

معرفی شخصیت مرزی

محبوب طوفانی

## ویژگی اختلال شخصیت مرزی

1. اقدام دیوانه وار به منظور اجتناب از طرد شدن از سوی شما و غالباً رفتارهای شما را این گونه تعبیر می کند که قصد ترک او را دارید
2. تاریخچه شخصی مبنی بر رفتارهای تکانشی (به طور مثال: ولخرجی، بی بند و باری جنسی، مصرف مواد مخدر، رانندگی جنون آمیز، پرخوری)
3. تاریخچه شخصی مبنی برداشتن روابط عاطفی پرشور و بی ثبات. و تهدیدها، ژستها یا رفتارهای مبنی براه اقدام به خودکشی یا قطع عضو
4. نوسانات شدید هیجانی (به طور مثال بین افسردگی، اضطراب و خشم) که معمولاً چند ساعت و ندرتا، تا چند روز نیز به طول می انجامد.
5. احساس پوچی و بی حوصلگی مزمن
6. پرخاشگری های بی مورد کلامی و فیزیکی

اگر شما در گذشته با فردی طوفانی که روان شناسان مشکل او را اختلال شخصیت مرزی نامگذاری کرده اند، آشنایی با رابطه عمیق عاطفی داشته اید، اگر نگوییم یک عمر، اما حتما مدت ها به طول خواهد انجامید که خاطره آن را فراموش کنید. رابطه عاطفی با یک فرد مرزی با خوشایندی و هیجان آغاز، و با بهت، خشم و گیجی خاتمه می یابد. اگر شما با فردی دمدمی مزاج، تکانشی و مستعد آسیب رساندن به خودش به عنوان راهی برای تنبیه خود و یا دیگران، آشنا شده و یا عاشق او شده اید، به شما توصیه میکنیم این فصل را با دقت مطالعه کنید.

فرد مرزی همچون طوفانی شدید وارد زندگی شما می شود و همه چیز را به هم می ریزد. اگر چه یک فرد مرزی در آغاز رابطه، جالب و هیجان انگیز به نظر می رسد، اما به سرعت همه چیز تغییر یافته و

به فردی پرخاشگر و خود تخریبگر مبدل می شود. برجسته ترین ویژگی افراد مرزی بی ثباتی مزمن و شدید آنها در عواطف، رفتار و روابط با دیگران و آن تصویر ذهنی است که از خود دارند.

اصطلاح مرزی در مورد این افراد به این موضوع اشاره دارد که اختلال آنها در مرز میان روان نژندی به طور مثال اضطراب، افسردگی و روان پریشی (قطع رابطه با واقعیت یا دیوانگی) قرار دارد. اختلال مرزی یک اختلال بسیار مشکل آفرین است. داشتن رابطه عاطفی با یک فرد مرزی را شاید بتوان با در آغوش گرفتن جوجه تیغی با بازی کردن با ضامن نارنجک مترادف دانست.

در فیلم جاذبه مرگبار، گلن کلوز نقش یک زن مبتلا به اختلال شخصیت مرزی را بازی می کرد. در این فیلم او رابطه پرشوری را با مردی متأهل (مایکل داگلاس) برقرار می کند. او پس از گذراندن یک روز با آن مرد از او خواست که به طور مداوم یکدیگر را ملاقات کنند. اما هنگامی که با مخالفت آن مرد روبه رو گردید، به شدت خشمگین شد، چنانکه در یک صحنه از فیلم رگ های مچ دست خود را می زند تا او را مجبور به ماندن در کنار خودش سازد. افراد مرزی معمولاً آزاری برای افراد محبوب خود ندارند.

آنها بیشتر افرادی دمدمی مزاج، غیرقابل پیش بینی، فاقد ثبات عاطفی، مستعد خودکشی یا قطع عضو خود و بیزار از طرد شدن هستند.

