



# توقف روابط شکننده

---

شروع زندگی دوباره با نزدیکانی که  
اختلال شخصیت مرزی دارند

# فهرست

۷	مقدمه مترجم
۹	تقدیر و تشکر
۱۳	پیشگفتار
۱۵	دیباچه
<b>۲۱</b>	<b>بخش اول: درک رفتار افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی</b>
۲۲	فصل اول: روابط شکننده: آیا کسی که شما به او اهمیت
۳۵	فصل دوم: دنیای درونی افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی: تعریف اختلال شخصیت مرزی
۶۷	فصل سوم: فهم آشفته‌گی: درک رفتار فرد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی
۸۸	فصل چهارم: زندگی در زودپز: تأثیر رفتار فرد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی بر اطرافیان
<b>۱۰۳</b>	<b>بخش دوم: باز پس‌گیری کنترل زندگی</b>
۱۰۶	فصل پنجم: تغییر دادن خودتان
۱۳۳	فصل ششم: درک وضعیت خود: تعیین مرزها و تقویت مهارت‌ها
۱۶۳	فصل هفتم: بیان واضح و قاطع نیازهای خود
۱۹۰	فصل هشتم: ایجاد چارچوبی ایمن
۲۰۹	فصل نهم: حمایت از کودکان در برابر رفتار افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی
<b>۲۳۳</b>	<b>بخش سوم: حل مسائل خاص</b>
۲۳۴	فصل دهم: در انتظار اتفاق‌های بعدی: کودک مبتلا به اختلال شخصیت مرزی شما
۲۵۰	فصل یازدهم: دروغ، شایعات و اتهامات: کارزارهای تحریف
۲۶۳	فصل دوازدهم: تصمیم‌گیری در مورد رابطه
۲۷۵	پیوست الف: علل و درمان اختلال شخصیت مرزی
۲۸۲	پیوست ب: تمرین ذهن‌آگاهی
۲۸۶	منابع

## پیشگفتار

از هنگام انتشار کتاب *توقف روابط شکننده* در تاریخ ۱۹۹۸، بیش از ۴۰۰،۰۰۰ هزار نسخه از این کتاب خریداری شده است. علاوه بر نرخ بالای فروش، این کتاب به زبان‌های بسیاری ترجمه شده که من در به خاطر سپردن نام آنها مشکل دارم.

وقتی من و پائول میسون این کتاب را می‌نوشتیم، در یافتن اطلاعاتی که برای اعضای خانواده‌ها کاربرد داشته باشد مشکل داشتیم. افراد کمی در مورد اختلال شخصیتی مرزی صحبت می‌کردند. فقط دو کتاب توانستیم در مورد وضعیت این افراد پیدا کنیم. اکنون، اینترنت مملو از اطلاعات مختلف است و برای نگهداری کتابهای اصلی اختلال شخصیت مرزی به یک قفسه بزرگ کتاب احتیاج خواهید داشت؛ البته اگر همه کتاب‌های چاپ شده به صورت شخصی و یا الکترونیکی و کتاب‌های منتشر شده توسط افرادی که با این اختلال دست و پنجه نرم کرده‌اند، را در نظر نگیریم.

اما در این مدت کوتاه چه اتفاقی افتاد که حجم اطلاعات به طور چشم‌گیری افزایش پیدا کرد؟ اتفاقات زیادی. پژوهشگران این توانایی را یافتند که با اسکن کردن مغز، به صورت دقیق تفاوت بین مغز معمولی با مغز افراد مرزی را ببینند. به دنبال آن، داروهایی تولید شد و پژوهش‌هایی که توضیح‌دهندگی خوبی برای چگونگی افکار، هیجانات و اعمال افراد مرزی بودند، انجام گرفت. متخصصان بالینی آینده‌نگر با رویکردهای جدیدی، تحقیقاتی را انجام دادند که به تدریج نتایج آن را در اختیار عموم قرار می‌دهند. حامیان، مؤسسات حمایتی خود را تأسیس کردند و در جهت جذب بیشتر منابع مالی، تلاش خود را آغاز کردند.

اما این‌ها، همه موارد نیستند. کتاب *توقف روابط شکننده* همراه با وب سایت من و انجمن اینترنتی «شما تنها نیستید» منابع ارزشمندی جهت افزایش آگاهی مردم از اختلال شخصیت مرزی بود. خوانندگان به سمت فضای مجازی رفتند و شروع به صحبت با یکدیگر در اینترنت کردند. افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی و خانواده‌هایشان شروع به راه‌اندازی وبسایت و تشکیل انجمن کردند؛ زیرا حرف‌های زیادی برای گفتن داشتند و در موقعیت‌های معمول زندگی‌شان احساس شنیده نشدن می‌کردند. افرادی که در گذشته منزوی بودند، شروع به تماس با یکدیگر کردند.

بین سالهای ۱۹۹۵ تا ۲۰۰۸، گروه خانوادگی برخط «شما تنها نیستید» از ۱۲ عضو به ۱۶ هزار عضو رسید.

