбор взрослого человека. Это неподъемная ноша для вас!

Рассказ третий. Удушение любовью и эмпатия пограничника

«После того, как он угрожал суицидом в первый раз, я попала на эту удочку, и до сих пор живу с ним. Сначала мне было с ним очень комфортно и хорошо... А потом... Он твердит бесконечно о любви, каждый день готов говорить об этом, и не только... показывать поступками...».

Пограничник буквально бомбит партнера своей любовью, иногда просто душит ею. Причем он делает это совершенно искренне, а не так, как у психопата – с целью выведать информацию или выжать выгоду, и не так как у нарцисса – с целью получить восхищение и поднять свою ценность. Пограничник обычно вкладывает в отношения больше, чем партнер. Проблема в том, что он не может соблюдать баланс, и потом начинает требовать такой же преданности от партнера.

«Ни в коем случае не жалуюсь, но порой не совсем понятно его поведение. «Я хочу, чтобы ты ни в чём не нуждалась, и хочу по возможности тебе помогать». Постоянно пытается помочь финансово. Правда, меня эта самая помощь напрягает, и я прошу его этого не делать, на что он обижается и говорит, что мы живём вместе и он меня очень любит, и что я его обижаю, когда не беру.

Он не упрекает потом за оказанную мне помощь. Но когда я прошу просто о помощи в быту – отклика практически

ски не нахожу. Например, еду домой с города, прошу по телефону: «Достань к моему приходу картошку из подвала, пожалуйста». – «Нет, я боюсь, там тогда мыши лазали, больше не хочу».

Или же: «Можешь почистить картошку, пока я в городе?» – «Не, я не умею и устал, почисть сама. Готовят обычно девочки, ну а ты же девочка! Ты должна всё делать».

Когда это на постоянной основе, когда не чувствуешь, что вместе, а напротив – в одиночку, разве это любовь? Или ему легче откупиться деньгами?».

Получается, пограничник любит, но любовь у него какая-то странная и противоречивая. Он дает то, что у него не просят, а то, что просят – не дает. В этом проявляется сходство пограничников с нарциссами. Хотя у пограничника есть искреннее желание помочь партнеру, но это скорее попытка удержать его около себя из-за страха потерять. И в своем страхе они он не слышат самого партнера. И это тоже недостаток эмпатии.

«Мои проблемы ему вроде и интересны, рвётся помочь. Но когда я начинаю говорить о том, о чём мечтаю, он не всегда слушает, или вообще пребывает где-то в параллельной вселенной, отвлечён. Порой даже не замечает, что я прервала рассказ внезапно. Когда я сказала, что хочу пойти учиться на ту профессию, которую мне нравится, он сра-

зу возбудился, стал говорить: „Ну и нафиг тебе это надо!? Там плохой коллектив!“ И переводит разговор на другое или не даёт мне договорить...».

Многие женщины-пограничники говорят, что у них эмпатия зашкаливает: «Я все чувствую, что он чувствует». Но эта чувствительность – не совсем эмпатия. Эмпатия – это социальное чувство, это деятельное сочувствие другому.

У нарцисса тоже есть чувствительность: он вас захватил, границы между вами размыл, вы стали частью его, вот он вас и чувствует как себя. Как сказал нарцисс Алексей (книга вторая, глава 3, статья "Есть ли у нарцисса эмпатия"), он все прекрасно чувствует, но ему неохота переживать это, ему даже противно сопереживать другому, и он выбирает отключиться.

Пограничники тоже вас чувствуют, но не потому, что они вас захватили, а потому, что вам себя отдали, и часть его как бы находится внутри вас – как встроенный детектор ваших чувств. Границ тут тоже нет. На мой взгляд, такая чувствительность – это не реальная эмпатия. Они чувствуют, как вы задыхаетесь от их любви, как вам плохо от их угроз совершить суицид, но остановиться не могут, потому что им плохо, им не до вас: главное – заполнить собственную пустоту.

Эмпатия – это когда ты чувствуешь боль и радость партнера, и есть желание помочь. Быть рядом, быть вместе эмоци-

онально, разделить эти чувства. Стараться уменьшить боль и усилить радость, вдохновить его в этой радости на свершения. И все это не ради себя, а ради другого, чтобы ему было хорошо даже без вас!

Виталий, если бы у него была эмпатия, не стал бы манипулировать угрозой суицида. Он дал бы Ксении свободу.

Рассказ четвертый. Ревность пограничника

При всей своей самоотдаче в любви к партнеру, пограничник, как только добился взаимности, тут же начинает сомневаться: а действительно ли его любят? А не собираются ли его бросить? Это типичная озабоченная привязанность [J. Simpson and W. Rholes, 1998]. Здесь существует высокая тревожность, при сильном желании быть вместе. Сомнения начинают мучить пограничника, и в нем просыпается ревность. Другие названия этой привязанности – амбивалентная, тревожная, сопротивляющаяся.

