



22. JAN. 2020 | VESNA MEŠKO

## Tako doživljajo svet ljudje z borderline osebno motnjo

Ljudje z borderline osebno motnjo imajo velike težave s samovrednotenjem, soočajo se z nenehnim strahom pred zapuščenostjo in nesprejemanjem, zaradi česar pogosto bijejo bitke s paničnimi napadi in depresijo. Slednje močno vpliva tako na kvaliteto njihovega življenja, kot na njihove bližnje, ki pogosto ne razumejo, kaj se dogaja ...

**Borderline ali mejna osebno motnja (MOM)** je patološka oblika osebne strukture za katero trpi približno šest odstotkov ljudi. V kar 75 – odstotkov primerov se z motnjo soočajo ženske. Kaže se kot impulzivno vedenje, čustvena nestabilnost, nenehen strah pred zapuščenostjo in resne težave s samovrednotenjem. V viharju čustvenih stisk jezo nemalokrat usmerjajo nase.

### Kako doživljajo sebe in okolico?

Identiteta oseb, ki trpijo za mejno osebno motnjo je negotova, samopodoba pa izrazito nizka, pogojena z odzivanjem okolice. Imajo popačeno predstavo o sebi in o svoji vrednosti, saj se cenijo na podlagi tega, kako jih vidijo drugi. Če od okolice prejemajo prijetne občutke, ki temeljijo na sprejemanju, oz. če so oboževani, ljubljani in hvaljeni, potem se tudi sami sebi zdijo vredni ljubezni. V kolikor začutijo zgolj manjše neodobravanje ali odsotnost pohvale, nastopi prezir in občutek nevednosti.



Da se počutijo dobro v svoji koži, potrebujejo nenehne potrditve in obilo pozornosti. Pohvale so njihovo gorivo, hrana za rast in srečo. V pretirani želji in obupu, da bi bili sprejeti, so se pripravljene razdajati do onemoglosti. V partnerskem ali prijateljskem razmerju se povsem prilagodi osebi, ki jim je draga. Značilnost borderline motnje je namreč, da se oseba v odnosu delno ali v celoti zlije s partnerjem. Slednje pomeni, da prevzame njegove poglede in želje, partnerja pa postavi v središče svojega življenja.

### **Panika, strah, tesnoba in samopoškodbe**

Dokler se oseba z borderline motnjo dobro počuti, osebnostnih težav morda ne boste izraziteje zaznali. A vse se lahko hipoma spremeni. Nestabilno čustvovanje lahko namreč povzroči že sogovornikov drugačen pogled in nestrinjanje z določeno temo, saj situacijo nemalokrat dojemajo preveč osebno oz. diskusijo doživljajo kot kritiziranje, obtoževanje ali zavračanje njih samih. V teh trenutkih jih preplavi neobvladljivi strah pred nesprejemanjem, sledi močan občutek tesnobe, v kolikor je nesoglasje povezano z zanje pomembno osebo pa nastopi neobvladljiv strah pred zavračanjem, izgubo, zapustitvijo. Temu lahko sledijo napadi panike, globoka depresija, paranoja, samomorilne misli, samopoškodbeno vedenje. Kadar jih ob stiskah preplavi jeza, slednjo pogosto usmerijo nase. Čustveno bolečino skušajo omiliti s telesno, zato notranjo stisko lajšajo s samopoškodbami.



### **Od ljubezni do sovraštva**

Osebe z borderline motnjo hrepenijo po ljubezni in po ljubečih prijateljskih odnosih. Osebam, s katerimi so v ljubezenskih/prijateljskih odnosih se povsem posvetijo, odzive prilagodijo temu, da jih ne bi nikoli zapustili. Na svojega človeka se močno navežejo, ga pretirano idealizirajo in se trudijo ustrezati njegovim merilom, iz strahu pred zapuščanjem pa ga tudi skušajo nadzorovati ali pa delati odvisnega od sebe. V kolikor jim ljuba oseba obrne hrbet ali se na druge načine umakne iz njihovega kroga, nastopi dramatičen preobrat. Prizadetost in razočaranje, ki nastopijo v teh trenutkih, doživljajo intenzivneje od drugih ljudi. Ta obdobja so zanje kritična in izrazito boleča, nekoliko olajšanja občutijo, ko ljubezen nadomesti sovraštvo. Zaradi prizadetosti nekdam ljubo osebo nemalokrat povsem črtajo iz svojega življenja.

