

Preverite, ali imate mejno osebnostno motnjo

Mejna osebnostna motnja, 2. del

Mejna osebnostna motnja ni bolezen, je pa stanje, ki močno vpliva na življenje posameznika, saj zaradi nje težko ohranja normalne odnose do partnerja, bližnjih in sebe. Prav zato je potrebno zdravljenje s psihoterapijo.



Osebe z mejno osebnostno motnjo imajo pogosto občutke praznine, nesmiselnosti življenja in težave z obvladovanjem čustvenih izbruhov. (Foto: iStockphoto)

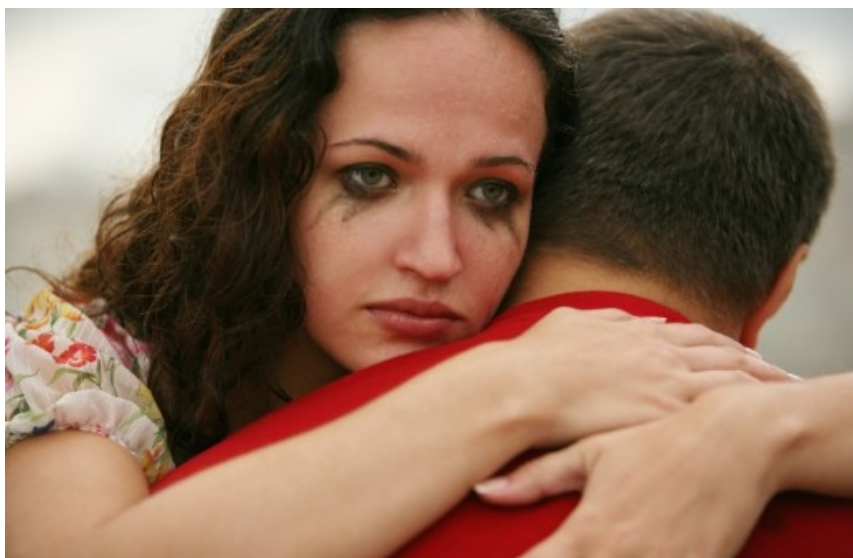
Ljudje z mejno osebnostno motnjo se najpogosteje pritožujejo nad depresivnostjo, hudo anksioznostjo, občutkom praznine in nesmisla, težavami z obvladovanjem čustvenih izbruhov ter nad telesnimi težavami psihičnega izvora. Psihoterapevti ločijo tri skupine mejnih osebnostnih motenj, in sicer borderline, narcistično in shizoidno. *"Bordeline osebnostnih motenj naj bi bilo v populaciji 4–6 odstotkov, narcističnih celo do 10 odstotkov, glede shizoidnih pa so mnenja različna. Dolgo je veljalo, da je ta motnja relativno redka, novejša spoznanja pa pravijo, da naj bi bila skoraj polovica osebnostnih motenj shizoidnega izvora,"* pojasni psihologinja **dr. sci. Andreja Pšeničny** in doda, da celo strokovnjaki včasih težko ločijo med posameznimi osebnostnimi motnjami, saj se značilnosti pogosto prekrivajo ali se pri posamezniku pojavlja t. i. mešana osebnostna motnja, na primer shizoidno-narcistična ali borderline-narcistična. Vsako izmed njih nam je psihologinja natančno opisala spodaj.

1. BORDERLINE (GLOBOKO ODVISNA) OSEBNOSTNA MOTNJA

Za borderline (globoko odvisno) osebnostno motnjo je značilna intenzivna čustvena nestabilnost, ki izhaja iz preplavljajočega strahu pred izgubo naklonjenosti bližnjih ljudi. Človek s tako motnjo je neprestano razpet med iskanjem odvisnosti in uporniško borbo za samostojnost. Kaže se kot močna ambivalentnost, nenehni mešani občutki. Zlasti so močni, ko je treba sprejeti kakršno koli odločitev, zato se jim najraje izognejo. Zaradi vse prežemajočega strahu pred izgubo in zapustitvijo tak človek sam s svojim vedenjem ogroža tiste odnose, od katerih se čuti najbolj odvisnega. Tesnoba zaradi odvisnosti sproža izbruhe uporništva in besa, kar skupaj z impulzivnostjo in nihanjem razpoloženja nenehno ruši odnose. Strah pred zapuščanjem tako pogosto pripelje do prekinitve odnosov, saj na ta način nekako razreši svoj strah, torej zapusti, da ne bi bil zapuščen.