Ксения говорит:

«Он меня любит, но задавил своей ревностью, и я не могу чувствовать себя свободной, видаться, с кем хочу, говорить, что хочу; я боюсь его обидеть... Это пошло еще с самого начала отношений, когда я как-то поехала к подруге, и потом, после встречи с ней, отказалась ехать к нему, уже поддавшему пива. Он стал звонить, писать непрерывно

и обижаться: «Я так понимаю, ехать назад ты не собираешься, всё ясно», «Когда домой?», «Чем занимаетесь?», «Короче, я всё понял» и т. п.

Как-то поехала к маме, он названивал, а я не сразу взяла трубку. Когда ответила, он стал на меня кричать и говорить, что у меня куча мужиков и я его обманываю, что я слышу его в последний раз в жизни, верёвка готова. Естественно, ехать уже никуда не хотелось. А потом и вовсе на меня посыпались оскорбления и полилась такая грязь, что я бросила трубку и расплакалась.

А когда вернулась, он сказал в резкой форме, что мне доверия нет, что я была непонятно с кем (хотя, когда звонил, слышал голос мамы). Я не произнесла больше ни слова и уснула на диване... Но, видимо, он решил меня морально добить: ворча, вышел из комнаты, с презрением швырнув в меня одеялом, и ушёл в свою комнату, произнеся вполголоса: «В натуре животное...» Животное?

Но разве тогда это любовь?..».

Ревность и подозрительность у пограничника связана со страхом, что его бросят. Параноидные тенденции – это один из симптомов пограничного расстройства личности согласно DSM-5. И здесь есть сходство с параноидным расстройством личности. Но у параноика ревность и подозрительность в личных отношениях основана на страхе, что его обидят, наставят ему рога у него за его спиной, а потом все

будут знать и смеяться — это унижительно! У пограничника же ревность основана на страхе отвержения, страхе одиночества и пустоты.

«Меня шеф поставил работать с другим человеком в смену. Виталий кричит: «Если ты выйдешь с этим человеком на работу, я просто приеду и всё испорчу. И насрать, что я пьян! Я приеду и всё ему испорчу ещё с вечера! Ты работаешь со мной, и ты помогаешь мне, мы команда, я доверяю тебе, а ты доверяешь мне! А он кто? Ты его даже не знаешь! Ну и что, что шеф попросил! Мне плевать. Пойдёшь? Тогда ты слышишь меня в последний раз. Всё ясно тогда...» Я так плакала, меня бабушка отпаивала валерьянкой.

Другой случай был, когда я задержалась, пока ходила в магазин. Звонит: «Ты меня обманываешь, ты нагло врешь, ты не в магазине».

Он ревновал ко всем — к подругам, к коллегам, к маме.

Как-то было жарко, и я хотела в перерыве сходить с подругой искупаться на озеро, так он стал орать. А вечером, когда пришел домой, был зол и орал. По дороге домой он купил пива. Уже дома он стал кричать о том, что я неправильно себя веду, что «скурвилась», что я должна была остаться в душном офисе, что «и так пылица, а она пошла», что это неправильно и т. д. Я сказала, что сейчас уйду, и заплакала — так было обидно. Закричал: «Иди и живи со своей мамочкой!»».

Ревность и контроль служат одной цели – удержать партнера. Но поскольку пограничник – это неадаптивная личность, то его поведение противоречит его же цели: он делает то, что как раз и отталкивает. И поэтому отношения у пограничников полны драмы.

Пограничники бывают двух типов: внешне-деструктивные и внутренне-деструктивные. Внешне-деструктивные орут и даже бьют. Обычно это наблюдается у мужчин, особенно при коморбидности с психопатом (когда в наличии два диагноза – пограничное и антисоциальное расстройство личности). Внешне-деструктивные пограничники агрессивны. А у внутренне-деструктивного пограничника агрессия направлена на себя – суицидные тенденции, членовредительство, злоупотребление алкоголем. Виталий – очень «разносторонняя личность»: у него наблюдаются и внутреннее разрушение, и внешняя деструктивность.

Если вы рассчитываете доказать пограничнику, что вы ему не изменяете, то оставьте надежды. Эта мысль, как заезженная пластинка, возможно, и приутихнет на время, но потом начнет опять играть свою песню. Ревнивых пограничников ни один партнер не сможет убедить в своей верности – им нужна терапия.

Рассказ четвертый. Противоречия и полярности

Для пограничников характерно черно-белое мышление, прыжки от белого к черному, быстрая смена настроения, противоречащие полярные мысли. Иногда противоречащие идеи могут содержаться в одном предложении. Все это наблюдается и у Виталия.

