

ЗМІСТ

Подяки	7
Вступ	8
Слово до читача	10
Розділ 1. Світ людини з емоційно нестабільним розладом особистості	11
Розділ 2. Хаос і спустошеність	41
Розділ 3. Першопричини виникнення емоційно нестабільного розладу	88
Розділ 4. Емоційно нестабільне суспільство	116
Розділ 5. Система комунікації <i>SET-UP</i>	163
Розділ 6. Сім'я і друзі: як впоратися	206
Розділ 7. Шукати, знайти й долучитися до психотерапії	248
Розділ 8. Особливі психотерапевтичні підходи	292
Розділ 9. Медичні препарати: наука й перспективи	315
Розділ 10. Розуміння й зцілення	332
Додаток А. Альтернативні моделі діагностування ЕНРО	355
Додаток В. Еволюція емоційно нестабільного розладу	363
Використані джерела	376
Примітки	380

ВСТУП

Ми з великим задоволенням підготували для вас чергове видання книжки «Я ненавиджу тебе, але не покидай мене». Нам дуже приємно, що після понад 30 років свого існування на ринку й перекладів десятима мовами наша книжка все ще залишається важливим ресурсом для загальної та професійної аудиторії у всьому світі й потребує цього масштабного перевидання.

Протягом 10 років після останнього видання цієї книжки було проведено важливі дослідження у галузях нейробіології, фізіології та генетики. Наукові теорії та підходи до лікування також було вдосконалено. Для аудиторії професіоналів ми зберегли класичні довідкові матеріали, доповнивши їх найактуальнішими посиланнями та ресурсами, які лише можна було знайти до закінчення дедлайну. Щоб задовольнити потреби загальної аудиторії, ми знову спробували описати складні теоретичні конструкти, використовуючи доступні для читача терміни. З цією ж метою ми додали значно більше конкретних прикладів із практики, що краще ілюструють запропоновані поняття.

Перше видання книжки «Я ненавиджу тебе, але не покидай мене» з'явилося через розчарування автора, коли він працював лікарем і відчував нестачу структурованої інформації, доступної для широкої аудиторії та професіоналів. Насамперед це стосувалося розладу, про який майже нічого не було відомо або який зовсім неправильно розуміли. Враховуючи

те, що наша книжка є першим популярним виданням про емоційно нестабільний розлад особистості (ЕНРО), нам приємно, що ми змогли вивести цей розлад, так би мовити, з тіні. У нашому другому виданні, що побачило світ 20 років по тому, головний акцент було зроблено на збільшенні кількості наукових та лікувальних підходів і на визнанні того факту, що емоційно нестабільний розлад особистості не є безнадійною хворобою та має сприятливий прогноз. Звідтоді професійної літератури про ЕНРО стало набагато більше. Рівень обізнаності про цей розлад серед широкої аудиторії теж значно зріс. Ті, хто страждає від емоційно нестабільного розладу, стали відвертіше розповідати про власний досвід, ідеться, зокрема, про людей, які розказали про це публічно. І навіть назва цієї книжки — це назва пісні співачки Демі Ловато, у якій її фанати почули історію людини, яка страждає на емоційно нестабільний розлад особистості.

На жаль, до ментальних хвороб, зокрема до ЕНРО, досі існує упереджене ставлення. Портрет емоційно нестабільної особистості у мас-медіа — це зазвичай образ неврівноважених, безрозсудних людей, частіше жінок. Оптимістичний прогноз щодо розладу — досі рідкісне явище. А досліджень, присвячених ЕНРО, все ще недостатньо, як порівняти з іншими, більш «звичними» хворобами. Сподіваємося, що перевидання нашої книжки сприятиме кращому прийняттю та розумінню всіх ментальних хвороб.

Джерольд Крейсман,
Гел Страус

СЛОВО ДО ЧИТАЧА

У цій книжці (з огляду на попередні видання) ми зробили спробу уникнути термінів із відтінком упередженості, водночас віддавши перевагу точним та зрозумілим поняттям. Отже, на позначення особистості, яка має симптоми, що відповідають формальному діагнозу «емоційно нестабільний розлад особистості», застосовуються терміни «межова особистість»^{*} та «людина з емоційно нестабільним розладом особистості», хоча остання фраза все ж викликає відчуття «незваного гостя». Ми не задоволені жодним із цих визначень, але були не в змозі підібрати підхожі замітники. Попри те що нам так і не вдалося визначитися з ліпшою термінологією, варто підкреслити той факт, що ми поважаємо всіх, хто страждає на емоційно нестабільний розлад особистості, виявляємо співчуття до всіх, хто піклується про них, і усвідомлюємо потребу краще розуміти всіх, хто бореться за ментальне здоров'я.