موفقیت کتاب *توقف روابط شکننده* (و بعداً، کتاب کار آن) به ناشران نشان داد که کتاب‌های مربوط به اختلال شخصیت مرزی می‌توانند موفق شوند، از این رو کتابهای این حوزه زیاد شدند. نسخه‌های ترجمه

شده این کتاب، جریان انتقال اطلاعات را در کشورهای دیگر آغاز کردند. در سال ۲۰۰۸، من، به عنوان نویسنده کتاب، به دعوت ناشر ژاپنی کتاب توقف روابط شکننده، به ارائه یک سلسله سخنرانی‌ها در توکیو برای خانواده‌های دارای افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی پرداختم.

اما همه چیز به این خوبی نیست. اکثر متخصصان بالینی هنوز اطلاعات کمی در رابطه با ارزیابی و نحوه رفتار با کودکان و بزرگسالان دارای نشانه‌های مرزی دارند. مشکل دیگر عدم درک اساسی این مسئله است که رفتار و یا علائم شخص مرزی را می‌توان به روش‌های مختلفی نشان داد که لزوماً این علائم توسط پزشکان سیستم بهداشت روان مورد توجه قرار نمی‌گیرد یا قادر به تشخیص آنها نمی‌باشند.

چند سال پس از اولین سال انتشار این کتاب کتاب کار توقف روابط شکننده: راهبردهای عملی برای زندگی با فرد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی را نوشتم. قالب کتاب کار، در برگرفته‌ها و توضیحات متعددی است که به خوانندگان مرزی کمک می‌کند خودشان را بهتر بشناسند و بفهمند و اطلاعات را در زندگی خود به کار ببرند.

در سال ۲۰۰۸، کتاب اصلی دیگری به نام «کتاب راهنما برای خانواده‌های دارای عضو مبتلا به اختلال شخصیت مرزی: ابزار جدید و فونونی برای توقف روابط شکننده» را منتشر کردم. این کتاب دارای چارچوب مشخصی با پنج مجموعه مهارت است که به اعضای خانواده‌ها کمک می‌کند تا از بند سرزنش‌هایی یابند و از راه‌حل‌های مشخصی برای تجربه احساس بهتر استفاده کنند، از درگیری‌ها یابند، احساس شنیده شدن کنند و محدودیت‌ها را با اطمینان و اعتقاد تعیین کنند. همانطور که خواهید دید، من در این نسخه جدید، به مواردی از آن کتاب اشاره خواهم داشت. هر دو کتاب دیدگاه‌های مختلفی را ارائه می‌دهند اما مکمل یکدیگرند. اعضای خانواده‌ها به همه نوع کمکی که می‌توانند بگیرند، نیاز دارند!

پائول میسون، نویسنده همکارم، راهی متفاوت را در پیش گرفت. او اکنون رئیس خدمات بالینی در مرکز مراقبت‌های پزشکی ویتن فرانسیسکن<sup>۱</sup> می‌باشد. در سمت خود، پائول نظارت اجرایی و اداری بر خدمات بهداشت روان و اعتیاد دارد که شامل سه مرکز بستری و شش کلینیک سرپایی است که به ارائه خدمات به بزرگسالان، کودکان و خانواده‌ها در جنوب شرقی ویسکانسین<sup>۲</sup> می‌پردازد.

سه فرزند وی که هنگام ورود این کتاب به کتابفروشی‌ها، تازه وارد مدرسه می‌شدند، اکنون سیزده، هفده و هجده ساله هستند. او همچنین با همسرش مونیکا زندگی خوبی داشت و هنگامی که متوجه شد در تأمین معاش خانواده مشکل دارد، به ارائه خدمات مشاوره در مرکز راسین<sup>۳</sup> همت گمارد.

امیدواریم که از این نسخه جدید لذت ببرید.

---

1 Wheaton Franciscan Healthcare

2 Wisconsin

3 Racine

# دیباچه

## غریبه‌های صمیمی: چگونه این کتاب شکل گرفت

من باید نقص داشته باشم.

این تنها توضیحی است که در مورد رفتارش به ذهنم می‌رسد. چرا او یک لحظه به شدت عاشقانه و لحظه‌ای بعد به شدت نابودگرانه رفتار می‌کند؟ چرا به من گفت که با استعداد و فوق‌العاده هستم اما مدت کمی از آن نمی‌گذرد که بر سرم فریاد می‌کشد و می‌گوید که موجودی حقیر و عامل تمام مشکلاتش بوده‌ام؟ اگر او همان‌طور که می‌گوید مرا اینقدر دوست دارد، پس چرا احساس نارو خوردن و ناتوانی می‌کنم؟ چگونه ممکن است فردی خیلی باهوش و تحصیلکرده، گاهی این‌قدر غیرمنطقی رفتار کند؟

در سطح خودآگاه، می‌دانم که کاری نکردم که لایق این رفتارها باشم. اما با گذشت چندین سال، بر این باور شدم که حتماً نقصی دارم و در واقع همه چیز تقصیر من است. حتی پس از تمام شدن رابطه مان، احساس بدگمانی و اعتماد به نفس پایینی که در من شکل گرفته بود، باقی مانده است. بنابراین ترتیب جلسات مشاوره با یک درمانگر را دادم.

