

# Введение

Случалось ли вам в детстве чувствовать, что вы потерпели неудачу, разочаровав родителя, приемного родителя или опекуна, потому что были недостаточно хороши, недостаточно делали или просто не могли угодить, как бы сильно ни старались? Чувствовали ли вы ответственность за счастье ваших родителей и чувство вины за свое ощущение счастья? Чувствовали ли вы себя провинившимся и если что-то сделали, и если этого не сделали? Казалось ли вам, что все, что вы когда-либо делали или говорили, было неправильным, и вы должны заплатить за это? Вас обвиняли в том, чего вы не совершали? Вы чувствовали, что время от времени вами манипулируют? Чувствовали, что в одну минуту вас ценят, а в следующую — атакуют? Думали о себе как о “сумасшедшем”, потому что действия или реакции родителей не имели никакого смысла? Сомневаетесь в собственной интуиции, суждениях или памяти, полагая, что вы что-то упустили или неверно истолковали? Вы все время чувствовали себя начеку, поскольку жизнь с вашим родителем никогда не была предсказуемой?

Вы не были сумасшедшим. Ни тогда, ни сейчас, хотя, возможно, до сих пор ощущаете себя именно так. То, что казалось вам сумасшествием, вполне могло быть связано с тем, что вас воспитывал человек с чертами пограничного расстройства личности.

Хотя пограничное расстройство личности относительно распространено, оно часто упускается из виду или неправильно диагностируется терапевтами и клиницистами и отрицается теми, кто страдает от него. Это запутанное комплексное расстройство чрезвычайно сложно для всех участников: для человека с ПРЛ, для клиницистов, пытающихся понять и помочь своему клиенту, и, возможно, больше всего для детей, которым приходится терпеть его непредсказуемые последствия.

Никто не выбирает своих родителей, и, попав в этот мир, вы не в состоянии отказаться от отношений с ними. На самом деле вы отчаянно в них нуждаетесь — чтобы они давали вам пищу и кров, побуждали вас

учиться, моделировали способы взаимодействия в обществе, заботились о вас, проявляли к вам привязанность и давали безусловную любовь. Однако родитель с ПРЛ, возможно, не был в состоянии постоянно обеспечивать вас всеми этими вещами не по вашей вине или из-за наличия у вас какого-то недостатка. Возможно, он сам не получал такого ухода. Это может показаться ироничным, но ваш родитель мог на самом деле сознательно или бессознательно укреплять вас как своего опекуна, чтобы вы удовлетворяли его потребности, чтобы стали воспитателем и поставщиком эмоциональной поддержки, даже если вы были маленьким ребенком.

### Звучит ли это знакомо?

Что из приведенного ниже соответствует вашему опыту общения с родителем или другим опекуном в детстве?

- ◆ Ваш родитель дразнил вас — часто жестоко — из-за физических качеств, умственных способностей, интеллекта, привычек или других личных качеств.
- ◆ Вы помните последовательность событий и разговоров иначе, чем ваш родитель.
- ◆ Ваш родитель доверился вам, возможно, с неуместными подробностями, и ожидал, что вы сохраните его тайну или встанете на его сторону.
- ◆ К вам относились как к маленькому взрослому, а не как к ребенку, и от вас ожидали, что вы будете постоянно брать на себя родительские функции: например, эмоционально утешать или успокаивать своих родителей, готовить, убирать, заботиться о братьях и сестрах и выполнять другие обязанности.
- ◆ Ваши чувства обесценивались, отрицались, критиковались или игнорировались.
- ◆ Вам не разрешалось выражать сильные эмоции, особенно гнев.
- ◆ Вы не получали особой физической или эмоциональной привязанности: объятий, поцелуев или слов о том, что вас любят.
- ◆ Вы придерживались чрезвычайно высоких, часто недостижимых стандартов, и эти стандарты изменялись, поэтому вам было трудно понять, чего от вас ожидают.

- ◆ Вам давали смешанные сообщения о вашей внешности или поведении.
- ◆ Вас не поощряли исследовать, экспериментировать или вырабатывать собственное мнение.
- ◆ Ваша конфиденциальность и/или неприкосновенность ваших вещей не были соблюдены.

Пока вы росли, вы чувствовали себя:

- ◆ напуганным;
- ◆ смущенным;
- ◆ сердитым;
- ◆ виновным;
- ◆ ответственным;
- ◆ намного старше вашего возраста и ваших сверстников;
- ◆ вялым;
- ◆ невидимым;
- ◆ непривлекательным?