Вот что пишет Ксения:

«У него часто меняется настроение. На работе, когда у меня что-то не получается, то он сам говорит, что это не моя вина. Агрессия у него почему-то направлена на него самого, но калечит психику мне. Я боюсь, когда он злится на себя, у меня начинает всё внутри сжиматься, страшно до жути: а если что-то сейчас произойдёт? Причём за себя в таком состоянии боюсь меньше всего. Ноги ватные, всё стынет и холодеет, а он смотрит пустым взглядом и говорит: „Ни в чём и никогда себя не вини, ты не виновата; послушай меня, какая ж ты ненормальная, нельзя так, если хочешь уйти – уходи, меня тут без тебя ногами вперёд вынесут; я хочу, чтобы ты была счастлива. Мешаю тебе и ломаю твою жизнь. Иди, я как-нибудь“. А вчера сказал: „Я тебе, наверное, надоел уже. Ты такая молодая... Да, когда-то тебе надоест одно и то же, и ты уйдёшь. Я не обижусь – такова жизнь“».

Он как бы ее отпускает и тут же привязывает, сажает на крючок – «меня вперед ногами вынесут». Это яркий при-

мер противоречивости в одном предложении.

«А вообще, когда спрашиваешь, почему он так себя вёл, то делает большие глаза. Он это или не помнит (был пьян), или пожимает плечами, или говорит: «Если ты решила со мной расстаться – так и скажи, не ходи вокруг да около». В такие моменты вообще думаю: что, почудилось мне всё?

Он слишком запугал меня, что в случае разрыва что-то с собой сделает. И все у него как-то противоречиво: сначала грозит самоубийством, говорит, что я его довела и всячески выводит на эмоции, а потом говорит, чтобы не винила себя никогда и ни в чем, и я буду «белая и пушистая, он всё грамотно сделает». Я боюсь. Не чувствую свободы действий. Будто зависима от этого человека, но мне не нравится страдать; пожалуйста, не осуждайте, это действительно уже какая-то проблема.

Как-то после скандала я не поехала к нему, а осталась у мамы. Так прошла неделя, я боялась ехать. А позвонила напарнику и спросила, как там Виталий. И позже он звонит: «Ты вынесла на всеобщее обозрение то, что только между нами». Я так и не поняла, почему, я всего лишь хотела узнать хоть через кого-то, с кем он общается, жив ли, и только. Сказал, что я неправильно поступила... опять... Что есть дом, его дом – и мой дом, и я там хозяйка, вот там и надо ночевать. «Ты когда-нибудь жила семьёй!? Ты хоть знаешь, что такое семья!?» На вопрос, в чём опять ви-

новата, сказал: «Ты с ума сошла! Ты ни в чём не виновата! Забудь даже думать об этом!»».

Когнитивный диссонанс налицо. Вот этот когнитивный диссонанс и вводит людей в гипноз и отключает критическое мышление, не дает оторваться от тирана.

Почему пограничников так эмоционально качает, и в чем их отличие от биполярников, то есть людей, страдающих биполярным расстройством личности? У биполярников тоже наблюдаются скачки настроения, но периоды более продолжительны, и их смена происходит безо всяких внешних стимулов – это вызвано химическими процессами в мозге. У пограничника эмоции спровоцированы внешними триггерами, как ответ на поведение партнера. Это не значит, что партнер виноват – это просто искаженное восприятие поведения другого человека, которое напоминает им прошлую травму.

Полярности также проявляются в идеализации партнера и в развенчании его. Это происходит из-за скачков в восприятии партнера.

Рассказ пятый. Что чувствует жертва пограничника?

Ксения после двух лет отношений с пограничником Виталием сейчас еле жива сама. Она говорит:

«Я чувствую себя запуганной. Он хочет внимания только к себе (я так чувствую). В случае чего эмоционально воздействует, даже неосознанно. Я перестала ощущать свободу действий.

Стала часто менять решения только потому, что боюсь его реакции. Он обижается, не хочет никуда отпускать, и в то же время вместе у него дома что-то делать желания тоже нет. Я устала жить по сценарию «работа-дом», так ведь ещё и работаем вместе. Чувствую себя сливным бачком, куда скидывают все свои негативные эмоции и переживания. Мои слова игнорируются. Руки трясутся.

Вынуждена скрывать от всех, что происходит за стенами нашего дома. Даже близким, друзьям или родным не могу пересказать некоторые эпизоды из нашей жизни. Заметила за собой, что, как стала жить с ним, стала прощать другим плохое ко мне отношение и пренебрежение, считая их «нормальными», «привычными»... Чувствую себя одинокой и изолированной от мира. Моя самооценка упала».