پس از گذشت چندین ماه از درمانم، او مطلبی را در مورد دوست قبلی‌ام برایم روشن ساخت که به شدت زندگی من و افراد زیاد دیگری را تحت تاثیر قرار داد، او گفت که: «رفتاری که شما توصیف می‌کنید، مشخصه افرادی است که دارای اختلال شخصیت مرزی هستند. من به این خاطر که هیچگاه او را ندیده‌ام، نمی‌توانم تشخیصی صادر کنم. اما از گفته‌های شما، به نظر می‌رسد که او مطابق با این معیارهاست».

اختلال شخصیت مرزی؟ تا به حال چیزی در موردش نشنیده بودم. او به من پیشنهاد داد که کتاب *از تو متنفرم—مرا رها نکن*<sup>۱</sup> به نویسندگی دکتر جرولد کریزمن<sup>۲</sup> (۱۹۸۹) را بخوانم.

من پیشنهاد او را پذیرفتم و شروع به مطالعه این کتاب کردم و پس از مدتی متوجه شدم که رفتارهای گیج‌کننده دوستم با هفت ویژگی از نه ویژگی اختلال شخصیت مرزی ذکر شده در کتاب

---

1 I Hate You—Don't Leave Me  
2 Jerold Kreisman

مهم پزشکان بالینی یعنی راهنمای تشخیصی و آماری<sup>۱</sup>، مطابقت دارد. برای تشخیص فقط پنج نشانه کافی بود.

می‌خواستم در مورد چگونگی تأثیر این اختلال بر خودم و چگونگی درمان بیشتر بدانم اما فقط توانستم دو کتاب در مورد اختلال شخصیت مرزی پیدا کنم که بیشتر اختصاص به ارائه توضیحاتی کلی دربارهٔ اختلال شخصیت مرزی بودند تا کتاب‌های خودیاری برای اعضای خانواده. بنابراین تصمیم گرفتم کتاب خودیاری خودم را بنویسم. از آنجا که اختلال شخصیت مرزی بر زندگی شش میلیون نفر از مردم در آمریکای شمالی حاکم است، فهمیدم که حداقل هجده میلیون نفر از اعضای خانواده، شرکا و دوستانشان (مثل من) خودشان را مسئول رفتارهایی می‌دانند که ارتباط چندانی با آنها ندارد. یکی از دوستانم که از قصدم برای نوشتن این کتاب آگاهی داشت، پیشنهاد داد با یکی از همکارانش به نام پائول میسون تماس بگیرم. پائول که یک روان‌درمانگر بود، ده سال با افراد مرزی و خانواده‌های آنها در مراکز بستری و سرپایی کار کرده بود. یک مجله معتبر، تحقیقات او را در مورد انواع مختلف اختلال شخصیت مرزی منتشر کرده است. وی همچنین چندین سخنرانی تخصصی و عمومی در این زمینه ارائه کرده بود.

پائول همانند من کاملاً اعتقاد داشت که دوستان، شرکا و اعضای خانواده افراد مبتلا به این اختلال حتماً باید بدانند که تنها نیستند. وی گفت: «اعضای خانواده به من می‌گویند که در یک نبرد عاطفی زندگی می‌کنند و دیگر نمی‌دانند چگونه باید واکنش نشان دهند.»

پائول تحقیق در مورد کتاب را آغاز کرد و به جستجوی مطالعات مرتبط پرداخت. در بسیاری از مقالات در مورد مشکلات درمان با مراجعان مرزی بحث شده است، که در آنها مشخص شده بود که برخی از متخصصان بالینی باور به بهبودی این افراد ندارند. اگرچه در این مقالات تکنیک‌های مقابله‌ای برای افراد متخصص آموزش دیده که هفته‌ای یک ساعت بیماران مرزی را می‌بینند بیان شده بود، اما در بیشتر آنها در مورد نیاز اعضای خانواده به آموزش‌های لازم غفلت شده بود، بخصوص که هفت روز هفته را با فرد در تعامل بودند. در مطالعاتی که درباره «خانواده» است، این اصطلاح (خانواده) تقریباً همیشه به خانوادهٔ مبدأ فرد مبتلا به اختلال مرزی اشاره داشت. هدف از این کار تعیین نقش محیط اولیه خانواده در بروز این اختلال بود. به عبارت دیگر، مطالعات به جای توجه به رفتار آن شخص نسبت به دیگران، رفتاری را مورد توجه قرار می‌داد که متوجه فرد مبتلا به اختلال مرزی بود.