Svoje impulze oseba z borderline motnjo težko nadzoruje, kar se kaže kot impulzivno ("spontano") in tvegano ali samodestruktivno vedenje. Sem spadajo popivanje in uživanje drog, hazardiranje, tvegana vožnja in tvegana spolnost. Težko nadzoruje svoja čustva, ki pogosto nihajo v ekstreme. Na situacije, ki jih zaradi svoje pretirane občutljivosti doživljajo kot provokativne, se pogosto odzovejo z izbruhi jeze, ki se lahko stopnjujejo tudi do fizičnega napada, ali s kratkotrajnimi intenzivnimi epizodami anksioznosti ali depresije. S temi izbruhi začasno razbremenijo napetosti, zato se ponavadi nekaj časa počutijo in delujejo bolje.

Strah pred samoto (trenutno ali življenjsko) je močno gonilo vedenja, ki pogosto vodi v nadzorovanje bližnjih, v posesivnost in izbruhe ljubosumja. Vsak odnos nekaj časa močno idealizirajo, a so tudi zelo hitro prizadeti in razočarani. Nezavedno pričakujejo, da bo pomembni drugi (npr. partner) poskrbel zanje in za njihove potrebe kot za majhnega otroka. Zato se pogosto zatečejo v otroško pasivno odvisnost, v nemoč in neobgljenost, kar pa se izmenjuje z izbruhi jeze in prizadetosti, kadar ne dobijo dovolj pozornosti. Lahko pa vzpostavijo aktivno odvisen odnos, v katerem pretirano skrbijo za druge, za katere menijo, da so od njih odvisni. Ker jih potrebujejo, jih s svojo preplavljajočo skrbjo pravzaprav držijo v odvisnosti, na najmanjši znak samostojnosti pa reagirajo z agresijo (nehvaležnost!), z avtoagresijo (s psihosomatsko boleznijo ali z grožnjo s samomorom) ali pa z depresivno držo in pasivno agresivnim očitanjem, ki budi občutke krivde. S tem se poskuša zaščititi pred izgubo, ki v taki osebi budi neobvladljivo tesnobo. Če ne zmorejo preprečiti samostojnega ravnanja, lahko odnos celo v trenutku presekajo.



Strah pred samoto (trenutno ali življenjsko) je močno gonilo vedenja, ki pogosto vodi v nadzorovanje bližnjih, v posesivnost in izbruhe ljubosumja. (Foto: iStockphoto)

Njihova samopodoba je podvržena nenehnim nihanjem oziroma je nizka in negativna. Meje so šibke in pomanjkljive, strah pred zapuščanjem jih preplavi že v primeru, ko drug človek misli ali čuti drugače kot oni. Zato iščejo odnose, v katerih bi postali eno z drugim človekom, kjer bi se izbrisale vse meje in razlike med njima. Pravimo, da se simbiotično zliva.

Osnovni občutek ob osebah z borderline osebnostno motnjo je, da jih ne moreš nikdar nasititi, da nikdar ni dovolj ljubezni, pozornosti, skrbi, truda ... So kot večno lačni nemočni otroci, ki v začetku odnosa v drugem človeku budijo potrebo, da bi jih zaščitil in poskrbel zanje. Ponudijo otroško vdanost in oboževanje ter brezmejno prepuščanje, ves svoj čas namenijo drugemu, trudijo se razbrati in zadovoljiti želje. Sčasoma pa začne prevladovati občutek, da te skušajo "pogoltniti", odnos postaja vse bolj dušeč.

Strokovnjaki povezujejo razvoj borderline osebnostne motnje z izrazito neuglaščenostjo matere na otroka v najzgodnejšem obdobju, ki vodi v nekonstistentno materino ravnanje. Vzrokov za to je lahko več. Včasih se je materi zaradi njenih zelo drugačnih lastnosti težko ugglasiti na otroka s konstitucionalnimi posebnostmi (npr. hipersenzibilnost, hiperaktivnost), drugi starši se zaradi svojih posebnosti, psihičnih motenj (npr. depresivnih obdobj, osebnostne motenosti) ali dalj trajajočih neugodnih objektivnih okoliščin ne zmorejo ustrezno odzivati na otrokove običajne potrebe, večkrat pa gre za prepletanje več dejavnikov. Ko so ljudje z borderline motnjo odraščali ob materah, ki so se vedle do njih nestalno in nekonstistentno, se je v odnosu izmenjevala "opičja" ljubezen s sovražnim zavračanjem. Neredko vpliva na razvoj te motnje tudi alkoholizem staršev, ki vodi v podoben odnos, izmenjavo solzavega oklepanja in agresivnega zavračanja brez jasnega vzroka. Zelo pogosto najdemo v osebni zgodovini tudi izgube pomembnih oseb ali občasna zapuščanja in vračanja, neredko pa tudi huda travmatična doživetja in telesne ali hujše psihične zlorabe. Prav zato, ker sami niso doživeli varnega in konstantnega odnosa, ga nenehno iščejo, vendar v svoje odnose vnašajo tudi ambivalentnosti in strah pred tem, da jih izgubijo, zaradi česar odnose stalno rušijo. S tem pa si znova in znova poustvarjajo prvotno bolečino izgube.