* Мається на увазі, що особа постійно перебуває на межі, наче от-от зірветься, завдавши болю найближчим людям. — Прим. вид.

СВІТ ЛЮДИНИ З ЕМОЦІЙНО НЕСТАБІЛЬНИМ РОЗЛАДОМ ОСОБИСТОСТІ

Усе виглядало і звучало нереально. Нічого не було таким, яким воно є насправді. Єдине, чого я хотів, — побути наодинці із собою в іншому світі, де правда не є справжньою і життя може ховатися саме від себе.

Юджин О'Нілл, «Довга подорож у ніч»

Лікар Вайт думав, що все буде доволі просто. Він лікував Дженніфер протягом п'яти років, адже вона мала кілька проблем, пов'язаних зі здоров'ям. Її скарги на болі у шлунку були, як він думав, пов'язані з гастритом, тож він призначив їй протикислотні препарати. Але коли, незважаючи на лікування, болі у шлунку стали інтенсивнішими і планове обстеження не виявило відхилень від норми, лікар Вайт скерував Дженніфер до лікарні.

Після ретельного медичного огляду він запитав про стреси, які Дженніфер могла переживати на роботі чи вдома. Вона одразу ж зазначила, що її робота менеджера з персоналу у великій корпорації була дуже стресовою, але висловилася так: «Багато людей мають стресову роботу». Дженніфер також розповіла про те, що останнім часом обстановка в неї вдома стала напруженішою. Вона доклала зусиль, щоб допомогти чоловікові з його юридичною практикою,

і водночас намагалася виконувати свої материнські обов'язки. Однак жінка сумнівалася в тому, що ці фактори мали хоч якийсь вплив на її шлункові болі.

Коли лікар Вайт порекомендував Дженніфер консультацію психіатра, вона спочатку відмовлялася. І лише після того, як її дискомфорт перетворився на гострий біль, жінка неохоче погодилася на зустріч із психіатром, лікарем Греєм.

Вони зустрілися кілька днів по тому. Схожа на дитину, на вигляд молодша за свої 28 років, Дженніфер лежала в ліжку у лікарняній палаті, що з непримітного боксу перетворилася на персональне гніздечко. Одна м'яка іграшка «сиділа» поряд із нею у ліжку, інша — лежала на нічному столику поряд із фотографіями її чоловіка та сина. Листівки з побажаннями швидкого одужання були педантично розставлені у рядок на підвіконні в оточенні квіткових композицій.

Спершу Дженніфер поводитися дуже формально, з усією серйозністю відповідаючи на всі запитання лікаря. Потім вона пожартувала про те, як робота «привела її до психіатра». І що довше жінка говорила, то сумнішою здавалася. Інтонації її голосу ставали менш доладними й більше походили на дитячі.

Вона розказала йому про те, як підвищення на роботі вимагало виконання нових обов'язків, через що жінка почувалася невпевнено. П'ятирічний син Дженніфер саме розпочинав навчання у школі, й перебування на відстані одне від одного було важким для обох. Вона дедалі частіше конфліктувала зі своїм чоловіком Алланом. Розповідала про різкі зміни настрою і проблеми зі сном. Її апетит поступово погіршувався, і жінка втрачала масу. Концентрація уваги, енергія та лібідо — усе це з часом слабшало.

Лікар Грей рекомендував спробувати антидепресанти. Вони зменшили прояви шлункових симптомів і, здавалося, нормалізували її сон. За кілька днів жінка була вже готова виписатися й погодилася продовжити терапію амбулаторно.

Протягом наступних тижнів Дженніфер розповіла більше про те, як її виховували. Вона зростала у маленькому містечку й була дочкою видатного бізнесмена та його дружини — «світської левиці». Її батько, який був старостою у місцевій церкві, вимагав від дочки і двох старших синів бездоганності, постійно нагадуючи дітям про те, що громада уважно слідкує за їхньою поведінкою. Оцінки Дженніфер, її поведінка й навіть думки ніколи не були достатньо хорошими. Вона боялася свого батька й усе ж таки постійно, хоча й марно намагалася домогтися від нього похвали. Її мати залишалася пасивною та відстороненою. Батьки оцінювали її друзів і часто вважали, що вони не пасують їхній доньці. Зрештою, у неї було лише кілька друзів і ще менше побачень.

