



Предисловие ко второму изданию

Пора признаться: в 1996 году я тайком пробралась на книжную выставку BookExpo America в огромном чикагском центре Маккормик-Плейс, чтобы предложить идею, которая позже стала моей первой книгой «Прекратите ходить по яичной скорлупе». Я хотела поговорить с издателями, которые уже получили мое предложение, но до сих пор не ответили. После года общения в Сети с членами семей и близкими я ощущала, что это — мой моральный долг: читатели отчаянно нуждались в информации, изложенной в этой книге. Простая арифметика показывала, что у меня колоссальная аудитория. Взяв численность людей с пограничным расстройством личности и умножив ее на четыре или пять (примерное количество родственников у каждого такого человека), я получила потенциальный охват минимум в тридцать пять миллионов читателей. При этом число доступных книг на мою тему равнялось нулю. Сложность заключалась лишь в том, чтобы найти издателя, достаточно дальновидного, чтобы ухватиться за то, что казалось мне золотой жилой. К тому моменту я уже получила около тридцати отказов.

Пока муж таскался за мной с огромным рюкзаком, набитым копиями моего проекта, я пробиралась сквозь ярмарочную суету в надежде переговорить с как можно большим числом редакторов, занимающихся приобретением прав. Мне нужно было уложиться в три — пять минут — именно столько, по моим расчетам, согласились бы уделить занятые специалисты. Пограничное расстройство



личности — тема печально известная и крайне сложная для понимания. Мне предстояла адская работа.

Аудитория попалась не слишком отзывчивая. У стенда одного из издательств красовался Фабио — блондин и модель с обложек бесчисленных любовных романов. Весь проход был забит хихикающими женщинами, жаждущими с ним сфотографироваться, а редактор, с которой я пыталась пообщаться, не сводила с него глаз. Один мужчина говорил со мной целых полчаса, прежде чем признаться, что издание книги его не интересует — он просто хотел получить совет для брата, чья жена страдала ПРЛ. Редактор из психиатрического издательства отшила меня сразу, потому что я не использовала ту психологическую терминологию, которую она предпочитала. Один редактор заявил, что подобных книг слишком мало, чтобы выпускать мою; другой — что рынок и так ими переполнен.

Наконец, я подошла к одному из самых маленьких стендов — New Harbinger Publications. Там стоял сам сооснователь издательства Мэтт Маккей — психолог, создавший этот бизнес, чтобы выпускать книги по самопомощи, предлагающие «реальные инструменты для реальных перемен».

Впервые мне не пришлось объяснять, что такое ПРЛ. Это сэкономило время, и я смогла рассказать, почему моя книга станет одновременно бестселлером и благословением для читателей. И Мэтт все понял. Он сказал «да». А я сдержала обещание: книга «Прекратите ходить по яичной скорлупе» действительно стала бестселлером, который разошелся тиражом более миллиона экземпляров на семнадцати языках.

За последние двадцать восемь лет мы с издательством New Harbinger работали над тем, чтобы обеспечить людей, чьи близкие страдают пограничным или нарциссическим расстройством, столь необходимыми для них книгами и материалами. Среди них — «Перестаньте ходить на цыпочках: пособие для родителей», «Перестаньте ходить на цыпочках: пособие для партнеров» и колода карт «Перестаньте ходить на цыпочках». За это время я дважды пересматривала и дополняла оригинальную книгу. Я ценю доверие издательства к моему знанию аудитории и предмета и, в свою очередь, доверяю им.

Спасибо за возможность воплотить мою мечту: я хотела, чтобы близких высококонфликтных людей наконец услышали. С 1996 года

я выслушала истории буквально тысяч людей, чьи родные страдают пограничным расстройством личности (ПРЛ) или нарциссическим расстройством личности (НРЛ). Я узнала о нуждах и чаяниях супругов, партнеров, братьев и сестер, бабушек и дедушек, взрослых и подростков, невесток и зятьев, свекровей и тестей, а также родителей людей с расстройствами личности.

Они стали моими учителями. Они объясняли мне, с какими проблемами сталкиваются, на какие вопросы ищут ответы и в каких безвыходных ситуациях они оказываются. Именно читатели все эти годы давали мне мотивацию держаться и продолжать работу, убеждая не сдаваться даже в самые трудные времена.

