

کتاب کار درمان اختلال شخصیت مرزی

برنامه‌ای با رویکرد درمانی یکپارچه‌نگر برای فهم بهتر و مدیریت اختلال شخصیت مرزی

راهنمای گام‌به‌گام برای
تنظیم هیجانات و بهبود روابط
به چالش کشیدن افکار منفی رشد کردن
فراسوی این اختلال بازیابی زندگی

تألیف

دنیل جی. فاکس

ترجمه

محمد رضا حاج رضایی
سپیده کرمی

ویراستار

فاطمه حاج رضایی



فهرست مطالب

مقدمه: نگاهی نو به اختلال شخصیت مرزی (BPD) ۹

بخش اول: BPD و درمان موفقیت‌آمیز آن

- فصل ۱: BPD 101 ۱۵
- فصل ۲: BPD از کجا می‌آید؟ ۲۴
- فصل ۳: دل‌بستگی و BPD ۳۲
- فصل ۴: نوع BPD شما چیست؟ ۴۲
- فصل ۵: نشانه‌های BPD ۴۸

بخش دوم: گام‌های اولیه برای رشدی فراسوی BPD

- فصل ۶: در کجای فرآیند تغییر قرار دارید؟ ۵۷
- فصل ۷: باورها، رفتارها و منافعی که شما را گیر می‌اندازند ۶۸
- فصل ۸: طبقه‌بندی هشتم‌گانه برانگیزاننده‌ها ۷۹
- فصل ۹: شناسایی روابط مثبت و منفی ۸۷

بخش سوم: پیگیری رفتارها و الگوهای منفی BPD و تغییر آن‌ها

- فصل ۱۰: رهایی از تلهٔ دکمه‌های هیجانی ۱۰۳
- فصل ۱۱: کنترل موقعیت‌های پرخطر ۱۲۰
- فصل ۱۲: به چالش کشیدن و تغییر باورهای ناکارآمد ۱۲۹
- فصل ۱۳: خود-آرام‌سازی برای افزایش خویشتن‌داری ۱۳۹
- فصل ۱۴: تحکیم محبت و حل تعارض در رابطه ۱۴۷

بخش چهارم: خود و زندگی خود را از نو بسازید

- فصل ۱۵: رفتن در دل مشکل ۱۶۳
- فصل ۱۶: تحریفاتی که BPD را سر جای خود نگه می‌دارند ۱۷۴
- فصل ۱۷: رشدی فراتر از ترس‌ها، باورها و آرزوهای مخرب ۱۸۸

- فصل ۱۸: مکانیزم‌های دفاعی در مقابل پاسخ‌دهی و مقابله سالم ۲۰۱
- فصل ۱۹: غلبه بر تعارض درونی عشق/ نفرت ۲۱۴
- فصل ۲۰: رها کردن گذشته و شروعی جدید ۲۲۹

بخش پنجم: حفظ موفقیت و اقتدار

- فصل ۲۱: حفظ دستاوردها ۲۴۳
- فصل ۲۲: زندگی در فراسوی BPD ۲۵۱
- سخن آخر: نامه‌ای از طرف دکتر فاکس ۲۵۴
- منابع ۲۵۵
- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ۲۵۹
- واژه‌نامه فارسی به انگلیسی ۲۶۲

«کتاب کار درمان اختلال شخصیت مرزی نوشته دنیل فاکس، مجموعه ابزاری منظم، عملی و با قابلیت استفاده آسان است که با هدف کمک به بیماران دارای اختلال شخصیت مرزی طراحی شده است. کتاب حاضر به منظور شناسایی علائم و تلاش برای تغییر، مجموعه‌ای چندبعدی از فعالیت‌ها و تمرین‌ها را دربر دارد. محتوای غنی تکمیلی آنلاین و رویکرد مثبت این کتاب، امیدبخش بسیاری از درمانجویان دلسرد است.»

_____ **دکتر شری کومیر**، استاد بازنشسته و تقدیر شده دپارتمان مشاوره و روان‌شناسی دانشگاه وست‌ویرجینیا و مؤلف *استراتژی‌های مشاوره و مداخله برای درمانگران حرفه‌ای*، سوگ شیرین و مصاحبه و *استراتژی‌های تغییر برای درمانگران*.

«دنیل فاکس میان رویکرد سنتی آسیب‌شناسی اختلالات شخصیت و کاربرد یافته‌های معتبر حاصل از تحقیقات جدید، ارتباط برقرار کرده است. فاکس در آخرین کتابش به منظور تشخیص دقیق و مداخله مؤثر، ساختار دوبعدی رشد شخصیت را به ما و نسل‌های آینده معرفی کرده است. این کتاب رفتارهای فرد در فضای مجازی را نیز مورد توجه قرار داده است و این کار در فرهنگی که از شبکه‌های اجتماعی تأثیر پذیرفته است، بسیار ضروری و به‌هنگام است. کاربران مجازی با داشتن این کتاب، ابزارهایی کاربردی دارند که در مواجهه با افراد سودجو و/یا روابطی که بر اساس آسیب‌شناسی شکل می‌گیرند، آن‌ها را آگاه می‌کند. مجامع دانشگاهی، متخصصان سلامت روان و مؤسسات اجتماعی برای همیشه مدیون فاکس خواهند بود.»