ویژگی یک شخصیت مرزی، هراس شدید او از طرد شدن از سوی والدین، سرپرستان یا فرد محبوب خود است. آنها نه تنها هر لحظه منتظر هستند که از سوی افراد محبوب خود، طرد شوند، بلکه خودشان با تقاضای توجه افراطی از این افراد و رفتار پرخاشگرانه با آنها موجبات طرد خود را فراهم می سازند.

البته غالب آنها با این گمان که فرد محبوب شان قصد ترک آنها را دارد، با پیش دستی در این کار او را ترک می کنند؛ اگر چه تحقیقات نشان می دهد که در غالب موارد، فرد محبوب آنها قصد ترک شان را نداشته است. افراد مرزی هرگونه تأخیر و تغییر در برنامه های فرد محبوب شان را به مقدمه ای برای سرد شدن خودشان تبدیل می کنند. سپس ممکن است که به شیوه های مختلف از جمله خشم و افسردگی که غالباً همراه با آسیب رسانی به خود با ژست خودکشی است، واکنش نشان دهند. این

گونه رفتارهای تکانشی، تلاش عاجزانه برای فرار از تنهایی است. چیزی که آنها از دوران کودکی از رویارویی با آن وحشت دارند.

در گذشته افراد مرزی می توان به چندین رابطه عاطفی پرشور، اما آشفته برخورد کرد. آنها در ابتدا از محبوب خود یک بت می سازند (تو بهترینی، تو تنها فردی هستی که واقعا مرا درک می کنی.) اما به سرعت از او ناامید شده و در پی آن او را متهم می سازند که وظیفه خود را در قبال او به درستی انجام نداده است. افراد مرزی، حد و حدودی برای خود و دیگری قایل نمی شوند و از همان ابتدای یک رابطه عاطفی چنان رفتار می کنند که گویا سال هاست طرف مقابل خود را می شناسند.

به طور مثال، بسیار عادی است که یک فرد مرزی در همان ابتدای رابطه با جنس مخالف، با او وارد رابطه جنسی شود و از طرف مقابل خود بخواهد که تمام وقت خود را به او اختصاص دهد. چنین فردی در همان آغاز رابطه به گونه ای افراطی با شما صمیمی شده و خصوصی ترین مسائل زندگی خود را با شما در میان می گذارد.

بسیاری از صاحب نظران براین عقیده هستند که هنگامی که یک فرد مرزی، دوست، محبوب، والد یا سرپرست خود را طرد می کند، در واقع، سعی دارد تا قبل از وقوع فاجعه (طرد شدن از سوی آنها) خودش را از آنها جدا سازد.

تصویر ذهنی یک فرد مرزی از خودش، تصویر نادرست و تحریف شده ای است. برداشت او از خودش، برداشتی شکننده و همواره در حال تغییر است. آنها غالباً خود را ذاتا بد و یا به اصطلاح «بد ذات» می دانند و همچنین ممکن است تصویر فردی موهوم یا گمنام را از خود داشته باشند. این گونه افراد هنگامی که عاشق فردی می شوند که احساس می کنند می توانند به او تکیه کنند، بهترین احساسات عاشقانه را تجربه می کنند. با وجود این از آنجایی که روابط آنها همواره بی ثبات و کوتاه مدت است، دوباره به همان حالت از خود بیزاری و گمگشتگی سابق خود برمی گردند.

افراد مرزی، افرادی تکانشی هستند و به همین سبب پدیده خودآسیب رسانی را در آنها می توان مشاهده کرد. در همین راستا آنها غالباً ناگهان تصمیم می گیرند که به طور غیرعقلانی پول خرج کنند، رانندگی کنند، رابطه جنسی برقرار کنند، مواد مخدر مصرف کنند و یا پرخوری کنند.

چنین رفتارهای تکانشی غالباً به دنبال بروز مشکلات، در زمان رابطه یا در پایان آن و یا حتی گمان به پایان یافتن یک رابطه عاطفی رخ می دهد.

از دیگر نشانه های این اختلال ، وجود داغ یا خراش های عمیق در ساعد دست و بازوها و مچ دست آنها پدیده بسیار شایعی است.