Теперь, будучи взрослым, вы:

- ◆ оказались в оскорбительных, неудовлетворительных или нездоровых отношениях;
- ◆ чувствуете, что не можете доверять другим и теряете бдительность;
- ◆ ожидаете худшего от других: семьи, друзей и незнакомцев;
- ◆ чувствуете ответственность за настроение, чувства и действия других людей;
- ◆ ставите потребности других выше своих;
- ◆ вам трудно понять, чего вы хотите;
- ◆ склонны не доверять собственным чувствам и реакциям;
- ◆ чувствуете себя неловко из-за успеха или вам трудно просто наслаждаться жизнью;
- ◆ становитесь очень тревожным в социальной среде или новых ситуациях;
- ◆ боитесь рисковать, особенно когда речь идет об отношениях;

- ◆ придерживаетесь стандартов, близких к совершенству;
- ◆ чувствуете себя бесполезным, безнадежным или подавленным?

Если вам знакомы многие из этих переживаний, скорее всего, вы были воспитаны родителем с ПРЛ или ПРЛ-подобными чертами. Также велики шансы, что последствия все еще с вами, в едва различимом но, вероятно, фундаментальном смысле. Они, вероятно, влияли и продолжают влиять на то, кто вы есть, а также на ваши отношения с другими — как вы выбираете и с кем хотите проводить время, дружить, сотрудничать, любить.

## Новая реальность

Это не очередная книга, посвященная семейным проблемам или ужасным матерям (хотя ПРЛ диагностируется у женщин в три раза чаще, чем у мужчин, по ряду причин, которые мы вскоре рассмотрим). Речь в ней идет не о том, чтобы обвинять кого-то или погрязнуть в текущем положении дел — каждый человек сформирован гораздо большим, чем неблагоприятное прошлое, и вы должны в конечном итоге взять на себя ответственность за создание той жизни, которую хотите. Конечно, важно признать и определить влияние ПРЛ на вашу жизнь. Не менее важно понимать, что это не диктует вам, кто вы есть, и не определяет вашу судьбу.

Эта книга на самом деле о двух вещах: понимании и изменении. Мы надеемся на то, что это поможет подтвердить ваш опыт ребенка родителя с ПРЛ, определить влияние, которое он оказал и продолжает оказывать на вас, независимо от того, жив ли ваш родитель, и что это приведет вас к более позитивным альтернативам негативным мыслям, убеждениям, чувствам и поведению, которым вы, возможно, научились. Мы также надеемся, что чтение этой книги поможет вам представить — и взрастить — то, кем *вы* хотите быть, и начать строить будущее, в котором вы хотите жить. Это может звучать как клише, но это правда: вы заслуживаете счастья.

Будучи взрослым ребенком человека с ПРЛ, вы, вероятно, с младенчества вращивали и оттачивали определенные убеждения и модели поведения. Хотя вы, возможно, и не помните, но, будучи младенцем, вы интуитивно ощущали гнев, разочарование и отчаяние через прикосновения, голос и ритм дыхания ваших родителей; вы чувствовали, как напряжение сжимает воздух. Когда вы росли в атмосфере постоянного реагирования на беспорядочные и сильные эмоции, вы научились рефлексорным

реакциям, которые возникают так же мгновенно, как ваша нога дергается, когда врач стучит вам по колену резиновым молотком, или вы поворачиваетесь, когда кто-то зовет вас по имени. Эти полученные знания, хорошо и давно укоренившиеся, возможно, помогли вам защитить себя физически, умственно и эмоционально от вашего “пограничного” родителя, но, вероятно, сейчас это не очень вам помогает — на самом деле, это может стать помехой как для понимания и принятия себя, так и для общения с другими. Загвоздка в том, что ваши механизмы копинга (преодоления трудностей) и способы отношения к себе и другим являются настолько важной частью вашего эмоционального репертуара, что вы редко останавливаетесь, чтобы подвергнуть их сомнению. Они определяют ваше мировоззрение, как цветные стекла солнцезащитных очков, и поэтому диктуют, как вы видите мир и взаимодействуете с ним.

В этой книге предполагается, что вы думаете о позитивных изменениях в своей жизни. Это означает, что вы подозреваете: в жизни есть нечто большее, чем то, о чем вы давно думали, говорили или с чем жили в своей семье. Мы предполагаем, что вы хотите следовать ощущению возможности, каким бы пугающим оно ни было. Независимо от вашего эмоционального состояния, эта книга предполагает наличие у вас *потенциала* и вашу готовность — и смелость — реализовать его.