_____ **دکتر وردی رانتری لدرمن**، رئیس اسبق بخش روان‌شناسی اداره پلیس هیوستون، استادیار سابق دانشگاه‌های سنت توماس و باپتیست هیوستون و درمانگر کلینیک شخصی.

«دنیل فاکس شما را راحت نمی‌گذارد و به حال خودتان رها نمی‌کند. این کتاب واقعاً از شما می‌خواهد کار کنید! اگر فکر می‌کنید ممکن است تعدادی از نشانه‌های اختلال شخصیت مرزی را داشته باشید و قصد دارید با تلاش خود به حل این مشکل بپردازید، این کتاب چیزی است که شما واقعاً به آن نیاز دارید.»

_____ **جرولد کرایسمن**، نویسنده کتاب‌های *گفت‌وگو با عزیزان‌تان که اختلال شخصیت مرزی دارند و از تو متنفرم-مرا رها نکن*.

«گاهی اوقات، هنگام کار با مراجعانی که اختلالات شخصیت را نشان می‌دهند، متوجه می‌شویم دستیابی به مفهوم اختلال شخصیت برای آن‌ها سخت است، ولی دستیابی به مهارت‌هایی که برای پیشبرد زندگی روزمره آن‌ها لازم است و اجرا و مداومت بر آن‌ها از آن‌ها سخت‌تر است. من به‌عنوان

یک روان‌شناس و متخصص بهداشت روان، همان‌طور که در پی فراهم کردن ساختاری مناسب برای پیشبرد برنامه درمانی هستم، همیشه به دنبال یافتن منابع بهتر و کارآمدتر برای کمک به مراجعان در جریان درمان آن‌ها هستم. این کتاب برای من «یک بُرد» بود! فاکس با نگارش این کتاب و فراهم کردن منبعی برای راحت‌تر کردن این کار، کار فوق‌العاده‌ای کرد. این کتاب که استفاده از آن بسیار آسان است، هم برای مراجعینی که در جریان درمان توسط یک متخصص بهداشت روان هستند و هم برای افرادی که به صورت مستقل برای بهبود زندگی خود تلاش می‌کنند، می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. این کتاب، کار ارزشمندی را در تفکیک کیستی، چپستی، چه زمانی، کجایی و چگونگی تشخیص اختلال شخصیت مرزی انجام داده است و من آن را به لیست منابعی که به درمانگران و درمانجویان پیشنهاد می‌کنم، اضافه کرده‌ام.»

_____ **دکتر مگان ان.** هیوستون، رئیس مرکز سلامت رفتاری هیوستون، پلیس - روان‌شناس اداره پلیس هیوستون در ایالت تگزاس و مؤلف کتاب *درمان مراجعان دارای رفتارهای خودکشی و خود-آسیب‌رسان*.

«کتاب جامع و برجسته فاکس برای افرادی که از اختلال شخصیت مرزی رنج می‌برند، هم به‌آسانی قابل استفاده و هم بسیار جذاب و گیرا است. این کتاب برای افزایش مهارت‌ها و آگاهی‌هایی که برای غلبه بر این اختلال دردناک و (از نظر هیجانی) فلج‌کننده لازم است، رویکردی مستقیماً روبه‌جلو دارد. اگر از اختلال شخصیت مرزی رنج می‌برید، این کتاب با هدف برقراری روابطی معنادار و پایدار، افزایش شفقت با خود، داشتن ادراکی واضح از خویش و رهایی از احساس تنهایی و ناامیدی، راهی روشن را پیش روی‌تان قرار می‌دهد. این کتاب زندگی‌ها را بهتر خواهد کرد!»

_____ **دکتر راس وود**، بنیان‌گذار و رئیس مرکز خدمات روان‌شناسی کلیر فورک و درمانگر اختلال شخصیت مرزی و دیگر اختلالات شخصیت از دهه ۸۰ میلادی.

«فاکس کتابی بسیار عالی نوشته است که هم برای افراد با اختلال شخصیت مرزی و هم برای درمانگرانی که روی این اختلال کار می‌کنند، می‌تواند مفید باشد. وی برای ترمیم افکار، هیجانات، رفتارها و روابط افراد دارای این اختلال، فنون و ابزارهای به‌دست‌آمده از نتایج تحقیقات را به‌طور واضحی ترکیب و یکپارچه کرده است، تا آن‌ها نیز بتوانند مثل همه کسانی باشند که به بهبودی دست می‌یابند و آن را برای همیشه حفظ می‌کنند.»

