

Előszó

Ha szeretünk valakit és a szeretet fájdalommal társul, annak egyszerűen az az oka, hogy a szeretethez kapcsolódó szükségleteink nem teljesülnek, azaz nem kapjuk meg a vágyott közelséget, gyengédséget, figyelemet és elfogadást. Ennek következtében aztán csalódottak, szomorúak, frusztráltak leszünk, szorongani kezdünk és ezek az érzelmek fájdalommal járnak. Nem kell azonban ebbe az állapotba tehetetlenül beletörődnünk. Ha alaposabban megvizsgáljuk a helyzetet, rájöhettünk, hogy a saját szükségleteink teljesüléséért egyes egyedül mi felelünk. Nem háríthatjuk át a felelősséget senki másra, még a párunkra sem. Felelősséggel tartozunk önmagunkért. Sokszor nehezíti a helyzetet, hogy nem tudjuk a környezetünk számára érthetően, tisztán kifejezni, pontosan mi az, amire szükségünk van. Az ember önmaga felé tanúsított tudatos, felelős viselkedése az alapja minden kapcsolatnak. A borderline problematika kezeléséhez pedig egyenesen elengedhetetlen. Egy borderline személlyel való működő kapcsolat legfontosabb előfeltétele, hogy az ember szeresse önmagát. Fontos emellett, hogy képes legyen felismerni mind a saját, mind a párja szükségleteit és képes legyen következetes, határozott viselkedéssel mindkét fél szükségleteit figyelembe véve tudatosan cselekedni.

Ez a könyv elsősorban azoknak szól, akik borderline személyiségzavarban szenvedő emberrel állnak vagy álltak párkapcsolatban. Egy borderline személy partnerének lenni nagyon sok fájdalommal jár. Ez a könyv ahhoz kíván segítséget nyújtani, hogy a borderline problematikát kérdések segítségével új megvilágításba helyezzük, és ez által az olvasók olyan megoldásokra leljenek, melyeket korábban nem

vettek észre. Természetesen a szülőknek, rokonoknak, kollégáknak és barátoknak is segítségére lehetnek az itt bemutatott kommunikációs technikák. Főként azonban mégis azt szólítja meg e könyv, aki egy borderline személy partnereként az érzelmek és események fullasztó örvényében egyre kétségbeesettebben, tehetetlenül kavargog és végső soron segítség nélkül magára marad, mert a környezete értetlen és sokszor érdektelen is a problémával szemben. A helyzet legtöbbször számára is érthetetlen, és gyakran önként vállalja magára a felelősséget a kialakult helyzetért, az elviselhetetlenségig fokozódott feszültségért. Az idő előrehaladtával egyre kevésbé lesz képes arra, hogy önmagára mint különálló személyre tekintsen, felismerje a saját érzelmeit és szükségleteit, és kiálljon önmagáért. A borderline személyiségzavar diagnózisának felállítása után az érintettnek esélye van arra, hogy szakszerű segítségben, elfogadásban részesülhessen.

Mi a helyzet azonban a partnerrel? Azzal a nővel vagy férfival, aki a borderline személy mellett áll és a borderline tünetek káoszában egyre elveszettebben keresi önmagát? Ki segít neki megérteni a helyzetet, visszatérni önmagához, felismerni, mit tudna ő változtatni, hogy visszaszerezhesse a stabilitását? A borderline személynek is csak akkor tudunk valódi, hathatós segítséget nyújtani, ha stabil partner áll az oldalán, biztos pontként az életében. Így van csak esélye megőrizni a tájékozódási képességét az érzelmek hullámvasútján való tehetetlen száguldás során.

A borderline személy instabil világban él. A partner gyakran a saját személyiségdefektusai miatt alkalmazkodik ehhez az instabilitáshoz. Ennek következményeként idővel elveszíti a kapcsolatot önmagával, és már nem lesz képes a saját belső jelzéseit, érzéseit észlelni. Így arra sem lesz esélye, hogy a saját szükségleteit felismerje és határokat állítson fel („*eddig és nem tovább!*”). Az egészsége és a stabilitása megőrzése érdekében ez pedig elengedhetetlenül fontos lenne. Ehelyett önkárosító stratégiákat, elhárító mechanizmusokat fejleszt ki, hogy

a szeretett személyt kísérni tudja annak kaotikus életén át. Az is meg lehet, hogy feladja a harcot, mert nem bírja tovább, nem érez magában elegendő erőt, mert nem kap sehonnan valódi segítséget, majd innentől kezdve a kudarc és büntudat érzése marcangolja. Ezen a ponton kíván ez a könyv kézzel fogható segítséget nyújtani. Fontos, hogy a partner felismerje, hogy a türelmes, mindent elviselő, önfeláldozó viselkedés nem segít, csakis a tudatos, értő és következetes stabilitás nyújthat támaszt a párjának. A legfontosabb, hogy megértse a kialakult helyzet háttérében rejlő okokat, meglássa az összefüggéseket és rájöjjön, mi a szerepe az események alakulásában. Szeretném kiemelten hangsúlyozni, hogy csak az képes a kapcsolatában pusztító viharokat elkerülni, aki kész változtatni önmagán. A praxisomban gyakran fordulnak hozzám a következő kéréssel: *„Segítsen, hogy elérjem, hogy a férjem, a gyerekeim, a barátnőm, a főnököm... megváltozzon!”* Ez nem így működik. Csak és kizárólag MAGAMAT tudom megváltoztatni és azt, ahogy magammal és másokkal bánok. E változás eredményeként pedig megváltozhat a többi emberrel való kapcsolatom és az ő irányomban tanúsított viselkedésük is. Az ÉN felelősségem, hogy gondoskodjak magamról és kiálljak magamért. Aki arra számít, hogy használati útmutatót kap a párja megváltoztatásához, az nem fog segítségre lelni e könyvben.