در حالی که پائول خود را غرق در مجلات تخصصی کرده بود، من با ده ها نفر از متخصصان بهداشت روان مصاحبه انجام دادم تا بفهمم افراد «غیرمرزی» (شریک، دوست یا عضو خانواده فرد مبتلا

به اختلال شخصیت مرزی یا صفات اختلال شخصیت مرزی) چگونه می‌توانند کنترل زندگی خود را به دست گیرند و چگونه می‌توانند از «احتیاط بسیار» اجتناب کنند، ضمن اینکه حمایت لازم را نیز از فرد مبتلا به عمل آورند. برخی از این پزشکان، در زمینه پژوهش در رابطه با اختلال شخصیتی مرزی مشهور بودند و برخی نیز متخصصان محلی بودند که توسط دوست و آشنا معرفی شده بودند.

نتایج این مصاحبه‌ها مرا غافلگیر کرد. اگرچه بر اساس تعریف اختلال شخصیت مرزی، این اختلال بر افرادی که در ارتباط با افراد مرزی بودند، تأثیر منفی می‌گذارد، اما اکثر متخصصان بهداشت روان که با آنها صحبت کردم (به استثنای چند مورد قابل توجه) چنان غرق در نیازهای افراد بودند که توصیه خاصی برای افراد غیرمرزی نداشتند. اما با ادامه مصاحبه، دانش ما به تدریج افزایش یافت.

من و پائول اطلاعات مهمی در مورد افرادی که از نزدیکان شخص مبتلا به این اختلال هستند، کشف کرده بودیم. اما هنوز نه کتابی داشتیم نه چارچوب مشخص و حمایت‌کننده‌ای که ما را هدایت کند. شروع به جستجو در اینترنت کردیم. رایانه جدید من که برای روابط عمومی، بازاریابی و نوشتن کارهایم تهیه کرده بودم، با برنامه‌ای از سوی شرکت خدمات اینترنتی «آمریکا برخط» (AOL) به دست رسید. کنجکاو دیدن اینترنت به صورت مستقیم بودم، پس برنامه را نصب کردم.

من جهانی کامل را یافته‌ام که از وجودش بی‌اطلاع بودم. گروه‌های خبری اینترنتی و پیام‌های بسیار در «آمریکا برخط»، همانند گروه‌های حمایتی بزرگی بودند که در بزرگترین پستوهای جهان را به سر می‌بردند. «کاربران اینترنتی»<sup>۱</sup> که من در آنجا ملاقات کردم (چه مرزی چه غیرمرزی) منتظر پاسخگویی متخصصان نبودند. آنها راهبردهای مقابله، تبادل اطلاعات فنی و پشتیبانی عاطفی را برای غریبه‌های آشنا که دقیقاً می‌فهمیدند در حال گذر از چه دورانی هستند، به اشتراک می‌گذاشتند.

من شروع به خواندن مطالبی کردم که در طول سالیان دراز توسط افراد مرزی و غیرمرزی در پایگاه‌های اینترنتی انباشته شده بود. من شروع به فرستادن ایمیل به نویسندگان جدیدترین مطالب کردم و از آنها خواستم که در پژوهش ما شرکت کنند. اکثر آنها از اینکه می‌فهمیدند که بالاخره کسی پیدا شده که نیاز به اطلاعات بیشتر در مورد اختلال شخصیت مرزی را احساس کرده و در جهت رفع آن می‌خواهد تلاش کند، خوشحال می‌شدند.

همانطور که از طریق ایمیل به صورت مداوم مکالمه می‌کردیم، شروع به شناسایی نگرانی‌های اصلی اعضای خانواده، شریک‌های زندگی و دوستان کردم. سپس از افراد مبتلا به این اختلال در مورد دیدگاه‌هایشان پرسیدم. به عنوان مثال، هنگامی که افراد غیرمرزی از ناتوانی خود در برابر خشم شخص

مرزی صحبت می‌کردند، من از افراد مرزی می‌خواستم به آنچه که در جریان عصبانیت به آن فکر می‌کنند و احساس می‌کنند و بهترین پاسخی را که می‌توانند از دیگران بگیرند بیان کنند.

در ابتدا افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی به من بی‌اعتماد بودند. اما طی ماه‌ها، با افزایش اعتمادشان توانستند عمیق‌ترین احساساتشان را با من در میان بگذارند و نیروی ویران‌ساز این بیماری را توصیف کردند. داستان‌های وحشتناک بسیاری از سوءاستفاده جنسی، خودزنی، افسردگی و اقدام به خودکشی تعریف کردند. خانمی نوشت: «مرزی بودن چیزی شبیه عذاب بی‌پایان است، دقیقاً خودش است.» «درد، عصبانیت، گیجی، آسیب. هیچ‌وقت نمی‌دانم از یک لحظه به لحظه دیگر، چه احساسی خواهم داشت. تجربه غم و اندوه ناشی از آسیبی که به کسانی که دوستشان دارم می‌رسانم، آزارم می‌دهد. خیلی وقتها زیاد خوشحالم و به همین دلیل مضطرب می‌شوم. بعد به خودم جراحت وارد می‌کنم. بعد بخاطر جراحتی که به خود وارد کردم احساس شرمندگی می‌کنم. احساس می‌کنم زندگی من شبیه فیلم ترسناک «هتل کالیفرنیا» است که قرار هم نیست تمام شود و تنها راه برای خروج از آن، تصفیه حساب کردن دائمی با آن است.»