_____ **دکتر لین پدرسن**، نویسنده راهنمای آموزش مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیکی گسترش‌یافته و آموزش فنون رفتاردرمانی دیالکتیکی برای درمان

اختلالات همراه با مصرف مواد.

«دنیل فاکس دانش، تجربه و سبک کاری خود را که از کار با این جمعیت بالینی چالش‌برانگیز (افراد دارای اختلال شخصیت مرزی) فرا گرفته است، با پیشینه پژوهشی موجود درباره این بیماران ترکیب کرده است. این کتاب کار، از طریق یک سری خودآزمایی افکار و رفتار و بررسی چگونگی ادامه یافتن رفتارها، درمانجویان را به چالش می‌کشد. درمانجو از طریق فرآیندی منظم به شناخت ماهیت مشکل دست می‌یابد و با عمل طبق آموخته‌ها، در جهت ساختن خودی جدید و حفظ آن، رهنمون می‌شود. این کتاب توسط متخصصینی که با افراد درگیر BPD سروکار دارند نیز می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.»

_____ **دکتر روی اچ. تانیک**، رئیس سابق انجمن روان‌شناسی وست ویرجینیا و استاد بازنشسته و تقدیر شده دپارتمان مشاوره، مشاوره توان‌بخشی و مشاوره روان‌شناسی دانشگاه وست ویرجینیا.

مقدمه

نگاهی نو به اختلال شخصیت مرزی (BPD)

اختلال شخصیت مرزی (BPD) در گذشته به عنوان اختلالی مقاوم به درمان در نظر گرفته می شد. امروزه نیز بسیاری از افرادی که ملاک های این اختلال یا برخی صفات شخصیتی آن را دارند، تحت تأثیر این باور قرار دارند؛ اما این باور غلط است! BPD یک اختلال قابل درمان است و با استفاده از درمان مناسب، مهارت آموزی، بینش افزایی و بسیاری از عوامل دیگر که در سرتاسر این کتاب درباره آن ها گفتگو می کنیم و به دنبال دستیابی به آن ها هستیم، می توانیم اثر این اختلال را کم کنیم و حتی با وجود داشتن آن، خود را رشد دهیم.

امید به تغییر ممکن است ترسناک باشد و شاید فکر کردن به اینکه چیزی که یک عمر همراه با شما بوده است ممکن است ضعیف شود، خطرناک به نظر برسد. من بیشتر عمر حرفه ای خود را صرف آموزش این نکته به متخصصان، درمانجویان و افراد نزدیک آن ها کرده ام که: «درمان موفقیت آمیز BPD، امکان پذیر است.»

همین طور که با این کتاب پیش می روید، سعی کنید خود و BPD را به گونه ای متفاوت ببینید؛ یعنی چیزی که با مهارت های مناسب قابل درمان است و می توانید علی رغم وجود آن، استعداد های خود را شکوفا کنید.

این کتاب چه کاری برای تان می کند؟

برای هیچ یک از اختلالات شخصیت، «بهبودی کامل» به معنی خلاص شدن همیشگی و کامل از نوع شخصیت یا اختلال شخصیت خود، وجود ندارد. صبر کنید! فوری کتاب را نندید! در واقع راه های مختلفی برای تعریف درمان موفقیت آمیز اختلال شخصیت وجود دارد. کاری که می توانیم انجام دهیم، کاهش علائم و تأثیر آن ها بر خودتان، دیگران و موقعیت های مختلف است. برای رسیدن به این هدف، این کتاب کار به شما کمک می کند مهارت ها و ابزارهایی را فرا بگیرید تا در زندگی خود، کنش ها و واکنش های سازنده تر و مفیدتری داشته باشید؛ چیزهایی که باورها، رفتارها و الگوهای فکری منفی را

برانگیخته می‌کند، بشناسید و نشانه‌های مزاحم و اثر آن‌ها را از روی زندگی‌تان کم کنید.

«یک بار برای همیشه» نداریم!

مهارت‌ها، ابزارها، فعالیت‌ها و تمرین‌های مناسبی در این کتاب وجود دارد که در کاهش تأثیرات منفی BPD و افکار، رفتارها و الگوهای فکری مرتبط با BPD که درگیر آن هستید، شما را یاری خواهد کرد. هیچ‌کدام از آن‌ها به‌تنهایی کافی نیستند. من همیشه به درمانجویانم می‌گویم که یادگرفتن یک مهارت برای مدیریت BPD یا هر اختلال دیگر، مثل یادگرفتن حرکت با کفش اسکیت است. ابتدا ممکن است عجیب و پیچیده باشد و شما تلو تلو بخورید، اما هرچه بیشتر آن را انجام دهید، بهتر یاد می‌گیرید. ممکن است زمانی متوجه شوید که برای پاسخ دادن کامل به تمرین‌ها و سؤالات، فضای خالی کافی در کتاب وجود ندارد. لطفاً نگذارید این موضوع باعث توقف فکر کردن و نوشتن شما شود! هرچقدر کاغذ اضافی برای تکمیل کار لازم است بردارید. بسیاری از تمرین‌ها را می‌توانید زیراکس کنید. یادگرفتن استفاده از مهارت‌ها و ابزارها زمان‌بر است و نیاز به تمرین دارد. توصیه می‌کنم مهارت‌ها را با هم ترکیب کنید و به همراه افکاری سازگارانه و سالم در زندگی روزمره‌تان بکار ببندید. این کار پایبندی و تلاش شما را می‌طلبد، اما نتیجه آن کاهش مزاحمت BPD در زندگی شما است که باعث ایجاد حس توانمندی می‌شود و به‌طور قابل‌توجهی بر زندگی‌تان اثر می‌گذارد.