Как начать пристально смотреть на свою жизнь, сняв очки с цветными стеклами? Как узнать себя, поверить в себя и разрушить защиту, которая, возможно, вас окружает? Как начать думать о новой и лучшей жизни? Как научиться видеть в людях хорошее, чувствовать, что вы заслуживаете здоровых отношений и полноценной жизни, полной вознаграждений? Эта книга поможет вам начать исследовать множество способов. Вы будете вносить изменения, которые захотите, в собственном темпе. Награды за это велики, хотя они приходят медленно и тихо.

За последние несколько лет было написано несколько прекрасных книг о ПРЛ. В местной библиотеке или книжном магазине сегодня можно найти множество книг — или хотя бы информацию о том, как они называются, — которые не были доступны даже десять лет назад как для людей с расстройством, так и для их близких. Есть также многочисленные веб-сайты, чаты, рассылки и другие онлайн-ресурсы. Помимо предоставления некоторой истории и обзора ПРЛ в первой главе, мы не повторяем уже проделанную работу, а пытаемся использовать все, что было сделано ранее, в качестве трамплина для дальнейшего исследования.

## Как пользоваться этой книгой

Если вы впервые слышите о пограничном расстройстве личности или, услышав этот термин, хотите узнать больше, обратитесь к главе 1 — в ней подробно описываются признаки и симптомы расстройства и объясняется, как такое поведение может повлиять на детей.

Если вы знакомы с чертами и поведением людей, страдающих ПРЛ, и знаете, что один или несколько ваших родителей, приемных родителей или опекунов страдали этим расстройством, вы можете, перескочив через главу 1, перейти к главе 2, чтобы увидеть, как сообщения, которые вы получили в детстве, влияют на вас сейчас. Если вы являетесь партнером, другом или членом семьи человека, чьи родители страдают или страдали ПРЛ, эта книга расскажет о том опыте, который его сформировал.

На протяжении всей книги мы будем использовать термин *взрослый ребенок* для обозначения взрослых, которые, будучи детьми, имели родителей с пограничным расстройством личности. Для простоты чтения мы иногда используем термин *пограничный родитель* для обозначения человека с чертами ПРЛ. Термин *родитель* может относиться к приемным родителям, бабушкам и дедушкам или любому другому взрослому, несущему основную ответственность по уходу за ребенком.

### *Дело не в названии*

Читая, вы можете задаться вопросом, действительно ли у вашего родителя ПРЛ, если ему никогда не ставил диагноз профессионал. У вашего родителя могло быть диагностировано другое расстройство, такое как большая депрессия, шизофрения, биполярное расстройство (маниакальная депрессия) или что-то еще. У вашего родителя также могут быть проблемы со злоупотреблением психоактивными веществами. ПРЛ не возникает на пустом месте; оно может существовать параллельно с другими диагнозами. Кроме того, ПРЛ не всегда диагностируется, поскольку люди с такими чертами могут не обращаться за помощью, а если и обращаются, клиницисты могут пропустить или ошибочно диагностировать расстройство. Суть в том, что вам не нужно быть сертифицированным клиницистом, чтобы распознавать неприятное и нездоровое поведение. Ярлык или диагноз не являются проблемой. Если то, что вы прочитали, соответствует вашему опыту, а упражнения заставят вас задуматься о новых способах справиться с раздражающими системами убеждений и

поведением, мы думаем, вы получите пользу, независимо от формального диагноза (или его отсутствия).

Истории, которые вы прочтете в этой книге, основаны на интервью и клиническом опыте взрослых детей и других членов семьи. Разговаривая со взрослыми детьми, мы обнаружили, что их переживания поразительно схожи. Симптомы ПРЛ могут рикошетить между крайностями — яростью или неспособностью выразить гнев, идеализацией или обесцениванием других — что делает диагностику расстройства особенно сложной для клиницистов. Тем не менее взрослые дети обнаруживают, что время от времени их опыт практически идентичен, и на самом деле они могут идентифицировать очень типичное пограничное поведение.

Замечательное сходство в том, как такое поведение наблюдается, переживается и запоминается, позволило нам создавать составные истории. Мы также изменили имена и конкретные идентифицирующие черты и обстоятельства людей, чтобы защитить конфиденциальность опрошенных и их семей, не ставя под угрозу безопасность их личных данных.

## От издательства

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересны любые ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо либо просто посетить наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится ли вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также свой обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию новых книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: [info.dialektika@gmail.com](mailto:info.dialektika@gmail.com)

WWW: <http://www.dialektika.com>