2. NARCISTIČNA OSEBNOSTNA MOTNJA

Narcistična oseba je razcep med odvisnostjo ali samostojnostjo na videz presegla z uporniško pozicijo. Za razliko od borderline osebnosti narcistična oseba ne bo zavzela mazohistične pozicije odvisnosti, čeprav v sebi ni nič manj odvisna od pomembnih drugih, le da se ta odvisnost kaže na drugačen način. V ospredju je potreba po nenehnem potrjevanju in pohvalah, saj je najbolj tipična značilnost te osebnostne motnje nenehen strah pred razvrednotenjem, osramočenostjo. Na eni strani ima tak človek veličastne in/ali vsemogočne fantazije o sebi ob istočasno prisotnem samozaničevanju v primeru neuspeha.



Narcistične osebnosti so navzven izjemno samozavestne in delujejo samozadostno, v resnici pa lahko že manjša kritika poruši njihovo samopodobo. (Foto: iStockphoto)

Ker je njihova samopodoba razcepljena na zunanjo, veličastno ali vsemogočno in pristno, ki je ničvredna in razvrednotena, je vse prizadevanje narcistične osebe usmerjeno na to, da ohrani svojo zunanjo masko, ki varuje notranjo močno ranljivo predstavo o sebi. Kadar je ta ogrožena, kar se lahko zgodi že ob najmanjši kritiki, taka oseba lahko napade z neizmernim besom in skuša uničiti ali povsem razvrednotiti "nasprotnika" ali enako agresivno napade in razvrednoti sebe, kar se kaže kot močna depresivna reakcija. Da bi preprečili razvrednotenje, se narcistični ljudje nenehno trudijo, da bi bili sami ali njihovi izdelki popolni. Le tako se čutijo vsaj malo varne pred grozečimi občutki sramu, da so slabi in ničvredni. Največ truda namenijo manevrom za izogibanje občutkom sramu, ki jih pogosto preplavlja. Kadar ga občutijo, se branijo s hudim besom in razvrednotenjem vsega, kar jim je prizadejalo narcistično rano.

Notranji svet narcistične osebe je precej prazen, čeprav navzven večkrat ustvarjajo videz samostojnosti, samozavesti in "domišljavosti", s tem pa le zakrivajo pogosta doživetja notranje praznine, ranjenosti in odvisnosti. Ker hlepijo po visokih idealih in se ženejo za zelo ambicioznimi načrti, postanejo odvisni od uspehov in priznanj in od občudovanja drugih. S tem poskušajo polniti oziroma nadomeščati doživetja notranje praznine in prikrajšanosti. Vendar je to polnjenje praviloma "sod brez dna" – uspehov, priznanj in občudovanja drugih ni nikoli dovolj, da bi res zapolnili primanjkljaj brezpogojne ljubezni, ki je niso nikdar občutili pri starših. Zaradi občutka nenehne praznine so pogosto brezvoljni in depresivni.

Osebe z narcistično motnjo gradijo lažno zunanjo sliko o sebi. Tako kot so v zgodnjem otroštvu naredili vse, da bi s pridnostjo "kupili" materino ljubezen in pozornost, tudi kot odrasli vlagajo ves svoj trud v zunanjo lažno sliko o sebi, da bi ugajali drugim, da bi jih ti sprejeli in oboževali. Zdi se, kot da vse življenje iščejo občudovanje in lesk v materinih očeh. Sami sebi se zdijo pomembni, radi pretiravajo o lastnih dosežkih in talentih. Pričakujejo, da jim bodo tudi brez opaznih dosežkov drugi priznali njihovo izjemnost. Pogosto sanjarijo o brezmejni uspešnosti, moči, odličnosti, lepoti ali idealni ljubezni. Prepričani so o lastni enkratnosti in posebnosti. Od okolice pričakujejo občudovanje, ki ga zamenjujejo z ljubeznijo.