ساختار کتاب

این کتاب بر اساس رویکرد من در درمان افرادی که درجات مختلفی از نشانه‌های BPD را نشان می‌دهند، در ۵ بخش تدوین شده است. در بخش اول با چستی BPD، شیوع آن، چگونگی شکل‌گیری آن و نوع علائمی که ممکن است داشته باشید، آشنا خواهید شد. همچنین چگونگی ارتباط و راحت بودن شما با دیگران و نیز انواع مختلف BPD بررسی خواهد شد.

در بخش دوم دربارهٔ آمادگی و انگیزه‌تان برای تلاش در جهت شکوفا شدن و همچنین تعیین اینکه در چه مرحله‌ای از فرآیند تغییر قرار دارید، بحث خواهد شد. همچنین دربارهٔ برانگیزاننده‌های شناخته‌شدهٔ افکار و رفتارهای ناسازگارانه (ناسالم) و نیز در مورد مهارت‌هایی که به شما کمک می‌کند مثبت یا منفی بودن روابط را بشناسید، مطالبی فرا خواهید گرفت.

در بخش سوم دربارهٔ مدیریت پاسخ‌دهی هنگام برانگیختگی، به منظور شناسایی موقعیت‌های پرخطر و تقویت پاسخ‌های سازگارانه و سالم در مواجهه با این موقعیت‌ها، مطالبی یاد می‌گیرید؛ و در ادامه در جهت به چالش کشیدن و تغییر باورهای ناکارآمد، فراگیری خود-آرام‌سازی برای افزایش خویش‌داری و تحکیم محبت و حل تعارضات، مهارت‌هایی خواهید آموخت.

در بخش چهارم سراغ ابزارهایی می‌رویم که در بازسازی دیدگاهی سالم‌تر از خودتان، مردم و موقعیت‌ها و به دنبال آن تقویت الگوهای پاسخ سالم‌تر، به شما کمک می‌کنند. این بخش از کتاب به منظور شناسایی انگیزه‌های درونی و خطاهای ادراکی؛ به چالش کشیدن باورها، احساسات و آرزوهای مخرب؛ و بررسی مکانیزم‌های دفاعی درونی که جلوی رشد روانی شما را می‌گیرند و باعث تداوم علائم BPD می‌شوند، شما را راهنمایی می‌کند. شما همچنین با الگوی رابطه‌ای «عشق-نفرت» خویش مواجه می‌شوید و انتظار می‌رود تلاش کنید روش‌های قبلی را کنار بگذارید و الگوهای پاسخ سازگارانه‌تر و سالم‌تر را بپذیرید.

در بخش پنجم درباره انواع فشارهای روانی (استرس‌هایی) که تجربه می‌کنید و به‌کارگیری راهبردهای مناسب مقابله با آن‌ها بحث خواهیم کرد. این کار در کنار بینش و مهارت‌هایی که از کارهای خواسته‌شده در کتاب به دست می‌آید، به شما کمک می‌کند طبق مهارت خود-پذیری (پذیرفتن خویش) که به تازگی آن را ایجاد کرده‌اید عمل کنید.

چگونگی استفاده از کتاب

کتاب حاضر برای افرادی که اختلال شخصیت مرزی دارند یا کسانی که برخی صفات شخصیتی آن را دارند و همه ملاک‌های لازم برای تشخیص BPD را ندارند ولی از مشکلات مشابهی رنج می‌برند، طراحی شده است. این کتاب بدون توجه به اینکه در کدام دسته این بیماری قرار می‌گیرید، به‌طور کلی برای کسانی است که می‌خواهند رنج و مشکلات مربوط به این بیماری را کم کنند. از این کتاب هم به‌صورت ابزار کمکی و هم به‌عنوان منبع اصلی درمان BPD می‌توان استفاده کرد. همیشه خوب است با یک مرجع درمانی مؤثر یعنی یک متخصص سلامت روان ارتباط داشته باشید تا هر وقت به کمک نیاز داشتید، شما را همراهی کند. اگر درمانگری ندارید که وضعیت شما را پایش (ویزیت) کند، توصیه می‌کنم حتماً ارتباط با متخصص سلامت روان را در دستور کارتان قرار دهید.

