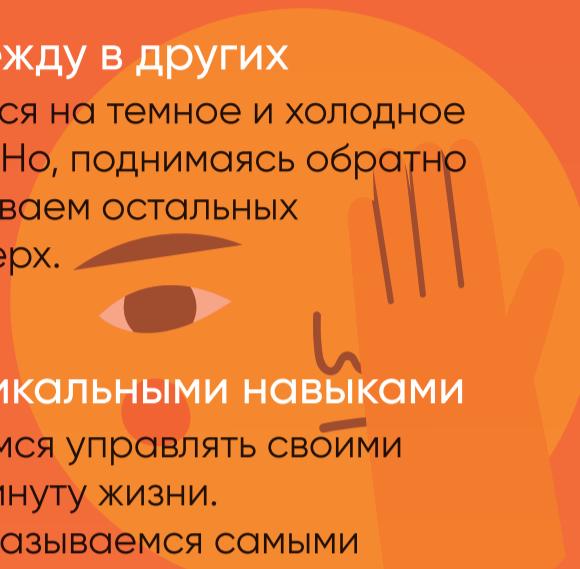


# Светлые моменты жизни с пограничным расстройством личности

Мы испытываем очень яркие эмоции: зашкаливающую тревогу, неконтролируемый гнев, невыносимую скуку. Но эти чувства важно просто переждать – как шторм на море. А когда шквал чувств спадает и наступает принятие своего диагноза, вдруг оказывается, что...

## Мы вселяем надежду в других

Иногда мы опускаемся на темное и холодное дно безнадежности. Но, поднимаясь обратно к свету, мы подхватываем остальных и тянем с собой наверх.



## Мы обладаем уникальными навыками

Мы сознательно учимся управлять своими эмоциями каждую минуту жизни. Поэтому мы часто оказываемся самыми устойчивыми в критических ситуациях. Ведь в нашей жизни и так постоянный пожар, чем нас еще напугаешь?

## Мы не сдаемся перед лицом зла

Сталкиваясь с непониманием, обесцениванием, насилием, которые могут сломать неподготовленных людей, мы говорим: у меня внутри тоже страшные монстры, я сдерживаю их – сдержу и другого человека с его чудовищами.

## Мы творческие

Для нас нет ничего незначительного. Маленькие жизненные трагедии мы можем развернуть в целый роман, а отражение закатного неба в луже видим как потрясающую картину.

## Мы увлеченные и эрудированные, с нами интересно

Нас беспокоит, что где-то в мире что-то происходит без нас. Поэтому мы постоянно учимся, многим интересуемся, приобретаем разные навыки и на стыке несочетаемых знаний рождаем невероятные идеи.

## Мы сильные

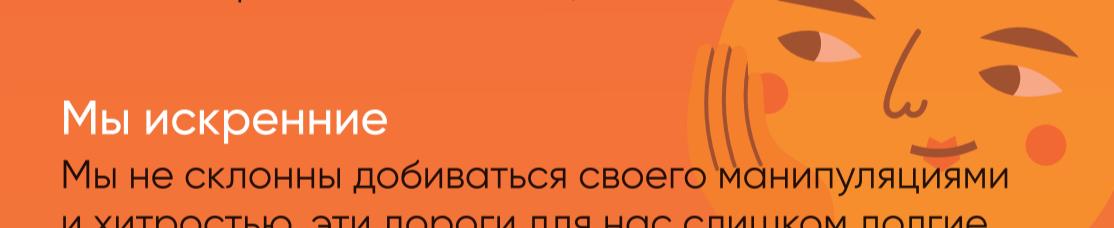
Мы боремся с импульсивностью, проблемами в отношениях, суициальными мыслями, зависимостью, депрессией, гневом. Это тяжело. Но мы еще живы.

## Мы умеем сворачивать горы и доставать звезды с неба

Пограничное расстройство не может только забирать: вместе с манией оно дает невероятную мощь, похожую на одержимость. Стоит увидеть цель, и нас уже не остановить – мы делаем невозможное.

## Мы умеем любить

Развитая эмпатия, способность видеть прекрасное в обычном, искренность и страсть – все это делает нас хорошими друзьями и партнерами. В ответ нам нужно не так много: стабильность, чувство плеча и уверенность, что нас принимают такими, какие мы есть.



## Мы искренние

Мы не склонны добиваться своего манипуляциями и хитростью, эти дороги для нас слишком долгие. Мы всегда так сильно охвачены чувством – любовью, ненавистью, желанием подружиться, – что не скрываем своих намерений.



Из книги Дарьи Завьяловой  
«Мы живем на Сатурне:  
Как помочь человеку с пограничным  
расстройством личности»

alpina.ru