V medosebnih odnosih so lahko očarljivi in šarmantni, vendar pogosto druge izrabljajo za doseganje svojih ciljev in so izrazito manipulativni in zelo malo ali nič empatični. So močno zavistni, čeprav so prepričani, da jim predvsem zavidajo drugi, pa tudi izrazito tekmovalni, pri čemer skušajo nasprotnika razvrednotiti in uničiti. Ko skušajo prikriti svojo ranljivost, znajo biti vzvišeni, arogantni in prezirljivi.



V medosebnih odnosih so lahko očarljivi in šarmantni, vendar pogosto druge izrabljajo za doseganje svojih ciljev in so izrazito manipulativni in zelo malo ali nič empatični. (Foto: iStockphoto)

Glede na to, ob kakšnih starših so odraščali, lahko prevladujejo veličastne ali vsemogočne ideje o sebi. Če so jih starši nekritično občudovali in razvajali in jim niso postavljali nikakršnih realnih zahtev in meja, prevladujejo veličastne ideje. Pričakujejo občudovanje za to, kar so. Pogosto so preokupirani z zdravjem (psihičnim in fizičnim) in videzom. Če pa so starševsko pozornost in naklonjenost dobili le za izjemne dosežke, sicer pa so bili deležni prezira in razvrednotenja, zgradijo iluzijo vsemogočnosti in se preko vseh meja ženejo za dosežki in priznanji. V obeh primerih je njihova zunanja, lažna podoba zelo krhka in se ob najmanjšem dvomu ali nepopolnosti zruši, sami sebe tako agresivno razvrednotijo, kot so jih njihovi starši, in preplavi jih močan sram.

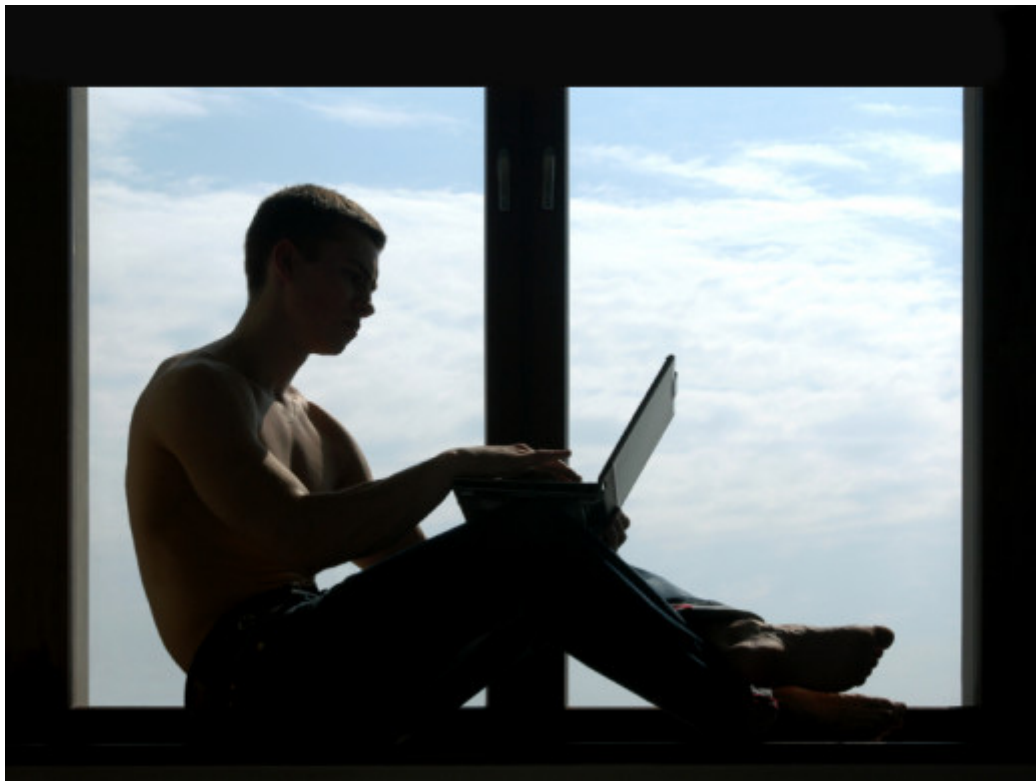
Čeprav si želijo ljubezni in varnega odnosa, nenehno iščejo le občudovanje. Nihajo med občudovanjem in razočaranjem na enak črno-bel način kot druge mejne osebnosti. Ljudi doživljajo kot podaljšek sebe, zato jih znaki samostojnosti prestrašijo. Ta strah pa sproži bes in še večjo potrebo po nadzoru, partnerja istočasno izničujejo, razvrednotijo in od njega zahtevajo izjemno velike dokaze ljubezni in pripadnosti. Zato v čustvenem odnosu do partnerja močno nihajo – od idealizacije do izničenja, s takim vedenjem pa narcistično moten človek sčasoma uniči tisto, česar si najbolj želi – kakovostne partnerske zveze, sprejetosti in ljubezni.