در سرتاسر کتاب درباره «بتی» و «تونی» و تجربه آن‌ها در یادگیری و کاربرد مهارت‌های مطرح‌شده در کتاب مثال خواهیم زد. هر دو شخصیت و داستان‌هایشان، ترکیبی برگرفته از سرگذشت و درمان مراجعان قبلی نویسنده کتاب است و این مثال‌ها برای درک راحت‌تر مفاهیم، ذکر شده‌اند.

یکی از نکات مثبت این کتاب این است که می‌توانید با سرعت مدنظر خودتان، با آن به پیش بروید. می‌توانید زمانی سراغ مشکلات بروید که آمادگی آن را در خود حس کنید. مطالب به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند که به شما کمک کند تا انگیزه‌ها، رفتارها، امیال و نیازهای درونی را که باعث تقویت BPD می‌شود، بشناسید و درنهایت مهارت‌هایی را که به دست آورده‌اید و موفقیت‌هایی را که تجربه کرده‌اید، حفظ کنید. وقتی خواندن این کتاب و انجام تمرین‌های آن را شروع کردید، آن را تا جایی که احساس راحتی می‌کنید، ادامه دهید. همیشه می‌توانید ابتدا مهارت‌هایی را یاد بگیرید، کتاب را برای

مدتی زمین بگذارید و بعد هرگاه احساس کردید که آماده‌اید، دوباره آن را بردارید و خواندن و تمرین را ادامه دهید.

چه موقع و چگونه کمک بگیریم؟

اگر هنگام انجام تمرینی حس کردید برانگیخته یا غرق در احساسات تان شدید (حالتان خیلی بد شد)، می‌توانید راهبردهایی که قبلاً در همین کتاب آموخته‌اید به کار ببندید یا از کمک یک شخص مورد اعتماد که ممکن است متخصص سلامت روان باشد، بهره‌مند شوید. لازم است به خاطر داشته باشید که کندوکاو و تلاش برای حل BPD ممکن است باعث مشکلاتی شود که به‌تنهایی قادر به کنترل آن‌ها نباشید. اگر افکار خود-آسیب‌زنی یا آسیب رساندن به دیگران داشتید فعالیت را متوقف کنید! با متخصص سلامت روان یا با اورژانس اجتماعی - ۱۲۳ - تماس بگیرید و یا به نزدیک‌ترین اورژانس مراجعه کنید؛ زیرا امنیت شما بر هر چیزی مقدم است.

BPD اختلالی چالش‌برانگیز است و افکار، هیجانات و خاطرات رنج‌آور ممکن است در طول کار با این کتاب ظاهر شوند. برای اینکه بدانید چگونه و چه وقت نیاز به کمک حرفه‌ای دارید، نویسنده این کتاب گام‌های کمک‌یا- HELP - را طراحی کرده است:

H: have داشتن هیجانات، افکار و خاطرات شدیداً برانگیزاننده

E: Exit خروج از موقعیت یا در نظر گرفتن شیوه‌ای دیگر به جای واکنش منفی

L: let اجازه دادن به کسی برای کمک به شما و حفظ آرامش

P: pursue جستجوی کمک از یک دوست قابل‌اعتماد یا متخصص سلامت روان (در صورت وجود افکار آسیب‌رسانی)

بخش اول

BPD و درمان موفقیت آمیز آن

فصل ۱

BPD 101

ممکن است بسیاری از افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی (BPD) و یا خانواده، دوستان، همکارانشان و سایر کسانی که در زندگی آن‌ها نقش دارند، درک درستی از این اختلال نداشته باشند. شاید توسط یک متخصص سلامت روان، تشخیص وجود این اختلال را دریافت کرده‌اید یا ممکن است احساس کرده باشید در زندگی تان یک جای کار می‌لنگد، در اینترنت درباره BPD تحقیق کردید و مشاهده کردید بسیاری از علائم آن آشنا به نظر می‌رسد و نشان‌دهنده شیوه‌ای است که به خودتان، دیگران و موقعیت‌ها می‌نگرید. در این فصل قرار است تصویر واضحی از BPD ارائه دهیم و هرکدام از ملاک‌های این اختلال را که مختص خودتان است، مشخص کنیم.

همان‌طور که می‌دانید BPD برای هر فرد به شکل و شمایل متفاوتی ظاهر می‌شود. لذا برای شروع کار مایلیم شما را با بتی آشنا کنم. بتی سال‌های زیادی با BPD دست‌وپنجه نرم می‌کرد اما توانست با آگاهی پیدا کردن از آن و پرورش مهارت‌هایی که او را در کنترل علائم BPD و مدیریت زندگی‌اش توانمند می‌کرد، بر آن غلبه کند. همین‌طور که در این کتاب به‌پیش می‌رویم درباره او بیشتر توضیح خواهیم داد.