Я никогда не собиралась зарабатывать на жизнь написанием книг. Мне нравилось заниматься маркетингом и связями с общественностью. Но эта работа сама выбрала меня, и оказалось, что я готовилась к ней всю жизнь. Не каждому дано найти свое истинное предназначение, а мне это удалось. Огромное спасибо всем, кто сделал это возможным.



Есть ли в вашей жизни
человек с чертами
пограничного или
нарциссического
расстройства личности?

Глава 1





У меня такое чувство, будто в меня влили три стопки алкоголя, засунули в стиральную машину, включили отжим и заставили играть в «Приколи ослу хвост». И не дай бог приколоть не туда этот чертов хвост!

*Участник онлайн-сообщества
поддержки «Движение вперед»*

* Классическая игра для детских праздников: на стену вешают большой плакат с изображением осла без хвоста. У игрока в руках — «хвост» (ленточка или бумажка с булавкой). Игроку завязывают глаза и раскручивают его на месте несколько раз, чтобы он потерял ориентацию в пространстве. С завязанными глазами игрок должен подойти к стене и прикрепить хвост именно туда, где он должен быть. Обычно это вызывает смех, потому что хвост оказывается на носу, на ухе или вообще на стене. — *Примеч. пер.*



Вы читаете эту рабочую тетрадь, скорее всего, потому, что вы сами или ваш психотерапевт подозреваете: кто-то из ваших близких страдает пограничным (ПРЛ) или нарциссическим (НРЛ) расстройством личности. А может быть, вас задело за живое ее название. Возможно, ее порекомендовал друг или специалист или вы уже читали одну из четырех моих книг о расстройствах личности: «Прекратите ходить по яичной скорлупе», «Перестаньте ходить на цыпочках: пособие для родителей», «Перестаньте ходить на цыпочках: пособие для партнеров» или «Основное руководство для семей по пограничному расстройству личности».

Как бы то ни было, вероятно, нынешние или прошлые отношения причиняют вам боль. Человек, ставший источником страданий, может по-прежнему присутствовать в вашей жизни ежедневно. Или это кто-то из давно умерших родителей. Возможно, вы и сами не понимаете, кто или что вас угнетает, не говоря уже о том, что с этим делать. Вам даже трудно сформулировать, как это на вас отразилось. Но, подобно главному герою «Матрицы», вы чувствуете: что-то не так, и причем уже давно.

Что вы чувствуете?

Вы одиноки в своей беде, никому не доверяете и чувствуете, что «с вами что-то не так»? Живете в постоянном страхе: одно возмущение — и «бомба» вот-вот рванет, а по комнате полетят вещи? Вы в ловушке, не в силах ни уйти, ни остаться в этих важных, но нездоровых отношениях?



Возможно, вы один из 60 миллионов человек в США и Канаде (и еще один из миллионов людей по всему миру), чья жизнь оказалась во власти человека с пограничным или нарциссическим расстройством личности. Эти особенности мышления, эмоций и поведения имеют свои названия и диагнозы. И вы можете предпринять шаги, чтобы улучшить ситуацию, независимо от того, решите вы продолжать отношения или нет.

В этой книге человек с чертами ПРЛ и НРЛ будет называться «высококонфликтной личностью» (ВКЛ). Я определяю ВКЛ как человека, который может иметь ПРЛ, НРЛ или отдельные черты этих расстройств. На протяжении всей книги я также буду использовать термин «не-ВКЛ» — для обозначения тех, кто к этому определению не относится.

Работая с тетрадью, вы встретите «Практические шаги», в которых будут упражнения и вопросы для размышления. Возможно, вам стоит завести отдельный блокнот, чтобы выполнять задания и иметь достаточно места для развернутых ответов на открытые вопросы.

Один из способов понять, есть ли у вашего близкого ПРЛ или НРЛ, — обратить внимание на то, как вы ощущаете отношения и какие чувства они вызывают. Люди, живущие с человеком с ПРЛ или НРЛ, часто отвечают «да» на следующие вопросы.

Практический шаг: определите проблему

Ниже приведены утверждения, в которых вы можете узнать себя. Оцените интенсивность ваших чувств и переживаний по шкале от 1 до 5, где 5 — самый высокий балл.