علاوه بر این، آنها ممکن است که اقدام به قطع اعضای بدن خود کنند. غالباً این گونه رفتارهای غیر معمول هنگامی رخ می دهند که به فرد احساس بی ارزشی دست می دهد، و یا هنگامی که خود یا عضوی از بدن را بی حس می کند و سپس با ایجاد درد به خودش ثابت می کند که هنوز زنده است. افراد مرزی غالباً اظهار می دارند که برخی مواقع به این سبب به جسم خود آسیب می رسانند که تحمل درد جسمی برای شان راحت تر از تحمل درد روانی است.

بی ثباتی عاطفی یکی از ویژگی های برجسته افراد مرزی است. این بی ثباتی ممکن است که شامل تغییر سریع از حالتی همچون افسردگی به حالت های دیگری همچون خشم، تندخویی و اضطراب همراه با احساس آرامش زودگذر و یا حتی یک احساس هیجانی مثبت باشد.

حالت هیجانی آنها تا حدود زیادی وابسته به این است که آنها تا چه اندازه در رابطه عاطفی خود احساس امنیت می کنند یا اینکه گمان می کنند از آن رابطه طرد شده و بار دیگر تنها خواهند ماند. متأسفانه زندگی هیجانی بسیاری از افراد مرزی چیزی جز افسردگی هرروزه که گاهی در آن ثبات هیجانی و نشاط کوتاه مدت به چشم می خورد، نیست. از آنجایی که افراد مرزی به طور مداوم با احساس پوچی و بی حوصلگی خود در کشمکش هستند، غالباً در رابطه عاطفی با جنس مخالف، احساسات پرشوری را از خود به نمایش می گذارند تا بدین ترتیب به تجربه دیگری به غیر از تجربه تنهایی خودشان دست یابند.

در مواردی که اختلال شخصیت مرزی شدت زیادی داشته باشد، منجر به قطع رابطه کامل فرد با واقعیت مکانی و زمانی حاضر می شود. البته ممکن است که او نسبت به وجود چنین حالتی در خودش هشیاری نداشته باشد. قطع رابطه فرد مرزی با واقعیت جنبه موقتی دارد و غالباً هنگامی

اتفاق می افتد که متوجه می شود از سوی محبوبش یا یک دوست طرد شده و تنها گذاشته شده است.

شکل گیری شخصیت مرزی یک فرد مرزی هیچگاه از یک هویت محکم و یکپارچه، حتی در دوران بزرگسالی، برخوردار نیست. آنها در درون خود احساس امنیت و راحتی نمی کنند. آنها دارای هویتی نفوذپذیر و شکننده هستند. به همین دلیل، در واقع افراد مرزی در هر رابطه ای تلاش می کنند وجودشان از سوی طرف مقابل مورد تأیید قرار گیرد.

### اکنون ببینیم که اختلال شخصیت مرزی چگونه در یک فرد شکل می گیرد؟

یک فرض تقریباً قطعی در این باره این است که غالب اینگونه افراد فاقد تجربه ای غنی از دوران کودکی خود هستند. آنها دوران کودکی آشفته، بی نظم و همراه با تنهایی را تجربه کرده و در خلال آن به طور چشمگیری مورد بی اعتنایی، طرد، بدرفتاری جسمی و سوء استفاده جنسی قرار گرفته اند. به احتمال زیاد این گونه افراد در خانواده هایی بسیار آشفته (به طور مثال، در فضایی با جنگ و دعوای فراوان، رفتار خشونت آمیز، روابط جنسی آشکار و وجود زنای با محارم) رشد یافته و بدین ترتیب نیازهای عاطفی آنها مورد توجه قرار نگرفته و یا مورد تمسخر واقع شده است. احتمالاً این کودکان هنگامی که تلاش داشتند تا هویت مستقلی برای خود بسازند از سوی اطرافیان خود مورد آزار و تمسخر قرار گرفته اند. علاوه بر این، به احتمال زیاد آزار عاطفی، جسمی و جنسی جزئی از دوران کودکی آنها بوده است. به همین دلیل، تعجبی ندارد اگر آنها در بزرگسالی به طور مداوم در تلاش باشند تا ارزشمندی خودشان را به خودشان ثابت کنند. برخی تحقیقات انجام گرفته نشان می دهد که ۶۰ تا ۸۰ درصد از زنان مرزی در کودکی با نوجوانی مورد سوء استفاده جنسی قرار گرفته اند. شاید به همین دلیل است که ۷۵ درصد از افراد مرزی را زنان تشکیل می دهند.