### **Izgubljeni v svojem svetu čustvenih dram**

Življenje s človekom, ki trpi z borderline motnjo, je lahko sila naporno in kaotično. Njihovo razpoloženje izrazito niha, saj je oseba ujeta v svetu lastnih interpretacij tega, kaj je nekdo hotel ali mislil sporočiti z določenimi dejanji ali besedo. Če se denimo partner ne odzove po njenih merilih, je prepričana, da je to zaradi tega, ker mu ni več dovolj pomembna ali ker je nima več rad. Temu sledi globoka žalost, obup, tesnoba, jok in vnovičen strah pred zapustitvijo.



Obilico drame so lahko deležni tudi otroci oseb z omenjeno motnjo. Pogosto se počutijo, kot bi hodili po minskem polju, saj so lahko kadarkoli deležni čustvenih izbruhov, ki so sestavljeni tako iz verbalnih, kot fizičnih napadov. Značilno je namreč, da osebe z borderline motnjo pogosto obtožujejo bližnje, da niso dovolj pozorni ali pa jih krivijo za svoje slabo počutje, ki naj bi ga sprožilo njihovo ravnanje. Otroci se zaradi tega pogosto počutijo, da niso nikoli dovolj dobri in da nič ne naredijo prav. Tudi ko si skušajo izboriti svoje mesto, izraziti svoje občutke, izpostaviti svoje težave, oseba z motnjo znova v ospredje postavijo sebe in dramatično zaokrožijo situacijo z besedami: »Vse to počnem zate! Ti sploh ne veš, kakšno trpljenje mi povzročaš ...«

Vir: Inštitut za razvoj človeških virov ([www.psihoterapija-ordinacija.si](http://www.psihoterapija-ordinacija.si))

#### **Kako pomagati osebi z borderline osebnostno motnjo?**

*»Ker mejna osebnostna motnja ni duševna bolezen, za katero nekdo zboli, temveč je (patološka) struktura osebnosti, ki se je tako oblikovala v čustveno ne-varnih in/ali travmatičnih okoliščinah v otroštvu, te težave lahko zdravi le ustrezno usposobljen strokovnjak psihoterapevt. Zato je najustreznejša pomoč za človeka, ki se bori s temi težavami, vztrajna, spoštljiva, vendar odločna usmeritev v iskanje strokovne pomoči. Ljudje s to motnjo namreč zelo hitro postanejo prestrašeni*

*in tesnobni, ker se sami zelo težko pomirijo, pa pričakujejo in iščejo od bližnjih predvsem občutek varnosti in stalno pomirjanje, še zlasti ob izbruhih, ki jih pogosto ni mogoče preprečiti,«* pojasnjuje **dr. Andreja Pšeničny, univ. dipl. psih., psihoterapevtka**, ter dodaja, da lahko osebam do neke mere pomaga zmanjševati stiske čustveno varen in stabilen odnos, da pa lahko slednjega vzdržujejo, potrebuje partner ves čas zelo veliko potrpljenja in razumevanja.



### **Kam po strokovno pomoč?**

*»Najustreznejša strokovna pomoč pri vseh oblikah osebnostnih motenj je (dolgotrajna) psihoterapevtska obravnava, saj je potrebno v korektivnem odnosu preoblikovati patološke osebnostne poteze v manj izražene. Za lajšanje simptomov (anksioznost, depresivnost...) pa psihiater ali osebni zdravnik pogosto predpišejo tudi zdravila,«* nam še pove dr. Pšeničny in razloži, da so obravnave mogoče tudi samoplačniško, brez napotnice osebnega zdravnika.