بتی

بتی زنی بیست‌ودوساله بود که همیشه در پیدا کردن دوست و حفظ دوستی مشکل داشت. بسیاری از روابط وی با دوستان، اشخاصی که برای او مهم بودند، اعضای خانواده و همکارانش به خاطر دعوای شدید- و حتی فیزیکی- پایان یافته بودند. نیاز شدید او به کنترل کردن اطرافیان و رفتار آمرانه، حالت طلبکارانه و واکنش‌های فوری و شدیدش، آن‌ها را دلسرد کرده بود. خیلی وقت‌ها برای اینکه با افراد مختلف تفاهم داشته باشد و به آن‌ها بیاید- مثل یک آفتاب‌پرست- ارزش‌ها و دیدگاه‌های خودش را عوض می‌کرد. این افراد برای مثال علاقه‌مند به سیاست بودند، عضوی از خرده‌فرهنگ گوتیک بودند، یا از لحاظ جنسی مخاطره‌جو و تنوع‌طلب بودند؛ و بتی هم برای اجتناب از اینکه آن‌ها او را نپذیرند و همچنین برای این‌که حس کند او را درک می‌کنند، خود را برای مطابقت با آن‌ها تغییر می‌داد.

اگر دوستان او می‌خواستند کاری را برخلاف میل او انجام دهند، بتی آشکارا عصبانی می‌شد و آن‌ها را رها می‌کرد. با این حال دوستانش از وقت‌گذرانی با او لذت می‌بردند؛ چون‌که او همیشه برای

مهمانی رفتن آماده بود و از هیچ کار جرأت‌مندانه‌ای شانه خالی نمی‌کرد؛ اما گاهی اوقات جواب پیام‌ها و ایمیل‌های آن‌ها را دیر می‌داد و بدون هیچ دلیل مشخصی روزهای پیاپی در خانه می‌ماند. او مرتب می‌گفت «من در یک اتاق شلوغم، اما حس می‌کنم تنها هستم.» هنگامی که دوستانش دور و برش نبودند، اغلب گریه می‌کرد و در اینترنت به دنبال ماجراجویی رمانتیک بعدی می‌گشت.

بتی اولین باری که استیون را ملاقات کرد، یک دل نه صد دل عاشقش شد و دلش می‌خواست هر روز با او حرف بزند. او زمانی از استیون جدا شد که پیامک بتی را دربارهٔ کادویی که جلوی درب خانه استیو گذاشته بود، فوراً جواب نداده بود. از آن به بعد بتی از او با نام «شیطان‌صفت» یاد می‌کرد. این جدایی برای بتی خیلی سخت بود و بعد از تمام شدن رابطه‌شان احساس طردشدگی، تنهایی، گم‌گشتگی و تناقض و سردرگمی درباره خودش و حسش نسبت به استیو داشت.

غیر از روابطش، بتی مشکلات دیگری نیز داشت. وقتی که فشار (استرس) زیادی بر او وارد می‌شد، اغلب حس می‌کرد از بدنش و از دنیای پیرامونش جدا شده است. او می‌گوید آن موقع حس می‌کرده است که مثل یک عروسک خیمه‌شب‌بازی است و یک فرد ناشناس نخ‌های او را می‌کشد و رها می‌کند. رانندگی او خطرناک بوده و دو مورد رانندگی در هنگام مستی داشته است و هرگاه اوضاع برای او کسل‌کننده بود، از مغازه دزدی می‌کرد. بتی از ۱۲ سالگی توسط روان‌شناسان زیادی ویزیت شده است و اختلالاتی مانند اختلال شخصیت وسواسی-جبری، اختلال کنترل تکانه و اختلال افسردگی اساسی در مورد او تشخیص داده شده است. درمان‌های انجام شده فقط برای برخی موارد مفید بودند. درمان‌های بتی مثل مشکلاتش که بر اثر رویدادهای زندگی‌اش ظاهر و ناپدید می‌شدند، مدام تغییر می‌کرد و لذا مشکل او حل نشده باقی ماند.

بعد از اینکه از استیو جدا شد، دست‌هایش برید و همکارانش جای زخم را روی دستانش می‌دیدند. او از این بابت شرمگین بود و تصمیم گرفت دوباره وارد فرآیند درمان شود. این بار او متوجه شد ملاک‌های اختلال شخصیت مرزی را دارد. این تشخیص برای بتی قابل درک‌تر بود و با داشتن این آگاهی و کمک درمانگر ماهر، امکان شروع سیر تحول و بهبودی برای بتی فراهم شد.