- А ____ Вы ловите себя на том, что скрываете негативные мысли или чувства, потому что так проще, чем сталкиваться с бурной реакцией, или потому что обсуждение проблем только усугубляет их?
- Б ____ Когда вы пытаетесь что-то объяснить, человек использует ваши же слова, искажая их смысл, чтобы доказать свою правоту (обычно тем, что это вы «плохой» или делаете что-то



не так)? Во всех проблемах в отношениях он винит только вас, отказываясь признавать, что его собственные действия создают проблемы для окружающих и для него самого?

- В ____ Его гнев настолько непредсказуем, что вы постоянно начеку, на адреналине, в ожидании очередной словесной атаки? Когда вы пытаетесь его успокоить, от этого он только злится еще сильнее? Вам трудно наслаждаться хорошими моментами, потому что вы слишком часто попадались на эту удочку и научились никогда не терять бдительность?
- Г ____ Вы чувствуете, что для близкого человека вы либо идеальны, либо безнадежно плохи, и никакой середины не существует? Происходит ли эта перемена без всякой рациональной причины? Вы гадаете, с какой «версией» человека столкнетесь сегодня: с тем, кто вас искренне любит, или с мелочным тираном, который буквально питается энергией собственных яростных и иррациональных вспышек гнева? Никто не верит вашим рассказам, потому что все происходит только за закрытыми дверями?
- Д ____ Вы ощущаете, что вами манипулируют, вас контролируют или даже иногда лгут вам? Пытается ли близкий человек получить желаемое, возлагая на вас ответственность за свои чувства (газлайтинг и эмоциональный шантаж)? Например: «Если ты не отпустишь меня на рок-концерт, клянусь, я буду ненавидеть тебя до конца жизни» или «Только неблагодарная и эгоистичная дочь предпочтет остаться на Рождество в колледже, вместо того чтобы приехать домой».
- Е ____ Вам кажется, что человек требует постоянного внимания? Всё и всегда крутится только вокруг него?
- Ж ____ Вы боитесь о чем-нибудь попросить, потому что в ответ услышите обвинения в эгоизме и требовательности?
- З ____ Дает ли близкий человек понять — намеками, прямыми заявлениями или собственным примером, — что ваши потребности не так важны, как его собственные?
- И ____ Он постоянно оспаривает ваши потребности и мнения только ради того, чтобы последнее слово оставалось за ним?
- К ____ Вы чувствуете, что его ожидания все время меняются, так что вы никогда не можете сделать все «как надо»?



- Л ____ Вам ставят в вину поступки, которых вы никогда не совершали, и слова, которых вы не говорили?
- М ____ Вы чувствуете, что вас не понимают, а попытки объяснить вызывают недоверие?
- Н ____ Вы полагаете, что подвергаетесь эмоциональному, словесному или физическому насилию?
- О ____ Другие люди замечают, что ваш близкий проявляет по отношению к вам словесное и эмоциональное насилие? Советовали ли они вам проводить меньше времени в этих отношениях или полностью прекратить всякое общение? («Прекратить общение» означает именно то, что сказано, — полное отсутствие контактов.)
- П ____ Если вы пытаетесь уйти, он удерживает вас, убеждая, что никто не будет любить вас сильнее или не сможет вытерпеть такого человека, как вы? Или обещает измениться (а затем или вовсе не меняется, или не может долго сдерживать обещание)?
- Р ____ Вам трудно планировать встречи, отпуск или другие дела, потому что перепады настроения, импульсивность или непредсказуемость близкого человека разрушают все планы в последнюю минуту?
- С ____ Вы оправдываете его поведение, пытаетесь убедить окружающих (и самих себя), что всё в порядке?
- Т ____ Думаете ли вы прямо сейчас: «Мне и в голову не могло прийти, что кто-то еще проходит через такое».

Практический шаг: расскажите свою историю

Теперь мы подробнее разберем, как все это влияет на вашу жизнь. Это важная часть выздоровления. Ниже я привела примеры, которые помогут вам сориентироваться. Как и все примеры в книге, эти истории реальны, но многие детали изменены, чтобы сохранить анонимность рассказчиков. После каждого примера запишите собственную историю. Вам не нужно расписывать ее целиком, достаточно того, что поможет освежить память.



Вы ловите себя на том, что скрываете негативные мысли или чувства?