همچنین این واقعیت به روشن کردن این موضوع که چرا برخی از افراد مرزی به طور موقت با واقعیت قطع رابطه می کنند، کمک می کند. شاید یک فرد مرزی در دوران کودکی از قطع رابطه با واقعیت به عنوان یک استراتژی به منظور مقابله با وقایع بسیار دردناک زندگی خود سود می برده است، اما هنگامی که همین استراتژی در دوران بزرگسالی به کار گرفته می شود، به طور چشمگیری اختلال آفرین و آسیب زا خواهد بود.

البته بایستی خاطر نشان ساخت که همه افراد مرزی در دوران کودکی مورد سوء استفاده جنسی قرار نگرفته اند، بلکه ممکن است از سوی والدین و سرپرستان خود نادیده گرفته شده و دچار آسیب شدید عاطفی شده باشند و به همین دلیل ناخواسته به آنها القا شده است که فردی نامربوط، بی خود، بی اهمیت، بد و علت همه نابسامانی های خانواده خود هستند.

به هر حال تجربه دوران کودکی افراد مرزی هر چه که باشد، آنها به هنگام ورود به دوران بزرگسالی، فاقد یک هویت مثبت و ثابت هستند.

فرد مرزی به عنوان شریک زندگی اگر در تمام این کتاب یک اختلال شخصیت باشد که شما را مضطرب و پریشان سازد، اختلال شخصیت مرزی است. اگر شما براین باور باشید که ممکن است روزی عاشق فرد مرزی شوید، باید بدانید که کشتی زندگی خود را به سمت آبهای طوفانی هدایت می کنید و اگر شما در حال حاضر با چنین فردی وارد رابطه عاطفی شده اید، بایستی که به تغییر عادات پی در پی محبوب خود عادت کرده باشید و همواره انتظار این را داشته باشید که ناگهان رفتاری تکانشی از خود بروز دهد و یا شما را متهم سازد که علاقه ای به او ندارید.

به احتمال قریب به یقین مهمترین موضوعی که محبوب مرزی شما را رنج می دهد، هراس فراوان از طرد شدن و تنهایی است. از نگاه او هر فردی از جمله شما در نهایت او را ترک خواهید کرد و به همین دلیل فردی قابل اعتماد برای او وجود ندارد.

او در آغاز رابطه، شما را به عنوان تنها فردی که می توانست آرزویش را داشته باشد، قلمداد می کند؛ سپس به شدت به شما وابسته می شود و مصرانه از شما می خواهد که تقریباً تمام اوقات خود

را به او اختصاص دهید؛ حضور افراطی او در زندگی شما و تقاضای مداوم او برای بذل توجه، شما را به ستوه خواهد آورد.

پس از مدت کوتاهی شما دیگر آن فرد ایده‌آل او نخواهید بود، زیرا او به زودی متوجه می‌شود که شما به قدر کافی قادر به تأمین نیازهای عاطفی او نیستید. بنابراین، شما نیز همانند هر فرد دیگری که در رابطه عاطفی با فرد مرزی قرار دارد، در نهایت از سوی محبوب خود متهم به بی‌وفایی و بی‌عاطفگی خواهید شد. در چنین نقطه‌ای است که رابطه شما دچار بحران شدید می‌گردد و محبوب شما در واکنش به این وضعیت با خشم و پرخاش از شما می‌خواهد که وقت و توجه بیشتری به او اختصاص دهید.