برخی از درمانگران امید زیادی به بهبود افراد مرزی، ندارند. اما در «آمریکا برخط» و اینترنت، افراد زیادی را ملاقات کردم که با مجموعه‌ای از درمانهای دارویی و روان‌درمانی و حمایت‌های عاطفی، بسیار پیشرفت کرده بودند. شادی و شغف آنان از احساس عادی بودن برای اولین بار در زندگی، گاهی اشک مرا در می‌آورد و کاملاً درک کردم که شخص مرزی حاضر در زندگی من چه عذابی کشیده است. رفتاری که برای من نامفهوم به نظر می‌رسید اکنون منطقی بود. برای اولین بار، عمیقاً فهمیدم که آن حملات هیجانی بی‌دلیل در طول سالیان، در واقع مربوط به من نبود. آنها احتمالاً ناشی از احساس شرمندگی و ترس شدیدی بود که از ترک شدن داشت. فهمیدن اینکه او هم قربانی بود، تا حدی خشمم را به همدلی بدل کرد.

داستان‌های اعضای خانواده‌های درگیر در این ماجرا که در اینترنت منتشر شده بودند برایم وحشتناک بود. با افرادی صحبت کردم که به من در مورد همسرانشان گفتند که دروغهای بزرگ و شرم‌آوری درباره آنها گفته‌اند، یا حتی اتهامات دروغینی که در مورد بدرفتاری به آنها می‌زدند. با والدین دوست‌داشتنی و سردرگمی صحبت کردم که کودکان دارای صفات مرزی داشتند و تمام پس‌انداز زندگی خود را صرف تلاش برای کمک به فرزندان خود کرده بودند، اما به صورت تلویحی یا آشکار به کودک‌آزاری متهم شده بودند!

کودکان بالغ افراد مرزی در مورد دوران کودکی کابوس‌وار خود صحبت می‌کردند. مردی می‌گفت که «حتی عملکردهای بدن من مورد انتقاد قرار می‌گرفتند. مادر مرزی من مدعی بود که به درستی غذا



نمی‌خوردم، راه نمی‌رفتم، حرف نمی‌زدم، فکر نمی‌کردم، نمی‌نشستم، نمی‌دویدم، ادرار نمی‌کردم، گریه نمی‌کردم، عطسه نمی‌کردم، سرفه نمی‌کردم، نمی‌خندیدم یا درست نمی‌شنیدم.» خواهر و برادرهای مرزی درباره اینکه باید برای جلب توجه والدین خود بجنگند و نگران این باشند که فرزندانشان دچار این اختلال شوند، صحبت می‌کردند.

با کمک داوطلبانی که در گروه‌های حمایتی اینترنتی با آنها آشنا شدم، وب سایتی درباره اختلال شخصیتی مرزی ایجاد کردم<sup>۱</sup> و یک انجمن بر خط برای افراد غیرمرزی تشکیل دادم؛ به نام «شما تنها نیستید». بسیاری از آنها متحیر می‌شدند وقتی می‌فهمیدند دیگران هم تجربه‌هایی شبیه آنان دارند در حالی که همیشه فکر می‌کردند تجربه آنها مختص خودشان هست و تجربه‌ای بی‌همتا است. به عنوان مثال، سه عضو انجمن «شما تنها نیستید» گزارش دادند که درگیری‌های زیادی با شخص مرزی در خیابان، رخ داده است. چهار عضو گفتند که شخص مرزی زندگی آنها به دلیلی که نمی‌دانستند چه بوده، روزهای زیادی از دست آنها عصبانی بوده است.

من و پائول به تدریج شروع به سازمان‌دهی این حجم عظیم اطلاعات کردیم. ما سیستمی ایجاد کردیم که در آن، من ایده‌ها و پیشنهادهای برگرفته از بحث‌های موجود در اینترنت را به پائول می‌دادم و او آنها را بررسی می‌کرد و در یک چارچوب نظری قرار می‌داد.

گاهی نیز، پائول توصیه‌هایی را بر اساس تحقیقات خود تهیه می‌کرد که من آنها کمی بازبینی می‌کردم و در بین اعضای انجمن «شما تنها نیستید» منتشر می‌کردم تا مشاهداتشان از «جهان واقعی» را بیان کنند. ما هر دو حیرت‌زده این فناوری بودیم که چطور فقط با زدن یک کلید، امکان دریافت بازخورد از صدها نفر در سراسر جهان از طریق اینترنت فراهم می‌شد.

هنگامی که هر دو از نتایج کار خود راضی بودیم، آن را با همکاران پائول، سایر متخصصان بهداشت روان و پژوهشگران مشهور در زمینه اختلال شخصیت مرزی، که سال‌ها با بیماران مرزی و خانواده‌های آنها کار کرده بودند، به اشتراک گذاشتیم. آنها تأیید کردند که بیماران و اعضای خانواده آنها نگرانی‌های مشابهی با پرسشگران اینترنتی ما دارند. برای اطمینان بیشتر از صحت داده‌هایمان، از دکتر ادیت کراکیولو<sup>۲</sup>، استاد روانشناسی در کالج سرریتوس نوواک کالیفرنیا<sup>۳</sup>، خواستیم ارزیابی و برآوردی از افراد غیرمرزی عضو گروه پشتیبانی اینترنتی ما داشته باشد.