Ответ Гейл: За эти годы я научилась не перечить матери, когда она не в духе, особенно если она к тому же выпила. Она затевает спор на пустом месте и пытается буквально вдолбить мне в голову свое мнение. Я молчу, потому что все, что бы я ни сказала, будет воспринято в штыки. Если она задает вопрос, я просто отвечаю: «Я не знаю». Хотя мне уже тридцать три, я помню тот день, когда обнаружила, что можно просто сказать: «Я не знаю» (мне было всего одиннадцать). Иногда это срабатывало, и она затыкалась. В то время я думала, что так ведут себя все матери.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Ответ Рошель: Я поехала в Джорджию навестить невестку, племянниц и брата, у которого ПРЛ. Мы давно с ним не виделись из-за его поведения, но, раз уж я была в тех краях, решила заглянуть. Когда я упомянула, что мы долго не общались, он начал орать, обвиняя меня в том, что мне «никогда не было до него дела», а родители «любили меня больше». Не думаю, что это правда — просто он причинил им много горя. Он не унимался, а мне некуда было деться: мы были в машине.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings visible.



Его гнев настолько непредсказуем, что вы постоянно начеку, на адреналине, в ожидании очередной словесной атаки? Когда вы пытаетесь его успокоить, от этого он только злится еще сильнее? Вам трудно наслаждаться хорошими моментами, потому что вы слишком часто попадались на эту удочку и научились никогда не терять бдительность?

Ответ Билла: Нашему сыну шестнадцать, поэтому иногда трудно понять, где заканчивается типичное подростковое поведение и начинается ПРЛ. Поскольку он отказывается идти к врачу, это, наверное, уже и неважно. Мы живем в постоянном страхе. Спим в одежде, пряча ключи от машины под подушку на случай, если придется немедленно бежать из дома из-за его физических угроз. Каждый раз, когда телефон звонит поздно ночью, мы ждем, что это из больницы. Когда в дверь звонят без предупреждения, первая мысль: «У него передозировка, он попал в аварию или попался на краже, и это полиция».

Его лечение стоило нам тысячи долларов — деньги, на которые мы могли бы отправить дочь в колледж. Мы понятия не имеем, как все это на ней отразилось, и, честно говоря, боимся копать глубоко.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Вы чувствуете, что для близкого человека вы либо идеальны, либо безнадежно плохи, и никакой середины не существует? Случается ли, что такая перемена происходит без всякой рациональной причины? Вы гадаете, с какой «версией» человека вам придется иметь дело сегодня: с тем, кто вас искренне любит, или с мелочным тираном, который буквально питается энергией собственных яростных и иррациональных вспышек гнева? Никто не верит вашим рассказам, потому что все происходит только за закрытыми дверями?

Ответ Сьюзан: У нас с партнершей Джоан небольшое PR-агентство. Мы были в восторге, когда получили крупный проект от компании по ипотечному страхованию: нужно было запустить программу лояльности для кредитных специалистов, которые решают, какую страховую компанию выбрать. Мы понимали, что нам нужна помощь, и обратились к моему другу Робу из рекламного агентства, чтобы он помог нам на фрилансе с почасовой оплатой. Втроем мы набросали кучу идей и создали программу, которая очень понравилась клиенту.

Проблемы начались, когда мы с Джоан, как владельцы агентства, полетели на презентацию. Роб почувствовал себя уязвленным и начал громко возмущаться, заявляя, что мы должны были оплатить перелет и ему. Затем он потребовал отдельный офис и компьютер. Казалось, что наша договоренность рухнула. Когда я ответила отказом, он начал орать, что его не ценят, что мы его «использовали», обвиняя нас в том, что нам важны только деньги, а не клиент. После того как он выскочил из офиса, хлопнув дверью, я не знала, что делать. Мне и в голову не пришло попросить Робса подписать соглашение о неконкуренции, поэтому он отправился напрямик в ту



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Вы ощущаете, что вами манипулируют, вас контролируют или даже иногда лгут вам? Пытается ли человек получить желаемое, возлагая на вас ответственность за свои чувства (газлайтинг и эмоциональный шантаж)? Например: «Если ты не отпустишь меня на рок-концерт, клянусь, я буду ненавидеть тебя до конца жизни» или «Только неблагодарная и эгоистичная дочь может остаться на Рождество в колледже, вместо того чтобы приехать домой».