در این وضعیت هرگونه مخالفت شما با تقاضاهای او، خشم شدید او را به دنبال خواهد داشت و در نهایت عواطف شما را زیر سوال خواهد برد و به شما خواهد گفت: «تو هم درست مثل اونهای دیگه هستی.» بدین ترتیب فرد مرزی با طرد شما، از خودش در قبال طرد احتمالی از سوی شما و درد ناشی از آن حمایت خواهد کرد.

در طی این دوران مملو از خشم و خصومت طوفانی، شما بایستی انتظار تکانه‌های رفتاری و هیجانی و حتی اقدام به کارهای خطرناک را از سوی او داشته باشید. حتی اگر کار خطرناک او این باشد که به خود نیز آسیب برساند. رفتارهای تکانشی او جنبه هیجانی دارند. به طور مثال، هنگامی که شما ده دقیقه دیرتر از وقت تعیین شده سر قرار با او حاضر می‌شوید و یا نیاز دارید که زمانی را به انجام کارهای شخصی خود اختصاص دهید، او با خشم فراوان به شما خواهد گفت: لعنت به تو، همین الان برو و دیگه هم نمی‌خواهم قیافه تو را ببینم.

همچنین تکانه‌های رفتار او می‌تواند، جنبه جسمی نیز پیدا کرده و در قالب اقدام‌نمایشی به خودکشی و یا تعقیب شما و در موارد نادر تهدید جانی شما، خود را به نمایش بگذارد. همچنین، در این ایام ممکن است که او اقدام به ولخرجی، رانندگی خطرناک، پرخوری با افراط در مصرف مشروبات الکلی کند. در چنین حالتی این‌گونه افراد حتی ممکن است که در پی جفت‌جنسی دیگری برآیند. او

پس از اینکه حدس می زند شما قصد ترک او را دارید، دست به چنین اقدامی می زند و به نظر او مقصر این کار او، شما هستید.

شاید مشکل زاترین جنبه ارتباط عاطفی شما با یک فرد مرزی، احساس شما در پی فروپاشی چنین رابطه ای باشد. با اینکه شما گناهی ندارید، اما او ممکن است حتی در انظار مردم شما را مورد اهانت قرار دهد. در پی این رفتار ممکن است که او به سرعت دچار احساس شرم، گناه و احساس بی ارزشی شده و سپس اقدام به آسیب رسانی به خودش کند. آنگاه شما همواره از خودتان می پرسید که نقش شما در ایجاد رفتارهای تکانشی او چیست؟ رفتارهایی که در نهایت شما را از حضور در چنین رابطه ای خسته و دلزده می سازد.

با توجه به اینکه یک فرد مرزی فاقد هویتی منجسم و تشخیص یافته است، هیچ تعجبی ندارد که او نتواند در یک رابطه سالم عاطفی دوام بیاورد. زیرا هر فردی بدون داشتن یک احساس «خوب» نسبت به خودش، تقریباً غیرممکن است که رابطه سالم و مسئولانه ای را با دیگران برقرار سازد. یک فرد مرزی هیچگاه نمی تواند مرزهای خصوصی شما را به رسمیت بشناسد و تشخیص دهد که تا چه حد می تواند وارد حریم شما شود و اگر شما نیز قصد داشته باشید که مانند دیگر افراد، از او فاصله بگیرید خشم و هراس او را به دنبال خواهد داشت.

رابطه عاطفی با فردی که از اختلال شخصیت مرزی رنج می برد، از همان آغاز محکوم به زوال است. وخامت اختلال شخصیت مرزی به اندازه ای است که حتی روان درمانگران نیز از درمان آنها اکراه دارند زیرا آنها به سرعت خشمگین می شوند، اقدام به خودکشی می کنند و حد و مرزهای تعیین شده توسط شما را زیر پا می گذارند. نکته جالب توجه این است که هنگامی که در یک رابطه عاطفی همه چیز به خوبی می گذرد، فرد مرزی آن را به گونه های مختلف به آشوب می کشد، زیرا نشاط و شادی و راحتی با روحیه او سازگار نیست و فقط از طریق احساس خشم، افسردگی و طرد شدگی است که به رضایت خاطر لازم دست می یابد. اگر چه در نهایت این شما هستید که بایستی تصمیم بگیرید که با محبوب مرزی خود قصد ماندن دارید یا نه، اما هنگام اقدام به تصمیم گیری یادتان باشد که زندگی با یک فرد مرزی از آغاز تا پایان آن طوفانی و پر از دردسر است.