بسیاری از رویکردهای درمانی و فوننی که در این کتاب خواهید یافت، به بتی کمک کردند تا با وجود حالات مشکل‌آفرین BPD رشد کند و این در حالی است که مدت‌ها این اختلال جلوی شکوفایی او را گرفته بود. این مهارت‌ها برای بتی کارآمد بودند و می‌تواند برای شما نیز کارآمد باشند. تجربهٔ بتی از BPD ممکن است حس مشترکی در شما برانگیزد، اما شاید دربارهٔ اینکه از پس این کار برمی‌آید یا نه شک داشته باشید. قبل از اینکه بتی بتواند BPD خود را مدیریت کند، لازم بود دربارهٔ چیستی آن و اینکه او تنها کسی نیست که از آن رنج می‌برد، آگاهی می‌یافت. این مطلب در مورد شما نیز صدق می‌کند، پس بیایید بدانیم BPD چیست و شیوع آن چگونه است.

BPD چیست؟

اختلال شخصیت مرزی یکی از ده اختلال شخصیت شناخته شده در پنجمین ویراست راهنمای تشخیصی-آماري اختلالات روانی (DSM-5) است (DSM-5؛ انجمن روان پزشکی آمریکا، ۲۰۱۳). این کتاب معیار همه متخصصان سلامت روان برای تشخیص انواع اختلالات روانی است. معنای اصطلاح کلی اختلال شخصیت این است که فرد در موقعیت‌ها یا حالات احساسی خاص و یا هر دو، در سازگار کردن رفتارها، تفکر و الگوهای پاسخ‌دهی خویش ناتوان است. طبق DSM-5، اختلال شخصیت مرزی این گونه تعریف می‌شود: «در اکثر جنبه‌های زندگی فرد؛ ناپایداری در روابط بین فردی، خود-پنداره (تصور که فرد از خود دارد) و بروز هیجانانگیز و همچنین تکانشگری (بدون فکر و از روی میل عمل کردن) مشاهده می‌شود؛ و این اختلال از اوایل بزرگسالی آغاز شده و در موقعیت‌های مختلفی بروز می‌کند» (انجمن روان‌پزشکان آمریکا ۲۰۱۳، ۶۶۳). بسیاری از کسانی که ملاک‌های این اختلال را دارند، می‌توانند به کودکی و نوجوانی خود نگاهی بیندازند و شروع الگوها و علائم را به خاطر آورند. در هر حال تشخیص BPD برای کودکان و نوجوانان اغلب نامناسب است، چراکه آن‌ها هنوز در حال رشد کردن، تحول یافتن و یادگیری چگونگی اداره زندگی و پاسخ‌دهی به رویدادها هستند. برای تشخیص یک فرد زیر هجده سال به اختلالات شخصیت از جمله BPD، نشانه‌های اختلال باید به مدت حداقل یک سال مشاهده شوند (انجمن روان پزشکی آمریکا ۲۰۱۳).

در DSM-5، نه علامت برای اختلال شخصیت مرزی ذکر شده است و وجود حداقل پنج علامت برای تشخیص این اختلال لازم است. ممکن است یک متخصص بهداشت روان در مورد شما این تشخیص را مطرح کرده باشد و امید آن می‌رود که او علائم مختص شما را بررسی کرده باشد. فعالیت زیر به شما کمک می‌کند علائم خاص خودتان را شناسایی کنید و تصویر واضح تری از BPD خودتان به دست آورید. هر کدام از نشانه‌ها با مثالی از سرگذشت بتی همراه شده است.

علائم BPD خود را شناسایی کنید!

در کنار هر ملاک (علامت) که طرز نگاه‌تان به دنیا و چگونگی رفتارها و واکنش‌های شما را نشان می‌دهد تیک بزنید.

□ تلاش‌هایی شدید و از روی دلهره برای جلوگیری از رهاشدگی واقعی یا خیالی (انجمن روان‌پزشکان آمریکا ۲۰۱۳، ۶۶۳).

بتی به خاطر اینکه نامزدش در جواب هدیه‌ای که بتی برایش گذاشت به سرعت پیام تشکر نفرستاده بود، تصور می‌کرد نامزدش می‌خواهد او را رها کند و باعث شد بتی از وی جدا شود.

این جدایی باعث شد بتی خیلی بیشتر از قبل احساس رهاشدگی کند. بتی سابقه‌ای طولانی از رفتارهای نامناسب و مربوط به احساس رهاشدگی داشت.

□ در زندگی خود به‌طور دائم و مکرر روابط بین فردی شدید و ناپایدار دارد که ویژگی اصلی آن، نوسان بین دو حالت افراطی ایدئال انگاری و پست شمردن فرد مقابل است.

وقتی بتی برای اولین بار استیون را ملاقات کرد، مجذوب و مفتون او شد و دلش می‌خواست هرروز با او صحبت کند؛ اما او زمانی از استیو جدا شد که پیامش را درباره کادویی که جلوی در خانه استیو گذاشته بود، فوراً جواب نداده بود. از آن به بعد بتی از او با نام «شیطان‌صفت» یاد می‌کرد. بتی در ارتباط با افراد دیگر هم این حالت نوسانی را به دفعات، تجربه کرده بود.