Za razliko od bližnjih medosebnih odnosov so lahko v drugih odnosih in življenjskih situacijah, v katerih ni potrebna čustvena vpletenost, tudi izrazito uspešni (npr. profesionalno področje).

3. SHIZOIDNA OSEBNOSTNA MOTNJA

Osnovna značilnost shizoidne osebnostne motnje je ambivalentost glede medsebojnih odnosov, čeprav navzven deluje neodvisno, navidezno samostojno. Po eni strani se tak človek bližine boji, po drugi pa potrebuje nekoga, na katerega bi se navezal. Ker pa se počuti ogroženega, da ga bo drugi v tem odnosu ranil, ne zmore ustvariti osnovnega zaupanja v drugega človeka, temveč je stalno v paranoidni poziciji. Njihov največji strah je, da bo izničen, izgini.

Bližina je za shizoidne osebe grozeča, ker se bojijo, da bodo izgubili sebe, da jih bo drug človek popolnoma preplaval. Ko se odmaknejo, se pojavi tesnoba, da bodo izgubili v izolaciji. Zato se lahko v odnosih z drugimi gibljejo le na ozkem področju med izolacijo in bližino, kar skušajo vzdrževati za vsako ceno. Ko se preveč približajo, se pred tesnobo izničenja branijo z izključevanjem občutkov. Če to ne zadostuje, se iz bližine umaknejo oziroma agresivno napadejo tistega, ki se jim približa. Ko se oddaljijo, se skušajo ponovno približati. Zdi se, kot da v isti sapi vabijo v odnos in ga zavračajo, so odmaknjeni, hladni, samozadostni.



Shizoidne osebe pogosto najdemo v poklicih, ki ne zahtevajo neposrednega stika z drugimi, na primer med računalničarji. (Foto: iStockphoto)

Za druge so shizoidni videti ravnodušni, dolgočasni ali brez humorja, v socialnih okoljih so pogosto prezrti. Kažejo omejen obseg čustev in zdi se, kot da jih ne zanima dogajanje okoli njih. Njihovo notranje življenje pa je polno globokih čustvenih potreb, senzibilnosti in zmede glede sveta okoli njih.

Zdi se, kot da odnosov z drugimi ne želijo in v njih ne uživajo, so samotarji brez bližnjih prijateljev. Pogosto jih najdemo v poklicih, ki ne zahtevajo neposrednega stika z drugimi, na primer med računalničarji. Tudi spolnost jih manj zanima, mnogi med njimi živijo sami in ne vstopajo v zveze. Kadar pa že vstopijo, postanejo vse bolj tesnobni, ko bi se morali zares navezati, in zato zveze precej hitro zaključijo, preden so se res začele. Zelo malo stvari jih

zanima, motivacija je šibka, skoraj v ničemer ne zmorejo uživati. Delujejo brezbržno do drugih, do njihovih čustev ter tudi do pohval ali kritik.



Bližina je za shizoidne osebe grozeča, ker se bojijo, da bodo izgubili sebe, da jih bo drug človek popolnoma preplaval. (Foto: iStockphoto)