Такие отношения называются «домашнее насилие», и Виталий использует по меньшей мере четыре вида насилия: вербальное насилие, контроль в сфере отношений, контроль в сфере занятий, эмоциональный шантаж. Пограничник ничуть не меньше нарцисса может быть домашним тираном: он орет, обзывается, обвиняет, и – самое страшное – шантажирует суицидом. То, что Ксения никому не рассказыва-

ет о том, что происходит дома – это ошибка. Тираны становятся более неуправляемы, распоясываются, когда знают, что жертва скрывает информацию и не имеет поддержки. Ее изоляция от внешнего мира растет, и она начинает сомневаться в себе: ей кажется, что все плохое в поведении партнера ей только показалось, кажется, что она и правда виновата во всем. Чувство одиночества и изолированности – это то, что испытывает сам пограничник, и именно туда же, в эту же воронку, он и утягивает свою жертву. Ее границы с миром воздвигаются все выше и все толще, а границы с насильником стираются. Личностные границы размываются, уверенность в себе снижается, а толерантность к насилию повышается. Она становится жертвой домашнего насилия, и поэтому становится жертвой других агрессоров.

«Что делать? Я действительно начинаю думать, что это я виновата. Хотя и понимаю, что он – эмоциональный шантажист, и не всегда осознаёт, что делает больно. При попытке разорвать отношения начинается концерт по заявкам. Мол, мужик сказал – мужик сделал. Хватается за нож и закрывает за собой дверь. Мол, порежусь на смерть или вздёрнусь.

Прерывала отношения. Уезжала. Смс-ки и звонки на телефон в духе: «Повешусь, не буду жить без тебя, я для тебя – заноза и мешаю жить, устал, большие не буду стоять на пути. Ты своего добилась». Я стала всерьёз думать о соб-

ственном суициде, ведь невозможно так жить».

Вы начинаете чувствовать то же, что и он. Мало того, что он вас втягивает в свою темную воронку – вы, просто как жертва насилия, впадаете в депрессию, потому что ситуация кажется безвыходной. Затяжная депрессия сама по себе может приводить к суицидным мыслям.

Жертвы как нарциссов, так и пограничников испытывают депрессию. Если с нарциссом суицидные мысли жертвы происходят больше от обесцененности: «я и с ним не могу, и без него *Я* не выживу», то с пограничником – «я и с ним не могу, но и его оставить не могу, *ОН* без меня не выживет, я буду виновата».

Если у вас наступила такая депрессия, такое одиночество, которые вам никогда не были свойственны, знайте: это не ваши чувства, это пограничник вам сливает свои эмоции! Потихоньку начинайте эмоционально отделяться. Не вовлекайтесь в его драму, смотрите на происходящее как бы со стороны. Разрывайте круг одиночества, выходите в люди, рассказывайте людям о том, что происходит дома, ищите поддержку, пойдите в группу созависимых с алкоголиками, встречайтесь с друзьями. Ориентируйтесь на расставание с таким партнером.

Рассказ шестой. Жалость к пограничнику

Ксения пишет:

«Я боюсь, что он что-то сделает, и всерьёз порой думаю, что виновата во всём только я... В моральном напряжении постоянно. Как уже дальше жить – не знаю. Его давление на жалость сильно на меня влияет.

Материально я самостоятельна, я могу уйти. Чувство вины и жалости – главное, что движет мной; мои границы как личности размыты, виню во всём себя, трачу время впустую, но не найти сил вырваться.

Одна знакомая сказала, что я унижаю его в какой-то мере, думая, что делаю его счастливым, потому что я – это «костыль», а на костылях счастлив не будешь. «Убрать костыли – упадёт». Да, по сути, жалость мешает уважать равных. Жалость НЕ равно сочувствию.

Я ужасный человек. Всё осознаю! Но без него становится плохо, и снова всё по кругу...».

Я, с одной стороны, понимаю Ксению: жалко человека! Это есть у всех людей с эмпатией. Но я согласна с подругой Ксении: жалость – это не то чувство, которое должно держать вас в отношениях, это не равноправные отношения. Жалость – это не любовь и не уважение; это страх за него. К тому же, в жалости есть страх и за себя – что вы никогда себе не простите, если он все-таки совершит суицид. А отношения должны строиться на любви, а не на страхе.

Фактически это отношения мамы и ребенка. Он видит в вас маму, которая его не жалела в детстве, не любила и отвергала, и он хочет чтобы вы стали его мамой. Пытается привлечь мамино внимание – чтобы его пожалели. Но это не ваша роль, вы не должны исправлять ошибки его мамы. Вы не его мама, чтобы жалеть его. А он не ребенок. Надо понять, что это взрослый мужчина, который по возрасту в два раза старше вас – он вам в отцы годится. Он взвалил на вас огромную ответственность – спасти его жизнь. Он продлевает себе молодость, выкачивая из вас энергию. А тем временем ваша жизнь проходит мимо! И это не тот случай, когда уместна жалость. Он же не собачка бездомная!

Жалость – это то, на чем он играет, чтобы удержать вас.