بدون شک ما نمی‌توانیم همه افراد را درباره یافته‌هایمان قانع کنیم. وقتی برای اولین بار ایده نوشتن این کتاب به ذهنم رسید، نمی‌توانستم بفهمم که چرا چنین کتابی تا به حال نوشته نشده است. پس از

1 www.BPDCentral.com

2 Edith Cracchiolo

3 Cerritos College in Norwalk, California,

گذشت چند ماه از شروع پروژه، دلیل آن برایم کاملاً مشهود شد. مبحث اختلال شخصیت مرزی موضوعی بحث‌برانگیز و پیچیده است. تعریف کردن آن مثل این است که سعی کنید با چشم‌بند و زیر باران به ماهیگیری بروید. نظریه‌های مربوط به علت اختلال مرزی فراوان اما بی‌نتیجه هستند. درمان آن به شدت در بین محققان معتبر، مورد اختلاف نظر قرار گرفته شده است.

چیزی که از همه بیشتر ناامیدکننده بود، عدم شناخت این اختلال توسط انجمن بهداشت روان و به طبع عموم مردم بود. طبق انجمن روانپزشکی آمریکا میزان شیوع اختلال مرزی تقریباً نزدیک مجموع دو اختلال اسکیزوفرنی و اختلال دو قطبی است. با این حال اکثر متخصصانی که با آنها مصاحبه کردیم اذعان داشتند که آموزش‌های کسب‌شده آنها را به اندازه کافی برای تشخیص و درمان این اختلال چالش برانگیز آماده نکرده است. برخی فقط یک یا دو سخنرانی در این زمینه شنیده بودند.

نوشتن این کتاب، از نظر هیجانی و فکری به اندازه هم دشوار بود. بسیاری از افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی تهدیدهای خودکشی زیادی را به صورت تلویحی یا صریح در پاسخ به سؤالات من می‌دادند. هر روز حداقل یک نامه ناامیدانه از کسی دریافت می‌کردم که از طریق وبسایتم به تازگی به وجود اختلال شخصیت مرزی خود پی برده بود و برای اقدام بعدی خود درخواست راهنمایی می‌کرد. نتیجه سه سال تلاش ما کتابی است که اکنون در اختیار دارید. این آخرین مباحث در حوزه اختلال شخصیت مرزی نیست بلکه تازه آغاز کار است. ما امیدواریم که این کتاب، باعث جلب علاقه به تحقیقات جدید شود و علاوه بر کمک به پزشکان در آموزش به مراجعانشان، برای خانواده‌ها و دوستان افراد مرزی نیز، پشتیبانی و آسایش به ارمغان آورد و همینطور نویدبخش این امید باشد که افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی بهتر خواهند شد. بیشتر از همه، امیدواریم که این کتاب به شما و افراد بی‌شماری مانند شما کمک کند از ترن هوایی هیجاناتی که از زمان ورود فرد مبتلا به اختلال مرزی به زندگی‌تان سوار بر آن شده اید پیاده شوید.

**رندی کرایگر**

# بخش اول

درک رفتار افراد مبتلا به  
اختلال شخصیت مرزی

## فصل اول

# روابط شکننده: آیا کسی که شما به او اهمیت می‌دهید اختلال شخصیت مرزی دارد؟

پس از گذشت پانزده سال از ازدوایم و خواندن کتابها و مقالات متعدد و گفتگو با مشاوران مختلف، هنوز نفهمیده‌ام کجای کارم اشتباه بوده است. من پانزده سال را با تعجب، نگرانی و باور به چیزهای زیادی که او درباره من به من می‌گفت گذراندم. به خودم شک داشتم و خیلی اذیت شدم بدون اینکه دلیلش را بدانم. بالاخره یک روز بعد از تحقیق در کتابخانه، صحبت با متخصصان بالینی، گفتگو با مشاور، خواندن مقالات، و همچنین صحبت با دوستانم حقیقت را پیدا کردم. به آرامی شروع به گریه کردم. با اینکه نمی‌توانستم اختلال شخصیت مرزی او را برای دیگران جا بیندازم و توضیح دهم که او نیاز به کمک دارد، اما با این حال فهمیدم که جریان از چه قرار است. اشتباه از من نیست و الان حقیقت را می‌دانم.