Izključevanje čustev je njihova osnovna obramba, s katero se skušajo zaščititi pred izgubo sebe in ranami, ki bi jih lahko zadala bližina. Izhaja iz izkušnje najzgodnejšega odnosa z mamo, ki otroku zaradi različnih vzrokov ni bila zmožna ponuditi ljubezni ali je zaradi neuglašenosti nanj agresivno vdiral vanj s svojimi predstavami in zahtevami. Govorimo o hladnih ali pretirano nadzorujočih materah. Otroci tako dobijo izkušnjo, da nežnosti, sprejemanja in ljubezni v bližnjem odnosu ni, čeprav je nikdar ne nehajo iskati. Obenem pa se bojijo, da se bo v vsakem novem odnosu ponovila njihova prva izkušnja, zato se odnosu nikdar ne zmorejo prepustiti, saj jih je strah, da jim nežnosti ne bo vrnil. Bližina je zanje nevarna, zato se umaknejo od sveta vase in se na ta način, z izolacijo, branijo pred novimi ranami, ker so se zaradi negativnih zgodnjih izkušenj in strahu pred agresijo ali zavračanjem naučili potlačiti in odcepiti svoje občutke in čustva. Zaradi globokega nezaupanja se shizoidna oseba ne zmore zblížiti z drugimi ali bližine ne prenese. Ljubezen jih pušča lačne, saj njihova lakota po ljubezni nikdar ni bila ustrezno potolažena.

Ker so bili sami predvsem mehanično, funkcionalno oskrbovani (hrana, čistoča, pomirjanje v spanje), na videz niso prikrajšani, vendar v tem manjka temeljni odnos med mamo in otrokom – empatija in čustvena bližina. Funkcionalna oskrba pušča občutek globoke nepovezanosti z drugimi in tudi s samim seboj. Zato se pogosto srečujejo z občutkom praznine, življenje navzven nadomestijo z domišljjskim svetom, so gledalci filma življenja, in ne igralci v njem. Vzorec funkcionalne oskrbe prenašajo tudi na vse druge odnose z ljudmi, z njim nadomeščajo tudi ljubezen ali odnos sam. Če vstopijo v partnersko in družinsko življenje, so zanesljivi oskrbovalci družine z materialnimi dobrinami, pred bližino, ki je ne zmorejo graditi, pa se pogosto umikajo v deloholizem. Zato je med izgorelimi sorazmerno največji delež shizoidnih oseb.



Izključevanje čustev je njihova osnovna obramba, s katero se skušajo zaščititi pred izgubo sebe in ranami, ki bi jih lahko zadala bližina. (Foto: iStockphoto)

Pogosto se srečajo z občutkom depersonalizacije. Gre za občutek odtujenosti od samega sebe in odsotnosti iz lastnega telesa, ki je posledica tega, da nikomur in nikamor ne pripadajo. Gre za občutenje, "da so iz sebe iztisnjeni kot iz tube zobne paste", in je podobno tistemu, ki ga opisujejo žrtve spolnih ali telesnih zlorab, tako da se izključijo.

Tisto, kar so shizoidni kot otroci najbolj pogrešali, je materina empatija. S tem mislimo na pomanjkanje razumevanja za otrokove potrebe. Če mati otrokovih potreb ne zazna in razume, jih ne zmore zadovoljiti in umiriti napetosti, ki jih te ustvarjajo. Otrok doživlja, kot da ga za mamo pravzaprav ni, kot da mu ogledalo ne vrača odseva. Tukaj pa so korenine največje tesnobe, s katero se srečujejo shizoidni – strah pred izničenjem, izginotjem. Če ga ni bilo, vsaj ne kot osebnosti, za mamo, se tudi sam ne more zgraditi v jasno in stabilno osebo ter oblikovati jasnih meja med sabo in svetom. Vsak nov odnos spet budi ta prastrah, da bo ponovno prezrt, izbrisan in preplavljen z osebnostjo drugega. Rešitev je le čustvena izolacija.

Toge in krhke meje, šibka samopodoba, ki ji grozi preplavljanje, izkušnje, da bližina prinaša bolečine in napetosti, globoko nezaupanje, vse to so stiske in strahovi, s katerimi se spopada shizoidna oseba. Občutek varnosti je šibek in krhek. Ker ga manj učinkoviti obrambni mehanizmi (zanikanje in razcep) ne varujejo dovolj, si skuša pomagati zgraditi vsaj malo varnosti skozi nadzor. Zato nadzoruje vsako osebo, s katero je povezan, poskuša nadzorovati vse okoliščine (pogosto skozi togo vzdrževanje reda) svojega življenja in dela. Nadzorovati skuša tudi mišljenje in čutenje bližnjih do te mere, da si jih neredko skuša povsem podrediti. S tem se varuje pred edino drugo strašljivo možnostjo, ki jo pozna: da izbriše svoje občutke in samega sebe ter se povsem podredi drugemu. Torej, da izgubi samega sebe.

Ali se soočate s katero od osebnostnih motenj, lahko preverite na povezavi: <http://www.burnout.si/sl/testirajte-se> .