

Związek na pograniczu

Czy osobowość borderline
musi wiązać się z miłosną klęską?



SPIS TREŚCI

„Nienawidzę cię, nie odchodził” – czym objawia się borderline?	4
Stabilnie niestabilni	4
Funkcjonowanie w relacji	5
Trans na obronę	6
Tornado emocji	7
Życie z kimś stabilnie niestabilnym	13
Bez psychicznej skóry	13
Ciemny las, jak z horroru	15
Ulga w bólu	16
Czarna dziura	16
Rollercoaster zwalnia	16
Jak uwolnić się od toksycznego związku?	18
Toksyczny partner	18
A co z moimi uczuciami?	18
Stylę przywiązania	18
Jak uwolnić się od toksycznego związku?	20
Dlaczego huśtawka emocji jest skuteczną techniką manipulacji?	22
Jakie są inne możliwe konsekwencje huśtawki emocji?	23
W jaki sposób możemy bronić się przed huśtawką emocjonalną?	23

„NIENAWIDZĘ CIĘ, NIE ODCHODŹ!” – CZYM OBJAWIA SIĘ BORDERLINE?

Jagoda Błowy

Życie z partnerem z osobowością borderline jest jak jazda na rollercoasterze – to ciągła burzówka nastrojów. Pomimo trudności można jednak zadbać o siebie w takiej relacji i dać wsparcie cierpiącemu „bordererowi”.

Bordererzy, borderki – tak o sobie mówią i piszą na forach internetowych, nieoficjalnych stronach, grupach na portalach społecznościowych. Podzielają się doświadczeniami, że być może z tym samym zaburzeniem zmagały się Marilyn Monroe i księżna Diana. Że, jak oszacowali specjaliści, 6 procent amerykańskiej i nawet 15 procent brytyjskiej populacji może mieć niediagnostyzowaną osobowość borderline. Wymagają pilny bycia bordererem – piszą, że „to niesamowity powrót, zastrzyk emocji, życie na petardzie!”. Ale ich odczucia i relacje z innymi narażone są minusami: cierpieniem, bólem, odrzuceniem, depresją. Cierpią także ich bliscy i partnerzy, którzy nie wiedzą, jak służyć wsparciem i jak zadbać o siebie w relacji z osobą, która w jednej chwili rozpaczliwie kocha, a w drugiej gorąco nienawidzi.

STABILNIE NIESTABILNI

W gabinetach psychologicznych i psychiatrycznych coraz częściej diagnozuje się u pacjentów **osobowość typu borderline** (BPD – borderline personality disorder, czyli dosłownie „osobowość z pogranicza”) i – co ważne, bo wielu boi się, że nie ma dla nich ratunku – możliwe jest leczenie BPD. Termin „osobowość z pogranicza” wprowadzono w latach trzydziestych XX wieku – amerykański psychiatra Robert Knight opisywał nim pacjentów z pogranicza męzki i psychozy. Z biegiem lat okazało się, że osoby z borderline, bardzo chwytne pod względem nastrojów, nie pogadają jednak w stary psychotyczne. Ich funkcjonowanie przypomina raczej „stabilną niestabilność” – jak celnie opisał amerykański psychiatra Hagop Akiskal.

Pacjentów z zaburzeniem osobowości borderline wylicza ze walki z ciągłymi wahaniami nastroju. W relacjach z innymi czują się niepewnie, a ona niepewność prowadzi do częstych wybuchów gniewu i agresji.

Kryzysy to ich chleb powszedni. Bordererzy nie wiedzą jednak, dlaczego ich nastrój zmienia się tak gwałtownie i w niekontrolowany sposób. Badania pokazują, że tak uformowany typ osobowości „poza granicą stabilną” ma związek z doświadczeniami z przeszłości. Większość pacjentów borderline w dzieciństwie doświadczyła przemocy seksualnej, fizycznej lub emocjonalnej. Na skutek trudnych wydarzeń nauczyli się być czujni i nieufni, tak żeby już nikt nigdy nie mógł ich skrzywdzić. Pacjenci z osobowością o cechach borderline często przez długie lata skrywają to, co im się przydarzyło. W relacji z rodzicami czy opiekunami (z pierwszymi ważnymi obiektami) dominował brak poczucia bezpieczeństwa i oparcia, więc nabrali przekonania, że w stosunku do innych trzeba być uprzejmym, ale i nieufnym. W efekcie bardzo trudno jest im zbudować stabilną relację. Osoby te funkcjonują na pozór tak samo jak inni, odczuwają takie same emocje, ale przeżywają je mocniej. Ich reakcje są skrajne, nieprzewidywalne. Chcą siebie kontrolować, ale nie są w stanie, ponieważ zbyt intensywnie odbierają sytuacje budzące emocje.