□ آشفته‌گی هویت: ناپایداری آشکار و همیشگی خود-پنداره و حس فرد درباره خود (همان). بتی در ایجاد و حفظ دوستی مشکل داشت، همچنان که مایل بود با افراد مختلف و متنوعی وقت بگذراند و ارزش‌ها و دیدگاه‌های خود را برای اینکه همانند آن‌ها شود تغییر می‌داد.

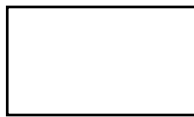
□ در حداقل دو زمینه که امکان آسیب رساندن به خود وجود دارد، رفتارهای تکانشی دارد (مانند پول خرج کردن، رابطه جنسی، سوء مصرف مواد، رانندگی بی‌پروا، پرخوری) (همان). وقتی بتی با کسی رابطه نداشت، با حالتی اجبارگونه در اینترنت به دنبال قرار ملاقات بعدی می‌گشت. او بسیار خطرناک رانندگی می‌کرد و دو مورد رانندگی در هنگام مستی داشت و اگر حس می‌کرد اوضاع کسل‌کننده است از مغازه دزدی می‌کرد.

□ فرد به‌طور مکرر رفتارهای خودکشی (انتحاری) در پیش می‌گیرد، ژست و حالت خودکشی به خود می‌گیرد، تهدید به خودکشی می‌کند؛ یا رفتارهای خود-زنی نشان می‌دهد (همان). بتی هم مواردی از خود-زنی و بریدن دست‌ها و پاهایش در اثر تنش روانی و احساس تنهایی در شرح‌حالش دارد.

□ بی‌ثباتی هیجانی در اثر واکنش‌پذیری قابل توجه خلق (مود). برای مثال: ملال و اندوه شدید اما دوره‌ای، تحریک‌پذیری (حساسیت شدید و زود از کوره دررفتن) یا اضطراب که معمولاً چند ساعت و به‌ندرت بیش از چند روز ادامه می‌یابد (همان).

وقتهایی که بتی پیش دوستانش نبود، برای مدت طولانی در تخت‌خوابش می‌ماند، پاهایش را تنگ در آغوش می‌گرفت و گریه می‌کرد یا دنبال راه‌هایی می‌گشت که خود را آرام کند یا احساس کند با کسی در ارتباط است. مثلاً زمان زیادی را صرف ردوبدل کردن پیام با کسی (چت) می‌کرد یا در سایت‌های دوست‌یابی به دنبال قرار ملاقات جدید بود.

- تقریباً همیشه احساس پوچی داشته است (همان).
بتی اغلب اوقات احساس تنهایی می‌کرد، حتی اگر با کسی رابطه داشت یا در کنار فرد مهمی بود هم احساس می‌کرد تنها است. او می‌گفت «من همیشه در یک اتاق شلوغ (در جمع) احساس تنهایی می‌کنم.»
- خشم شدید و نابجا (بی تناسب با موقعیت) یا ناتوانی در کنترل خشم و جلوگیری از پرخاشگری مثلاً به دفعات خشمگین می‌شود، پیوسته عصبانی است، یا به‌طور مکرر با دیگران وارد دعواهای فیزیکی می‌شود (همان).
بتی با دوستان، نامزدها، اعضای خانواده و همکارانش، چندین دعوی شدید و برخورد فیزیکی داشته است.
- در هنگام فشار روانی (استرس)، به‌طور موقت افکار پارانوئیدی (بدگمانی) دارد یا علائم شدید تجزیه‌ای نشان می‌دهد (همان). (تفکر پارانوئید به معنی این است که فرد فکر می‌کند دیگران درباره او نقشه‌های خصمانه می‌کشند و از این بابت از آن‌ها می‌ترسد و تجزیه به معنی آن است که ذهن از تجربیات فیزیکی، هیجانی یا هر دو جدا می‌شود).
هنگامی که بتی درجه بالایی از استرس را تحمل می‌کرد، اغلب احساس می‌کرد از بدنش و از دنیای پیرامونش جدا شده است و او گزارش داد که احساس می‌کرده است مثل عروسک خیمه‌شب‌بازی توسط فردی بیگانه کنترل می‌شود.



تعداد علامت‌هایی را که انتخاب کردید داخل کادر بنویسید:

آیا پنج نشانه یا بیشتر از آن را علامت زدید؟ (دور پاسخ موردنظر تان خط بکشید)

بله **خیر**

بر اساس فعالیت بالا، آیا حس می‌کنید نشانه‌های BPD با دیدگاه شما به دنیا، شیوه تعامل تان با دیگران و سبک پاسخ‌دهی خود به افراد و موقعیت‌ها مطابقت دارد؟

بله **خیر**

اگر در مجموع چهار نشانه یا کمتر از آن دارید اما باز هم برخی صفات BPD را در خود شناسایی می‌کنید، این کتاب کار هنوز هم برای شما مفید و ارزشمند است و چگونگی کاهش اثرات مخرب این صفات را بر زندگی به شما می‌آموزد.