Ответ Сары: Для посторонних моя мать — высокообразованный преподаватель колледжа. Но моя жизнь была бесконечным кошмаром из-за ее манипуляций, контроля и насилия. Мне запрещалось выражать гнев в адрес матери, сомневаться в ее словах или не подчиняться. Если я нарушала эти правила, меня сурово наказывали.

Однажды, когда мне было пятнадцать, я проснулась и собиралась в школу, но обнаружила, что пропали мои контактные линзы и вся косметика. Мать отказывалась их вернуть, «пока я не извинюсь» за то, что сказала накануне вечером. В семнадцать лет я отказалась выполнять некоторые домашние обязанности, потому что готовилась к экзамену (я была отличницей). Мать пришла в ярость и ударила меня. Она солгала студентам на курсе, который вела в колледже, что мой парень меня изнасиловал и заразил венерическим заболеванием. Об этом я узнала позже от одной из студенток из той группы. Когда я отказалась немедленно выполнить какое-то ее поручение, она вылила в унитаз флакон моих безумно дорогих духов.

Когда я сказала ей, что обсуждала с будущим мужем вопрос брака и он сказал, что пока не готов, она позвонила ему на работу и заявила, что я склонна к самоубийству и могу себя убить из-за того,



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Вам кажется, что человек требует постоянного внимания? Всё и всегда крутится только вокруг него?

Ответ Энди: Иногда я просто не могу поверить, насколько эгоцентрична моя жена. Когда мне нужно было делать биопсию, она возмущалась, что из-за меня пришлось отменить вечеринку на Хеллоуин. А когда умер мой отец и я срочно уехал на похороны, она жаловалась, что я уезжаю «так внезапно» и оставляю ее одну. Расскажешь кому — не поверят.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Ответ Марши: С тех пор как наш сын женился на Нелл, у которой, как я подозреваю, ПРЛ, она делает все возможное, чтобы отдалить его от нас. Однажды у Нелл с моим мужем из-за чего-то возник спор. Кажется, речь шла о том, чтобы срочно посидеть с ребенком. Хотя мы очень хотели увидеть внука, в тот момент мы просто не могли присмотреть за ним, так как у нас были планы. Мужу в конце концов надоело чувствовать, что им манипулируют, и он ответил отказом, а Нелл накричала на него и бросила трубку. Теперь она «не разрешает» моему сыну и внуку навещать нас. Мы чувствуем себя так, словно потеряли их, и эта боль невыносима. Не знаем, что делать. Мне кажется, она просто заигноризировала моего сына, и он не может дать ей отпор.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Человек постоянно оспаривает ваши потребности и мнения только ради того, чтобы последнее слово всегда оставалось за ним? Вы чувствуете, что его ожидания все время меняются, так что вы никогда не можете сделать все «как надо»?

Ответ Линды: С моим мужем-«пограничником» я всегда в проигрышной позиции. Если я везу детей на занятия или на футбол, значит, я игнорирую его и давлю на детей. Если не везу, меня обвиняют в том, что я «не даю им достаточно возможностей для развития». Если я звоню ему в домашний офис — «вторгаюсь в его пространство». Если не звоню, он говорит, что я его не люблю. Если я покупаю ему подарок, он всегда сдает его обратно в магазин. Если не покупаю — я эгоистка и «мне на него плевать». Мы принимаем решения вместе, но он злится, когда я делаю именно то, о чем мы договорились. Я больше так не могу.



Вам ставят в вину поступки, которых вы никогда не совершали, и слова, которых вы никогда не говорили? Вы чувствуете, что вас не понимают, а когда пытаетесь объяснить, вам не верят?

28



я выяснил: она истолковала мои слова о летнем графике так, будто я сказал: «Это все свободное время, которое я готов тебе уделить». Я этого не говорил и не имел в виду, но она наотрез отказалась слушать объяснения.

[illegible]



Ответ Гарри: У моей девушки все идет по кругу, по ней можно часы сверять. Сначала этап «я тебя люблю», когда все просто чудесно. Именно это и удерживает меня в этих отношениях. Затем начинаются разговоры в духе «ты не даешь мне вздохнуть», напряжение нарастает, пока она не заявит, что хочет расстаться. Мы расходимся. А через три дня она звонит как ни в чем не бывало. Я никогда раньше не встречал такого поведения. Когда все хорошо — все просто супер. Но почему этот цикл повторяется снова и снова?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.