Zasadniczą cechą dominującą w tym zaburzeniu jest niestabilność i jej wpływ na różne obszary funkcjonowania: relacje interpersonalne, uczucia, obraz ja. Pacjentom z borderline nieustannie towarzyszy wewnętrzne uczucie pustki i lęk przed rzeczywistym lub wyobrażonym porzuconiem. Ich związki są niestabilne i intensywne – a bliskie osoby są na zmianę idealizowane i devaluowane.

Bordererzy mają zniekształcony obraz własnej osoby i zaburzone poczucie własnej wartości. Podejmują impulsive i autodestrukcyjne działania – wnikają się w ryzykowny seks, kompulsywnie wydają pieniądze, napadowo się objadają i uszają, szaleją samochodem na drodze, zabijają środki psychoaktywne, dokonują samookaleczeń. Niektórzy zmagają się z myślami samobójczymi, grożą bliskim, że się zabiją. Wybuchy gniewu związane są często ze stresem i myślami o charakterze paranooidalnym. Z osobowością borderline nie rzadko współwystępuje depresja, zaburzenia lękowe oraz choroba afektywna dwubiegunowa.

FUNKCJONOWANIE W RELACJI

Wybrał sobie, że jesteś małym dzieckiem, które zgubiło się na jarmarku. Trzymałś nadziera za rękę i nagle tłum odzierał was, porywając w przeciwne strony. Rozglądasz się, ale nie widzisz znajomej twarzy.

Zaczynasz panikować. Tak często czuje się osoba z zaburzeniem borderline. Myśli, że bliska osoba mogłaby od niej odejść, zniknąć, powoduje lęk i nie rzadko ataki paniki. Błaga, wpada w złość, a nawet szantażuje ukochaną osobę, by pozostała blisko. Dorastając w dysfunkcyjnej rodzinie, zamedytowane i ranione przez dorosłych jako dzieci, osoby z borderline nauczyły się tłumić niewygodne emocje, w tym lęk przed odrzuconiem. W sytuacjach trudnych, gdy czują się zagrożone opuszczeniem, niejednokrotnie reagują atakiem. Podświadomie chcą ochronić się przed zranieniem.

Pacjenci z osobowością typu borderline są głodni miłości. W partnerze szukają pocieszenia, wsparcia, troskliwego opiekuna, który da im poczucie wartości, tożsamości, akceptacji samego siebie. Ale szybko okazuje się, że mimo usilnych starań trudno ich zaspokoić, są niczym studnia bez dna.

Pragnienie bliskości jest tak silne, a działania tak skrajne, że borderer zmierzcha do siebie ludzi. Osoba z borderline jest niewzrastanie czujna. U partnera wypatruje sygnałów, które mogą świadczyć o tym, że chce się oddalić, że mu nie zależy. Niekiedy wygląda to tak, jakby na siłę chciała udowodnić bliskiemu, że jej nie kocha, że odradza, że robi krzywdę. Takim nieświadomym schematem działania potwierdza sama sobie, że nie zasługują na miłość i że nikomu nie można ufać. **Pragnie akceptacji, a jednocześnie boi się bliskości.** Bo to – według niej – wiąże się z odrzuconiem. Dlatego urywa kontakt: testuje cierpliwość drugiej osoby, bezgranicznie ufając i niemal wielbiąc, by potem zerwać znajomość z błahego powodu. Nie dopuszcza do siebie, że można kogoś kochać i jednocześnie mieć inne poglądy w różnych kwestiach. Dla osoby z borderline coś jest albo białe, albo czarne. Albo kocha, albo nienawidzi.

Osoby dotknięte borderline nigdy nie czują, że są wystarczająco dobre. Mimo że często są odbierane przez środowisko jako eksperti, osoby godne zaufania, same nie są w stanie tak powiedzieć o sobie. Są dla siebie bardzo surowe, jednocześnie często wchodzą