از انجمن برخط «شما تنها نیستید»  
[www.bpdcentral.com](http://www.bpdcentral.com)

### آیا این کتاب برای شما مناسب است؟

- آیا کسی از افراد مورد علاقه شما باعث دردسر شما می‌شود؟
- آیا سعی در پنهان کردن احساسات و افکار خود می‌کنید به دلیل اینکه از واکنش دیگران می‌ترسید و یا به نظر می‌رسد گمان می‌کنید که آنها ارزش گفتن ندارند؟
- آیا احساس می‌کنید از هر چیزی که می‌گویید یا انجام می‌دهید، تحریف و بعداً علیه شما استفاده خواهد شد؟ آیا شما برای هر عمل اشتباهی در روابطتان مورد سرزنش و نکوهش قرار می‌گیرید حتی اگر آنها منطقی باشند؟

آیا شما گاهی  
احساس می‌کنید مورد سوءاستفاده،  
کنترل و حتی فریب  
واقع می‌شوید؟ آیا احساس می‌کنید  
قربانی باج‌گیری  
هیجانی شده‌اید؟

- آیا در معرض خشم شدید، بی‌رحمانه و غیرمنطقی یک شخص قرار دارید و سپس با رفتار کاملاً عادی و محبت آمیز همان شخص مواجه می‌شوید؟ آیا وقتی در مورد این وضعیت توضیح می‌دهید، هیچ کس حرف شما را باور نمی‌کند؟
- آیا احساس می‌کنید فرد مورد علاقه‌تان شما را کاملاً خوب یا کاملاً بد می‌داند، نه چیزی بین این دو؟ و هیچ دلیل منطقی هم برای این دیدگاه وجود ندارد؟

- آیا در روابطتان از مطالبه‌گری و اهمه دارید، به دلیل ترس از اینکه در آینده به شما بگویند بیش از حد درخواست داشته‌اید و یا اینکه مشکلی دارید؟ آیا احساس می‌کنید نیازهای شما مهم نیستند؟
- آیا دیگران نظر شما را رد می‌کنند؟ آیا احساس می‌کنید که انتظارات آن‌ها دائماً در حال تغییر است، پس هرگز نمی‌توانید کاری را درست انجام دهید؟
- آیا متهم به انجام کارهایی می‌شوید که هرگز انجام نداده‌اید و صحبت‌هایی که هرگز نکرده‌اید؟ آیا احساس می‌کنید به درستی درک نشده‌اید و وقتی سعی می‌کنید توضیح دهید، متوجه می‌شوید که طرف مقابل شما را باور نمی‌کند؟
- آیا اغلب اوقات تحقیر می‌شوید؟ اگر شما سعی در رها کردن رابطه‌ای دارید و طرف مقابلتان سعی در نگه داشتن شما دارد و به هر شکلی سعی بر اثبات عشق و تعهد به شما حتی از طریق تهدید صریح و ضمنی می‌کند، آیا سعی در توجیه رفتار او می‌کنید و تلاش می‌کنید تا خود را متقاعد کنید که همه چیز رو به راه است؟

اگر پاسخ‌های شما به بیشتر این سوالات بله بوده است، خبرهای خوبی برایتان داریم: تقصیر شما نیست و شما تنها نیستید. شاید به این دلیل این تجربه‌ها را به اشتراک می‌گذارید که فردی از نزدیکان شما خصوصياتی مرتبط با اختلال شخصیت مرزی دارد.

در ادامه سه داستان واقعی از افرادی است که نزدیکان آنها به این اختلال مبتلا بوده‌اند. همانند تمام نمونه‌های این کتاب، این داستان‌ها براساس آن دسته اطلاعاتی است که از اشخاص واقعی و گروه‌های حمایتی اینترنتی دریافت کرده‌ایم، اگرچه جزئیات زیادی را برای حفظ هویت نویسندگان تغییر داده‌ایم.

## داستان جان: ازدواج با فرد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی

ازدواج با فردی که مبتلا به اختلال شخصیت مرزی است مانند یک دقیقه در بهشت و لحظه‌ای بعد در جهنم بودن است. خلق و خوی همسرم هر لحظه تغییر می‌کند. در روابط شکننده‌ای به سر می‌برم، همواره در تلاشم تا بتوانم او را راضی نگه دارم به خصوص که با کوچک‌ترین چیزی مثل تند صحبت کردن یا حرکات تند صورت، عصبانی می‌شود.

حتی وقتی که دقیقاً طبق خواسته‌های او عمل می‌کنم، از دست من عصبانی می‌شود. یک روز از من خواست تا بچه‌ها را بیرون ببرم تا بتواند دقیقاً تنها باشد. اما هنگامی که خانه را ترک کردیم، کلیدها را به سمت سر من پرتاب کرد و مرا متهم کرد که از او متنفرم. نمی‌توانستم او را در خانه تحمل کنم. وقتی که همراه با فرزندانمان از سینما برگشتیم، به گونه‌ای رفتار کرد که انگار اتفاقی نیفتاده است. از اینکه هنوز ناراحت بودم متعجب بود و گفتم که من در کنترل خشمم مشکل دارم.

تقصیر شما  
نیست و شما  
تنها نیستید.