Он играет на том музыкальном инструменте, который есть у вас. Раз у вас есть жалость, то он на ней играет. Вы дополняете друг друга – у вас жалость, а он хороший на ней игрун. Вы в связке, вы на крючке. А не будет жалости, не на чем ему играть. Вам надо освободиться от этого инструмента, выкинуть его. Освобождайтесь от всех чувств, которые держат вас на крючке. Убирайте программу спасателя. Уйдут чувства жалости и вины, исчезнет крючок, вы выйдете из его системы, вас снимут с роли мамы, вас уволят с этой работы спасателя... Он либо сам прекратит эти манипуляции и расстанется с вами, либо вы наконец прозреете и уйдете. Лучше всего прорабатывать эти чувства в терапии. Если такой возможности нет, то делайте простукивание (технику эмоцио-

нальной свободы). Проговаривайте все ваши мысли и чувства. Проговаривайте ощущения в теле, все его слова, содержащие угрозу суицида, все действия. Фразы при простукивании будут примерно такие:

«Мне его жалко, он угрожает самоубийством»;

«А вдруг он покончит с собой, я себя не смогу простить»;

«Меня тошнит от его угроз, в животе все сдавливает, горло перехватывает, комок в горле, трудно дышать»;

«Я боюсь от него уйти, а вдруг что-то случится»;

«Мужик сказал, мужик сделал, веревка готова»;

«„Все ясно“, берет нож и закрывает дверь...» (проговаривайте все).

В конце концов вы поймете, что если вас в чем-то обвиняют, то из этого не следует, что вам обязательно надо принимать на себя эту вину.

Еще один метод – принять самый плохой вариант. Представьте в деталях и посмотрите на произошедшее. Мысленно проиграйте эту ситуацию – что вы делаете, как вы себя ведете – и примите ее. Примите эту вину на себя до конца жизни. Вы увидите, что, несмотря на все это, вы выживете. Простите себя. И потом, когда вы проиграете эту ситуацию, вы уже не будете ее бояться.

Он уже делал попытки суицида с предыдущими партнерами, так что причина его суицида – это не вы, а его расстройство личности, и это надо лечить, обращаться за помощью к специалисту.

Согласно закону, в соответствии со статьёй 110 УК РФ вы ответственны за доведение лица до самоубийства или до покушения на самоубийство, если вы ему угрожаете, жестоко обращаетесь с ним или систематически унижаете человеческое достоинство потерпевшего. И это наказывается ограничением свободы на срок до трёх лет или принудительными работами на срок до пяти лет.

Но Ксения этого не делает. Все как раз наоборот: это делает он. Виталий систематически унижает Ксению, жестоко с ней обращается. Он ей угрожает в течении двух лет суицидом, унижает, обзывает ее животным, тварью и другими словами, в том числе и нецензурными ругательствами. У нее уже у самой суицидные мысли. Если она покончит жизнь суицидом, то юридически он будет в этом виноват – можно ему на это намекнуть и пригрозить, то есть «покормить его теми же таблетками». Рассказывайте людям о том, что происходит в ваших отношениях, чтобы они могли прийти на помощь, поддержать.

Так что спасайте себя от тирана! Пожалейте, пожалуйста, себя. Лучше даже уйти с работы и оборвать все контакты с ним, чтобы не думать и не проверять – живой он или нет?

Рассказ седьмой. Как помочь человеку с пограничным расстройством личности?

Ксения спрашивает, как реагировать на угрозы суицида

со стороны ее партнера-пограничника? Как ему помочь?

Чтобы помочь ему, надо сначала помочь себе – пройти терапию или применить метод эмоциональной свободы. Надо избавляться от жалости и от созависимости. Когда вы его жалуете, то вы бегаєте по треугольнику Карпмана, как в любой игре созависимых – спасатель-преследователь-жертва. Вступив в этот треугольник, вы переходите из одной роли в другую, и, двигаясь по нему как по замкнутому кругу, не можете преодолеть свою зависимость, подкрепляя тем самым зависимость вашего партнера-пограничника. Надо выскакивать из треугольника.

Пограничник втягивает вас в игру: «Спаси меня от суицида», а подзаголовок этой игры – «Спаси меня от одиночества». Он вызывает жалость, чтобы привязать вас к себе и заполнить пустоту, облегчить ту плиту, которая на нем лежит. Он вас увлекает в эту черную дыру за собой. Но эту пустоту вам не заполнить никогда, тяжесть не снять, и из черной воронки его не вытащить. Он сам должен ее заполнить, иначе вас утянет туда обоих.