## شخصیت مرزی به عنوان همسر

رابطه عاطفی پی در پی با افراد مرزی حکایت از این دارد که شما همواره عاشق فردی می شوید که

1. از نظر عاطفی پرشور و بی ثبات است.
2. ترس از طرد شدن دارد و غالب رفتارهای شما را حمل بر این می کند که شما قصد ترک او را دارید.
3. به آسانی دچار خشم و افسردگی و رفتارهای تکانشی می شود.
4. برخی مواقع تهدید به خودکشی می کند، به طور نمایشی دست به خودکشی می زند یا به ضرب و جرح خود می پردازد.
5. دارای احساس مزمن پوچی و بی حوصلگی است.
6. ممکن است به صورت زبانی یا فیزیکی دست به پرخاشگری علیه شما بزند.

با خواندن موارد فوق ممکن است تازه متوجه شوید که از آن دسته افرادی هستید که عاشق افرادی با شخصیت طوفانی می شوید. اگر شما در حال حاضر در رابطه عاطفی با فردی مرزی قرار دارید یا اینکه به طور مداوم عاشق چنین افرادی می شوید، باید بدانید که افراد زیادی مانند شما وجود دارند. به یاد داشته باشید که برجسته ترین ویژگی افراد مرزی این است که در گذشته آنها می توان شاهد بسیاری از رابطه های عاطفی کوتاه مدت بود. گذشته از ظاهر کاملاً جذاب آنها، برخی از جنبه های رفتاری آنها نیز می تواند بسیاری از افراد را شیفته و عاشق آنها سازد.

شاید بزرگترین دلیلی که بسیاری از افراد را به سمت ایجاد رابطه عاطفی با افراد مرزی می کشاند این است که آنها در آغاز رابطه بسیار پر شور و هیجان انگیز هستند. یک فرد مرزی در رابطه عاطفی خود با دیگری چیزی به نام احتیاط، محدودیت و حد و مرز را نمی شناسد، به حدی که در زمینه رابطه جنسی، او حد فاصل میان مخالفت تا موافقت کامل را در عرض چند روز یا حتی چند ساعت طی می کند. این افراد از جنبه های گوناگون، رفتارهای جنون آمیزی را از خود به نمایش می گذارند، که شاید در ابتدا برای شما جالب و خوشایند باشد. به احتمال زیاد برای یک مرد، زنی که در همان نگاه اول

عاشقش می شود و به سرعت خودش را به طور کامل و بدون هیچ احتیاطی در اختیارش قرار می دهد، می تواند بسیار جالب توجه باشد. اگر شما شیفته روابط پرشور و هیجان انگیز هستید، اگر شما در زمینه رفتار مناسب با جنس مخالف از عزت نفس اندکی برخوردار هستید، آشنایی یک فرد مرزی در ابتدا برای شما به منزله فرصتی طلایی جلوه خواهد کرد.

همچنین بسیار ساده می توان فهمید که چرا یک فرد مرزی می تواند برای جنس مخالف خود جذاب و تحریک کننده به نظر بیاید: «یک فرد مرزی از همان آغاز از محبوب خود یک بت می سازد.» و بنابراین، شما در همان ابتدای رابطه عاطفی خود با فرد مرزی، به یک بت تبدیل شده و حتی مورد پرستش نیز قرار می گیرید. برای بسیاری از ما داشتن رابطه با چنین فرد پرشور و ستایشگری می تواند بسیار تحریک کننده و جذاب باشد و بسیار ساده است که باور کنیم که همواره رابطه ما با او همین گونه پرشور و هیجان انگیز (به ویژه در زمینه رابطه جنسی) پیش خواهد رفت.