همیشه این طور نبود. قبل از ازدواج، او مرا می‌پرستید و می‌گفت که من از بسیاری جهات برای او بهترین بودم. من برای او و اشعار عاشقانه می‌نوشتم و او برای من هدایای گران‌بها می‌خرید. بعد از چهار ماه نامزدی، ازدواج کردیم و به یک ماه عسل رفتیم و ۱۰ هزار دلار هزینه کردیم. درست بعد از ازدواج، شروع به گفتن حرف‌های بی‌معنی کرد و تبدیل شد به کوهی از انتقاد، بازجویی و درد. مدام مرا متهم می‌کرد که خواهان زنان دیگری هستم و برای اثبات ادعاهای خود به «مثالهای» خیالی اشاره می‌کرد. او از دوستانم می‌ترسید و شروع به قطع رابطه با آنها کرد. او چیزهای بدی در مورد شغل، گذشته، ارزش‌های من، غرور من می‌گفت؛ درباره هر چیز مرتبط با من.

هر چند وقت یک بار تبدیل به همان آدم قدیمی می‌شود؛ کسی که مرا دوست داشت و فکر می‌کرد که من در دنیا برای او بهترین هستم. او هنوز برای من باهوش‌ترین، بامزه‌ترین و جذاب‌ترین زنی است که می‌شناسم و هنوز خیلی دوستش دارم. مشاور ازدواج ما معتقد است که همسرم اختلال شخصیت مرزی دارد، اما همسرم تأکید می‌کند که کسی که باعث خراب شدن رابطه‌مان شده، من هستم. به عقیده او، مشاوران قلبی است و دیگر نمی‌خواهد به او مراجعه کند. چگونه می‌توانم او را راضی کنم تا کمکی را که واقعاً به آن نیاز دارد، طلب کند.

## داستان لری: مادر یک کودک اختلال شخصیت مرزی

ما از زمانی که فرزند خوانده‌مان، ریچارد، ۱۸ ماهه بود می‌دانستیم که مشکل دارد. دلم می‌مزاج بود، زیاد گریه می‌کرد و سه ساعت متوالی فریاد می‌زد. وقتی دو سالش بود، هر روز به دفعات زیاد بدخلقی می‌کرد که ساعت‌ها ادامه داشت. دکتر ما فقط می‌گفت: «پسرا همین‌اند.»

وقتی ریچارد هفت ساله شد، یادداشتی در اتاقش پیدا کردیم که در آن نوشته بود می‌خواهد وقتی ۸ ساله شد خودش را بکشد. معلم مقطع ابتدایی او، ما را به یک روانشناس ارجاع داد و به ما گفت که ریچارد نیاز به حمایت و محبت بیشتری دارد. تقویت مثبت، ابراز علاقه بیشتر و حتی تغییر رژیم غذایی را امتحان کردیم، اما هیچ کدامشان مؤثر واقع نشد.

در دوران دبیرستان، دروغ می‌گفت، دزدی می‌کرد، از مدرسه فرار می‌کرد و از کنترل خارج شده بود. هر بار که او را با فرستادن به اتاقش تنبیه می‌کردیم، با شماره مقابله با کودک‌آزاری تماس می‌گرفت. ریچارد معلمان، خانواده و حتی پلیس را فریب می‌داد. او می‌توانست با باهوش، ظاهر زیبا و شوخ طبعی خود فردی زیرک و جذاب باشد. هر مشاوره‌ی مطمئن بود که رفتار او تقصیر ماست. به تدریج مشاوران متوجه دروغ‌های او شدند و او دیگر نزد آنها برنگشت. هیچ درمانگر جدیدی برای خواندن پرونده‌ی او وقت صرف نمی‌کرد، مخصوصاً الان که وخامت آن بیشتر از هر موقع شده است. بالاخره، بعد از تهدید کردن یکی از معلمانش در مدرسه، او را برای درمان کوتاه مدت به یک مرکز درمانی فرستادیم. در آنجا به ما گفتند که او دچار اختلال نقص توجه است و یا بر اثر یک ضربه روحی ناشناخته، دچار اختلال استرس پس از حادثه شده است. یکی از روانپزشکان معتقد بود که او مبتلا به افسردگی همراه با اختلال روان‌پریشی است. اکثر مردم به ما می‌گفتند که او صرفاً یک پسر بچه بد است. پس از چهار بار بستری شدن در بیمارستان، شرکت بیمه به ما گفت که دیگر هزینه‌های درمانی را تقبل نمی‌کند. بیمارستان نیز می‌گفت که او بیمارتر از آن است که به خانه برود اما هزینه‌های بیمارستان خیلی بالا بود. یک روانپزشک محلی به ما توصیه کرد که به دادگاه رفته و خود را «والدین ناتوان از کمک به فرزند» معرفی کنیم. به این ترتیب توانستیم یک بیمارستان دولتی را برای بستری کردن او پیدا کنیم و آنها در اولین تشخیص‌شان دریافتند که ریچارد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی است. آنها او را در برنامه‌های درمانی مختلفی قرار دادند اما به ما گفتند که امید کمی به بهبودی او وجود دارد.

ریچارد موفق شد از دبیرستان فارغ التحصیل شود و دانشگاه را شروع کند که در نهایت یک فاجعه بود. از لحاظ پختگی او هجده سال سن دارد اگرچه سن واقعی‌اش ۲۳ سال بود. بزرگسالی