Надо перестать его спасать. После того, как вы проработаете жалость и вину, возможно, он сам перестанет давить на жалость, потому что у вас не будет тех кнопок, на которые он привык нажимать. Не будет инструмента, на котором привык играть. Но если он продолжает концерт по заявкам: «веревка готова, мужик сказал – мужик сделал», то серьезно поговорите с ним. Только делать это надо не в момент

вспышки, а когда он успокоился. В состоянии аффекта он вас не услышит. Прежде, чем говорить, убедитесь, что у вас нет ни жалости, ни вины, ни страха, иначе ваши слова не действуют. Скажите ему, глядя в глаза:

«Я тебе сочувствую и понимаю, что тебе больно и плохо. Но тебе надо понять, что это не моя ответственность – спасти твою жизнь. Я не Иисус Христос и не психиатр/психотерапевт/психолог. Я долго пыталась тебя спасти, но это не работает, потому что это не моя компетенция, я не справляюсь. Я могу тебе помочь найти специалиста, предложить позвонить по телефону доверия, дать координаты психолога, психиатра, могу даже с тобой сходить на первую встречу. Но если ты не хочешь лечиться, если ты выбираешь обвинять во всем меня, то больше у тебя это не получится. Я отказываюсь быть мишенью для обвинений. Ты взрослый мужчина, и я снимаю с себя ответственность за твою жизнь и передаю ее тебе. И ты можешь поступить со своей жизнью так, как ты хочешь. Мне надо позаботиться о своем психическом здоровье, потому что оно у меня расшатано твоими угрозами».

В случае с Ксенией – ей надо срочно спасти себя, и самой идти к психологу. И понять, что лучшее, что вы можете сделать для пограничника – это оставить его наедине со своей проблемой. Тогда у него есть шанс подняться, посмотреть в лицо своим страхам и начать лечение.

У меня есть клиентки-пограничницы, и у них есть семьи, мужья, дети. Эти женщины осознают свои проблемы

и очень хотят вылечиться. Они взяли на себя ответственность за свою жизнь, и ходят на терапию. И это помогает им стабилизировать свое состояние. Некоторым нужна еще и медикаментозная поддержка, но многим достаточно просто терапии. В итоге отношения улучшаются, и в семью приходит спокойствие.

И я хочу дать рекомендации их мужьям или партнерам, которые находятся рядом с ними. Когда пограничник готов к изменениям, причем не из-под палки, а действительно сам, то у него есть шанс. И если вы хотите поддержать его, и готовы выдержать все его перепады настроения и агрессивные выходки, то советую следующее.

Во-первых, вам надо понять, что гнев направлен не на вас, а на родителей пограничника, на обидчиков, которые совершали насилие. Вы просто более безопасная мишень для переадресации агрессии.

Во-вторых, вам надо знать, что лечение пограничного расстройства – процесс длительный, он занимает несколько лет. Надо запастись терпением и позаботиться о детях, чтобы компенсировать вред, который пограничник может им нанести.

В-третьих, вам надо давать эмпатичную поддержку партнеру. После вспышки гнева, обращенного на вас или на себя, спросите его: «Почему у тебя эта вспышка, что послужило триггером? Вот ты на меня накинулся, что тебе это напоминает? Когда такое было?».

Не надо проводить терапию, но надо быть готовым слушать. Когда он поймет, что речь не о вас, а о другом человеке, что его реакция – это просто сработавший триггер, то тревога и агрессия спадает. Скажите: «Я тебя понимаю, у тебя было тяжелое детство, но я – это не твоя мама и не твой папа. Мы и они – разные люди. Я тебя люблю, и я тебя не отвергаю, я тебя понимаю. Не надо меня наказывать за ошибки твоих родителей».

Прогноз пограничного расстройства, исходя из моей практики, благоприятный. Терапия может занять от 2 до 5 лет. Хороший результат дает сочетание индивидуальной терапии травмы и диалектической групповой терапии. Другой вариант – индивидуальная терапия и групповое простукивание (метод эмоциональной свободы).

Индивидуальные сеансы по методу многократного проигрывания, которые провожу я, помогают прорабатывать детские травмы, травмы насилия. Часто пограничники имеют в анамнезе сексуальное насилие и инцест в детстве.

Групповая диалектическая терапия помогает выработать навыки взаимодействия, решения конфликтов, саморегуляции, снижения стресса.

На сеансах групповой терапии по методу эмоциональной свободы участники делятся своими переживаниями, рассказывают детские ситуации, и это помогает вспомнить больше собственных ситуаций. За счет обмена и эффекта резонанса проработка зарядов происходит быстрее, чем при индивиду-

альном сеансе простукивания. Хотя иногда в процессе групповых сеансов поднимаются такие заряды, которые требуют индивидуальной проработки.

Индивидуальная терапия помогает прорабатывать травмы вглубь, а групповая – вширь. Сочетание двух подходов дает самый быстрый и ощутимый эффект.

Работать с клиентами-пограничниками легко, они обычно не обесценивают психолога, как нарциссы. Они открыты к проработке, хотят вылечиться, устанавливают доверительные отношения с психологом, и возникает хороший раппорт (так в психологии называют специфический контакт, который подразумевает определенную меру доверия и взаимопонимания, необходимые для взаимодействия терапевта и пациента).

