

УДК 159.922
ББК 56.14
3-13

Редактор Любовь Любавина
Научный редактор Григорий Мискутин,
клинический психолог, когнитивно-поведенческий терапевт

Завьялова Д.

3-13 Мы живем на Сатурне: Как помочь человеку с пограничным расстройством личности / Даша Завьялова. — М. : Альпина Паблишер, 2023. — 280 с.

ISBN 978-5-9614-7671-2

Есть люди, которых называют «вечными подростками». Их жизнь — череда непредсказуемых поступков, радикальных перемен в карьере и личной жизни, зависимостей, увлечений и пристрастий. Их бросает из крайности в крайность, они не могут избавиться от «эмоциональных качелей» и склонны к саморазрушительному поведению. Если вы узнали близкого человека, не спешите с обвинениями: вполне возможно, «вечный подросток» живет с пограничным расстройством личности (ПРЛ). Врачи много лет ставили Дарье Завьяловой ложные диагнозы, а окружающие советовали ей «не придумывать» и «жить как все», стыдили, упрекали. Лишь получив поддержку психотерапевта она поняла, что происходит, научилась жить и справляться с ПРЛ. Ее книга — честный рассказ об особенностях этого расстройства, призванный облегчить жизнь других пограничных личностей и их близких. Его дополняют отсылки к научным работам, фрагменты подкастов и лекций психиатров, психотерапевтов, нейрофизиологов, а также реальных историй людей, живущих с ПРЛ.

УДК 159.922
ББК 56.14

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

ISBN 978-5-9614-7671-2

© Даша Завьялова, 2023
© ООО «Альпина Паблишер», 2023

Содержание

Предисловие научного редактора	7
Предисловие	11

Часть I. Тамас

Все знают правила игры — все, но не ты. Инвалидация чувств и обучение эмоциональной саморегуляции	19
Безусловное принятие. Духовный опыт, секты и психоактивные вещества	41
Мы те, кто никогда не тонет... окончательно. Проблема «кто я и чего хочу»	61
Сколько калорий в зубной пасте, сигаретах и истерике. Расстройства пищевого поведения	79
Мы правда хотим умереть — или пугаем? Суицидальное и парасуицидальное поведение	101

Часть II. Раджас

Как понять, кто над кем издевается — пограничный человек над вами или наоборот. Отношения с близкими	121
---	-----

Не придумывай – другим еще хуже! Проблемные
зоны отношений: обесценивание, стыд, помощь 147

Окситоциновые наркоманы. Сексуальное
поведение: беспорядочные связи и измены 175

Часть III. Саттва

Состязание, где не бывает победителей.

Почему пациенты с пограничным расстройством –
«нелюбимые дети» терапевтов 213

Предупрежден – значит вооружен.

Лицом к лицу с расстройством: в обществе и наедине 243

F. A. Q. 273

Примечания 277