

Предисловие

С тех пор, как в середине 1990-х гг. я начала исследования и приступила к написанию книги *Прекратите ходить по яичной скорлупе*, я общалась с тысячами людей, которым был небезразличен их друг или член семьи с пограничным расстройством личности (ПРЛ).

Несмотря на то что в подтверждении, понимании и навыках преодоления трудностей нуждаются все люди, чей любимый человек страдает ПРЛ, мне больше всего дороги те, чьи родители были такими людьми. Если совладать с поведением, связанным с ПРЛ, сложно, то быть воспитанным человеком с неконтролируемым, незамеченным или неизлеченным всепроникающим расстройством личности может оказаться и вовсе эмоционально разрушительным.

Снова и снова дети родителей с ПРЛ говорят одно и то же.

- ◆ Интересно, каково это — чувствовать себя “нормальным”?
- ◆ Мне некомфортно, когда люди относятся ко мне хорошо, но я не знаю, почему.
- ◆ Когда я вижу, как родитель с любовью успокаивает ребенка, мне хочется плакать.
- ◆ Люди всегда в конечном итоге причиняют мне боль как раз тогда, когда я сделал себя уязвимым для них.
- ◆ Я чувствую себя кусочками головоломки. Я бы собрал себя воедино, но не знаю, какая часть куда подходит, и понятия не имею, как выглядит вся картина.
- ◆ Меня физически тошнит, когда звонит телефон, и я думаю, что это может быть мой “пограничный” родитель.
- ◆ Когда я позволяю себе по-настоящему чувствовать, я ловлю себя на том, что задаюсь вопросом, *что со мной не так*.

Если приведенные выше утверждения звучат знакомо, у вашего родителя или опекуна может быть ПРЛ. Если это так, значит, то, что вы

12 Предисловие

чувствуете, является *нормальной реакцией*. Вы не одиноки — миллионы таких же людей, как и вы, справляются с далеко не идеальным детством и изо всех сил пытаются стать теми, кем они должны были быть.

Однако, в отличие от вас, у них, вероятно, нет названия тому, что они пережили в детстве. Благодаря этой книге вы узнаете, в чем было дело. Это знание даст вам возможность понять, почему ваш родитель вел себя так или иначе, как это повлияло на вас и как теперь стать тем, кем вы действительно хотите быть.

Пограничное расстройство личности — это состояние, которое нелегко описать. В книге *Прекратите ходить по яичной скорлупе* мы с моим соавтором Полом Мейсоном посвятили две главы описанию ПРЛ: в одной дается формальное определение, а в другой объясняется, как оно проявляется в реальном мире.

Ситуация осложняется тем, что люди с ПРЛ переживают это расстройство по-разному. Одни станут отличными родителями. Другие — нет. Поскольку вы читаете эту книгу, вполне вероятно, что ваш “пограничный” родитель:

- ◆ был настолько поглощен удовлетворением собственных потребностей, что не мог позаботиться о ваших или, возможно, даже отличить свои потребности от ваших;
- ◆ рассчитывал на то, что вы подарите ему безусловную любовь, а не наоборот;
- ◆ либо эмоционально покинул вас, либо “душил” и контролировал, что приводило к чувству бесполезности, стыда и гнева;
- ◆ заставил почувствовать, что любит вас только за то, чего вы можете достичь, а не за то, кто вы есть;
- ◆ страдал непредсказуемой сменой настроений, чередуя любящие и жестокие слова и действия.

С помощью этой книги вы сможете по-настоящему увидеть, что с вами произошло, как это повлияло на вас тогда и как это продолжает влиять на вас сейчас, даже если вы больше не взаимодействуете со своим родителем по собственному выбору или потому, что ваш родитель скончался.

Вы поймете, почему не чувствуете себя нормальным — ведь наша культура продвигает идею безусловной родительской любви, а любовь, которую вы получали, казалась непоследовательной и условной.

Вы осознаете, почему вам некомфортно, когда люди хорошо к вам относятся — потому что вы усвоили, что за этим рано или поздно последуют разочарование и предательство.

Теперь вы будете знать, почему плачете, когда видите, как родитель с любовью успокаивает ребенка — потому что это напоминает о любви, которую, как вам кажется, вы никогда не получали и, возможно, чувствовали, что недостойны ее получить.

Вы поймете, почему считаете, что в конце концов люди всегда причиняют боль — потому что именно этого вы и ожидали. В мире, полном неопределенности, это становится несомненным, приводя к своеобразному дисфункциональному комфорту, в котором боль, которая вам уже известна, предпочтительнее неизвестной, *даже если неизвестное предположительно будет лучше.*

И, наконец, поймете, почему не знаете, кто вы на самом деле — потому что вы, возможно, служили вместилищем боли, гнева и проекций ваших родителей. Вы продолжаете возвращаться к родителю, чтобы получить любовь, в которой так отчаянно нуждаетесь, только для того, чтобы почувствовать себя преданным, когда ваши несбыточные ожидания снова разбиваются.

В любом возрасте никогда не поздно сойти с эмоциональных “американских горок”. С помощью понимающего клинициста и этой книги вы сможете собрать воедино то, что с вами произошло, понять выбор, который делали до сих пор, и определить, куда хотите двигаться дальше. Кем хотите быть? Можете ли, наконец, признать, что не можете получить многое из того, что вам нужно, от родителей, и научиться тому, как давать это себе самостоятельно или получать от других?

Пробовать подобное рискованно. Но так же рискованно оставлять все как есть. Вы не будете одиноки в этом путешествии. Будьте уверены, что другие отправились в это путешествие и обнаружили, что место назначения стоит того. Вы тоже в этом убедитесь.

— Рэнди Крегер,
соавтор *Прекратите ходить по яичной скорлупе. Жизнь с тем,
у кого пограничное расстройство личности*,
автор рабочей тетради *Прекратите ходить по яичной скорлупе*,
основательница групп поддержки в Интернете Welcome to Oz,
владелица BPD Central на сайте www.BPDCentral.com,
член Совета директоров Personality Disorders Awareness Network
(Сеть по информированию о расстройствах личности)