Дженніфер розповіла також про те, що в неї трапляються різкі зміни настрою. І ця ситуація погіршилася тоді, коли вона вступила до коледжу. Там уперше спробувала алкоголь, іноді випивала більше, ніж треба. Однієї миті вона могла почуватися самотньою та пригніченою, а одразу після цього — на вершині щастя та любові. За певних обставин Дженніфер сильно гнівалася на своїх друзів. Саме такі спалахи гніву їй вдавалося хоча б якось стримувати в дитинстві.

Це почалося приблизно тоді, коли вона почала цінувати чоловічу увагу, якої до цього зазвичай уникала. І хоча їй подобалося те, що нею цікавляться чоловіки, Дженніфер весь час відчувала, що ніби «обдурює» й обманює їх. Щойно вона починала зустрічатися

з чоловіком, то могла саботувати ці стосунки, розпалюючи конфлікт.

Дженніфер зустріла Аллана, коли той завершував навчання на юридичному факультеті. Він не давав їй проходу й відмовився відступити, коли Дженніфер намагалася здати назад. Йому подобалося обирати для неї одяг і радити їй, як ходити, говорити та ситно їсти. Він наполягав на тому, щоб вона супроводжувала його до спортивної зали, де він часто тренувався.

«Аллан сприяв формуванню моєї ідентичності», — пояснювала вона. Він давав їй поради щодо того, як взаємодіяти з його партнерами і клієнтами: коли бути агресивною, а коли — стриманою. Вона створила для себе власну трупку «репертуарних артистів» — характерів і ролей, які мала змогу «викликати» на сцену за потреби.

Вони одружилися, як наполягав Аллан, ще до того, як вона завершила свій перший навчальний рік. Дженніфер полишила навчання і почала працювати рецепціоністкою. З часом роботодавець помітив її інтелектуальні здібності та висунув кандидатуру дівчини на відповідальнішу посаду.

Вдома, однак, справи лише погіршувалися. Через кар'єру й зацікавленість бодібілдингом Аллан був змушений проводити більше часу поза домівкою, і Дженніфер не витримувала. Іноді вона навіть розпочинала сварки саме задля того, щоби хоча б на трішки затримати його вдома. Часто провокувала чоловіка на те, щоб він її вдарив. І вже після всього цього могла запропонувати кохатися.

У Дженніфер було лише кілька друзів. Вона знецінювала жінок, вважаючи їх балакучими та нецікавими, і сподівалася на те, що народження сина Скотта за два роки після одруження забезпечить комфорт, якого їй

так бракувало. Вона думала, що синочок любитиме її все життя й завжди буде поруч. Водночас потреби дитини були безмежними та втомлювали, тож за деякий час Дженніфер вирішила повернутися до роботи.

Попри постійну похвалу й успіх на роботі, Дженніфер все ще почувалася невпевнено, їй чомусь здавалося, що вона лише «прикидається». Жінка мала інтимні стосунки зі своїм колегою, який був старшим за неї майже на 40 років.

«Зазвичай зі мною все гаразд, — казала вона лікарю Грею. — Але існує інший бік, що перемагає і контролює мене. Я — хороша мати. Проте мій інший бік перетворює мене на шльондру, і це змушує мене поводитися так, ніби я несповна розуму!»

Дженніфер і далі насміхалася із себе, особливо коли перебувала наодинці із собою. У часи самотності вона відчувала себе покинутою і пов'язувала це із власною нікчемністю. Тривога загрожувала захопити її повністю, якщо вона не знайде для неї який-небудь вихід. Іноді жінка страждала від переїдання, одного разу навіть з'їла цілу миску тіста для печива. Вона могла проводити багато часу, роздивляючись фото сина й чоловіка і намагаючись «оживляти їх у своїй голові».

Під час терапевтичних сеансів зовнішній вигляд Дженніфер міг значно різнитися. Коли вона приходила одразу після роботи, то була одягнена у діловий костюм, що буквально випромінював зрілість і досвідченість. Але у вихідні дні — могла з'явитися у шортах і гольфах, а волосся заплести у коси. На цих зустрічах вона поводитися як маленька дівчинка, яка розмовляє тонким голосочком і послуговується обмеженим словниковим запасом.

Іноді Дженніфер змінювалася просто на очах у лікаря Грея. Могла бути добре обізнаною та розумною,