Проблема только в том, что иногда может возникать перенос на психолога, как на маму. Тогда пациенты-пограничники обижаются, что психолог недостаточно уделяет им внимания или недостаточно тепло отвечает в письмах, даже когда терапия закончилась. То есть, в этом случае возникает проблема рассоединения с психологом. Но когда пограничники дошли до конца и проработали самую основу своей личности, нашли себя, соединились с собой, преодолели диссоциацию, то такого уже не бывает. Они заканчивают курс с чувством благодарности, избавляются от переноса и начинают полноценно чувствовать эмпатию. Они понимают, что психолог – это не их мама, что он тоже человек, и не должен

быть с ними всю оставшуюся жизнь. Они встают на свои ноги, становятся самостоятельными и независимыми.

И тогда это показатель хорошей работы и психолога, и клиента, и доказательство того, что клиент вышел из зависимости и преодолел пограничное расстройство личности.

Если у вас пограничное расстройство личности, и вас бросает ваш партнер или друг, не кидайтесь в новые отношения, не втягивайтесь в новую зависимость. Это все равно, что один наркотик заменить на другой. Вам нужна поддержка от людей, но не от наркотика. Пойдите в терапию. Найдите группу поддержки с подобной проблемой. Вам надо восстановить внутреннюю модель нормальных отношений, создать безопасную привязанность. Стать независимой личностью, найти опору в себе. И лишь потом начинать новые отношения, свободные от зависимости.

Различие между нарциссическим и пограничным расстройством

Видео [Часть 86](#)

Пограничное и нарциссическое расстройство личности имеют много сходных черт. И в МКБ-11 уже нет различия между этими расстройствами: в этой классификации их оба стали относить к категории пограничного расстройства личности. Хотя я не согласна с таким смешением диагнозов, потому что при сходстве в некоторых симптомах мотивы поведения пограничника и нарцисса различны, и прогноз в лечении – тоже.

Что же общего в этих двух расстройствах личности? В целом это напряженные, конфликтные отношения: оба расстройства принадлежат к «королеве драмы» – кластеру В согласно DSM-5. Общими в этих расстройствах являются потребность контролировать партнера, манипуляции, нестабильная самооценка, страх отвержения, недостаток эмпатии, чередование кумирозации и развенчания партнера, чувство пустоты, вспышки гнева.

В чем же отличие?

Самый большой страх. Самое страшное для пограничника – это быть отвергнутым, отсюда все остальные сим-

томы. Самое страшное для нарцисса – это остаться незамеченным, не получить одобрение или восхищения. Это самые глобальные отличия, и они определяют проявление всех остальных симптомов.

Отношения. Пограничники готовы много отдать в отношениях, но и очень требовательны. Взамен они хотят получить принятие. Их любовь или дружба – удушающая, они не дают проходу партнеру, очень боятся быть отвергнутым. Звонят партнеру по десять раз, чтобы быть уверенными, что их не бросили. Пограничник манипулирует на чувстве вины: «Вот как я страдаю от того, что ты меня не любишь». Шантажирует самоповреждением или суицидом. И, в конце концов, постоянный контроль со стороны пограничников и обиды за то, что их отвергли, создает такое напряжение, что их друзья или партнеры не выдерживают и уходят, или пытаются отвоевать свободу, что выливается в скандалы.

У нарциссов напряженность создается тем, что они тянут на себя внимание, и им нужно постоянное подтверждение их ценности и значимости. Они вытягивают восхищение у других, и (или) опускают их, чтобы поднять себя в своих глазах. Нарциссы – мастера манипуляций, набор манипулятивных техник у них гораздо шире, и основные – это газлайтинг и обвинения. На этой почве в отношениях тоже возникает напряжение, конфликты и скандалы. Партнеру надоедает постоянно благодарить и восхищаться, поддерживать хрупкую само-

оценку нарцисса, работать держателем короны на его голове. Надоедают бесконечная критика, унижение и газлайтинг.

Самооценка и пустота. Самооценка пограничника зависит от степени нужности, любви и принятия другими. Если пограничники чувствуют принятие, то самооценка высокая, появляется ощущение радости, наполненности. Когда они уверены, что вы с ними, вы преданы им, они думают: «Я достоин любви, все хорошо» – тогда им хочется жить и творить. Если же они чувствуют отвержение, то самооценка падает, может развиваться депрессия. Любой намек на отвержение пограничники переживают очень болезненно, начинают себя винить и ненавидеть, считают никчемными и недостойными любви. Появляется чувство пустоты, теряется смысл жизни: «Я никому не нужна. Меня никто никогда не полюбит. Я сама во всем виновата, я такая толстая/глупая/неудачница/скучная и т.п.».

Самооценка нарцисса зависит от количества поощрения, восхищения и благодарности, которые он получает от людей. С этой целью они готовы даже помогать и дарить подарки. Если же они чувствуют, что их не видят, не замечают, не ценят, то самооценка нарцисса падает и возникает чувство пустоты. Некоторые нарциссы говорили так: «Если меня в группе не замечают, считают незначимым, меня охватывает ужас. Я как будто не существую, я исчезаю!». То есть остаться незамеченным для нарцисса – это перестать суще-

ствовать. Это очень тяжелые переживания. Можно понять, почему они стремятся создать свой грандиозный образ!