A könyv első részében a borderline személyiségzavar bemutatásával foglalkozom. Mélységében taglalom a borderline problematika fontos, központi témáit, majd rávilágítok a borderline kapcsolatok speciális kommunikációs jellegzetességeire is. Megismerkedünk M. B. Rosenberg erőszakmentes kommunikációs elméletével és ezen keresztül hasznos kommunikációs technikákkal és stratégiákkal, melyek többek között segítenek megküzdeni az olyan manipulációs törekvésekkel, mint az érzelmi zsarolás vagy a kettős kötés. A legfontosabb azonban, hogy végigkísérem az olvasót az úton, melynek során megérti, mivel járult hozzá a kialakult helyzethez, mit és hogyan változtathat meg, milyen lehetőségek állnak a rendelkezésére ahhoz, hogy jobban megértse

önmagát és borderline párját, hogy ezáltal stabilitást nyerjen és valódi támasszá válhasson.

Amennyiben pedig már kilépett a borderline kapcsolatból és a szakítás után veszi kezébe a könyvet, segítséget kap az átéltek feldolgozásához. Egy borderline személlyel való szakítást a poszttraumás stressz-szindrómának megfeleltethető súlyos tünetek kísérhetnek az érzelmek intenzitása, a kínzó tehetetlenség és a kudarc érzése miatt.

Manuela Rösel

Berlin, 2009. október

Bevezetés

A borderline személyiségzavar súlyos identitászavarral, kízó érzelmi állapotokkal, a saját szükségletek felismerésére való képtelenséggel, a hangulat szélsőséges ingadozásaival, önkárosító viselkedésmódokkal jellemezhető kórkép. Az érintettek extrém intenzív érzelmeket élnek át, melyek jelzik ugyan számukra, hogy valami nincs rendben, valami hiányzik, de a mögöttes, valódi szükségleteiket nem képesek azonosítani, és így arra sincs esélyük, hogy a szükségleteik kielégítéséhez szükséges lépéseket megtervezzék és meglépjék. Ennek eredményeként állandó feszültség alatt állnak, konfliktusba keverednek önmagukkal is, másokkal is, és egy véget nem érő konfliktusspirálban őrlődnek. Ebből csak úgy tudnának kiszállni, ha az önmagukért való felelősséget képesek lennének felvállalni, melybe beletartozik a saját érzelmekért, szükségletekért és viselkedésért való felelősség is. A borderline személyeknél azonban pont ez nem adott, és nagyon erős a késztetésük, hogy a felelősséget magukról a környezetükre, elsősorban a hozzájuk érzelmi-
leg közel álló emberekre áthárítsák. Ekkor előszeretettel alkalmaznak olyan elhárító mechanizmusokat, mint a hasítás és a projekció (ezekre később még kitérek). Ennek egyenes következménye, hogy folyamatosan heves összetűzésekbe kerülnek a környezetükkel, ami végeredményben tovább fokozza az elhagyatástól való szorongásukat. A végletekig fokozott feszültség végül kontrollálhatatlan indulatkitörésben tör utat magának, amivel eltaszítják maguktól azokat az embereket, akiket maguk mellett szerettek volna tartani.

A borderline személyek pszichoterápiájában fontos, hogy a legapróbb sikerekért is elismerésben részesüljenek. A borderline személyeknek folyamatos visszajelzésekre van szükségük a külvilágtól, hogy elér-

tek valamit, hogy jó az, amit csináltak, mert csak így képesek egyensúlyban maradni. Kétségbeesetten függenek a külvilág értékítéletétől. Nem képesek az egyes dolgokat a maguk komplex egészében észlelni, így a korábbi teljesítményeiket sem képesek azok összességében látni, és ezáltal teljesen kiszolgáltatottá válnak a pillanatnyi sikereiknek, illetve kudarcaiknak. Attól függően, hogy éppen milyen ítéletet kapnak a környezetüktől, változik a hangulatuk és a viselkedésük.

A borderline személy partnerei és hozzátartozói nehéz helyzetben vannak, hisz a bizonytalan, gyakran szinte észrevétlen előrelépésekre nem mindig tudnak megfelelően reagálni, sőt sokszor észre sem veszik ezeket. Segítségre van szükségük nekik is, hogy megértsék a helyzetet, az énképük erősödjön és képesek legyenek a borderline személyt hiteles visszajelzésekkel támogatni.