При значительных различиях в причинах колебания самооценки и у пограничников, и у нарциссов есть нечто общее. И у тех, и у других самооценка зависит от внешних воздействий, от поведения людей, от того, что они им дают и как их оценивают. Они зависят от людей, потому что не могут сами себе поднять самооценку и наполнить себя смыслом существования.

Эмпатия. Для пограничника свойственно быть слишком отзывчивым на чужие проблемы. Он имеет тенденцию ввязываться в роль спасателя. У него как будто бы есть эмпатия: он стремится предупредить все ваши желания, успокоить вашу боль, решить ваши проблемы. Но, как мы видели в истории с Виталием, эмпатия в действительности или не присутствует, или она весьма избирательна. Виталий вроде и сочувствовал Ксении, но тут же ее шантажировал. Он давал Ксении то, что он считал нужным, а не то, что ей было действительно нужно. Это недостаток реальной эмпатии. Ведь эмпатия – это умение почувствовать, что чувствует другой, и помочь, поддержать.

Если пограничник чувствует, что другому плохо, он будет помогать. Но своя боль гораздо сильнее, она закрывает пограничнику глаза на все остальное, не дает ему понять, что чувствует другой. Ослепленный обидой отверже-

ния и ненужности, он не может прочувствовать эмоции тех, кого он задушил своей любовью. Когда он в ответ на все свои старания и помощь не видит точно такой же самоотдачи, то эмпатия пропадает совсем, и остается одно огромное чувство обиды: «Неблагодарная!». Эмпатия пограничника работает, когда он чувствует себя принятым, нужным, или когда партнер переживает и жалуется на другого человека: вот тогда пограничник может понять, посочувствовать и поддержать. То есть эмпатия пограничника включается тогда, когда он смотрит на ситуацию со стороны, а не находится внутри ситуации и не испытывает боль сам. Когда же по причине поведения того же самого человека пограничник начинает испытывать боль – то тут он становится слеп и глух к другому. В этой боли пограничник чувствует отвержение, которое отключает все остальные чувства.

У нарцисса редко бывает эмпатия к близким. Он тоже может хорошо прочувствовать, что чувствуют другие люди – но не близкие ему, те, которые от него не зависят. Нарцисс может смотреть фильм и рыдать над страданиями других. Сочувствовать жертвам катастроф и насилия, которых показывают по телевизору. Сочувствовать бездомным собачкам и кошечкам. Здесь тоже есть сходство с пограничником – эмпатия к ситуации, в которую он лично не вовлечен. Причем эта «эмпатия» подчас может быть просто страхом оказаться в такой же ситуации. Нарцисс, когда плачет над героем фильма, говорит: «Я как представляю, что со мной такое мо-

жет случиться, мне так горько и больно». То есть на поверку «эмпатия» нарцисса – это сочувствие себе, а не другому человеку.

В отношении партнера нарцисс тоже может проявлять эмпатию, поддерживать, сопереживать – на этапе «предвыборной компании». И вам начинает казаться: ну надо же, какой эмпатичный, сплошная безусловная любовь! Но все это направлено на то, чтобы поймать жертву в западню, и стоит нарциссу огромных энергозатрат. Когда жертва завоевана, весь заряд эмпатии уже истощен, и нарцисс больше не может давать – ему надо восполнять потери. И все начинает вертеться вокруг его интересов, его проблем, поддержания его грандиозного образа великого героя или великого страдальца, в зависимости от типа. Ему же главное – поднять себя и удержаться там, наверху; тут уж не до эмпатии, наоборот – нарциссы требуют эмпатию от других, чтобы не рухнуть. Это ведь так невыносимо – падать вниз и чувствовать пустоту.

Сензитивные нарциссы могут чувствовать и состояние близких, но им ужасно плохо от чужой боли, и они как будто видят свои недостатки в других, когда проникаются их проблемами. Видят те недостатки, которые совсем не хотели бы видеть. Не хотят даже на миг, даже гипотетически почувствовать свою ничтожность и никчемность, поставив себя на место несчастных. Когда люди говорят о проблемах, нарциссы боятся заразиться неудачей, болезнями, плохим настроением и потерять с таким трудом завоеванную корону.

Поэтому просто отключают эмпатию и винят во всем другого: «Нечего было это делать», «Я тебе говорила, не лезь туда», «Ты сам ничего не хочешь слушать», «Что ты такая инфантильная, возьми контроль в свои руки», «Тебя бог наказал, теперь кайся». То есть они применяют виктимблейминг (обвинение жертвы) вместо того, чтобы помочь и посочувствовать. При этом думают, что оказывают великую услугу, открыв человеку истину.

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.