حتی پس از طی شدن دوران خوش اولیه و ظهور دوران طوفانی و پرآشوب نیز برخی افراد هنوز رابطه با فرد مرزی را جذاب و دوست داشتنی می دانند.

پس از دوران خوش اولیه، شما بایستی انتظار آن را داشته باشید که محبوب مرزی خود را همواره در یکی از دو حالت، خشم، کج خلقی، افسردگی و آسیب رسانی به خود و حالت شادی مفرط و شور جنسی فراوان بیابید. به طور کلی غالب افراد پس از گذشت دوران اولیه آشنایی با دیدن بی ثباتی عاطفی افراد مرزی از رابطه با آنها کناره می گیرند و تنها اندک افرادی همچنان در رابطه عاطفی با آنها باقی می مانند.

حال اگر شما یکی از این افراد گروه اخیر هستید، به نظر می رسد که شما بایستی در یک خانواده آشفته، در کنار پدر یا مادری دچار اختلالات خلقی، که ارتباط با او برای شما دشوار بوده است، رشد یافته باشید. شاید اکنون این ویژگی آشنا و خوشایند (اگر چه بیمارگونه) را که روزگاری در پدر یا مادر خود تجربه کرده اید، در محبوب مرزی خود می یابید. همچنین شاید شما با ماندن در رابطه محبوب مرزی خود، به طور ناخودآگاه سعی در درمان او دارید، کاری که به هنگام کودکی نتوانستید آن را در مورد پدر یا مادری که هیچگاه شما را درک و تایید نکردند، به انجام برسانید.

به هر حال، هر آنچه که سبب جذب شما به سمت چنین رابطه طوفانی می گردد، ارزش آن را دارد که شناسایی شده و علل زیربنایی آن مورد بررسی قرار گیرد.

برخی از افراد جذب اخلاق تند و بی ثباتی عاطفی افراد مرزی می گردند. برای آن عده از ما که عادت به سرپرستی و مراقبت از دیگران داریم نیز رابطه با افراد مرزی می تواند، جذاب و خوشایند جلوه کند. در این صورت ما همواره تلاش می کنیم تا فرد محبوب ما به احساس بهتری دست یابد و هر بار که تهدید به خودکشی می کند و یا با خشم و ناراحتی از ما جدا می شود، بایستی نگران باشیم که نکند با خوردن تعداد زیادی قرص خواب آور با بریدن رگهای دستش اقدام به خودکشی کند. اگر چه ممکن است دوستان و اطرافیان ما از اینکه ما به چنین رابطه ای تن داده ایم و هر چند وقت یکبار با اضطراب فراوان برای رهانیدن محبوب خود از خطر مرگ به سمت بخش اورژانس روان هستیم، سرشان را به علامت تعجب تکان دهند، اما ما همچنان احساس می کنیم که بایستی رابطه با او را همچنان حفظ کنیم.

در نهایت ممکن است شما بدون آنکه متوجه باشید که با یک فرد مرزی طرف هستید، وارد رابطه عاطفی با او شوید. زیرا افراد مرزی به ویژه اگر اختلال آنها شدت زیادی نداشته باشد، در آغاز بسیار بهتر از آنچه در واقع هستند جلوه می کنند؛ بنابراین، احتمالاً پس از مدتی که با واقعیت اختلال خلقی، طوفانهای ارتباطی و رفتارهای خود آسیب زای او روبه رو شده اید دیگر، آنقدر به او دل بسته اید که به خود امیدواری می دهید این گونه رفتارهای مشکل آفرین او اتفاقی بوده و دیگر تکرار نخواهند شد و هنگامی که متوجه دائمی بودن رفتارهای مزبور می شوید، ممکن است آنقدر دچار آشفتگی فکری شده باشید که رفتارهای او را ناشی از عوامل محیطی دانسته و یا از همه بدتر اینکه به سرزنش خودتان به عنوان عامل رفتارهای ناخوشایند او بپردازید.

در آغاز رابطه نه تنها هیچ گونه رفتار غیر عادی و نابهنجاری در او به چشم نمی خورد، بلکه بسیار پرشور، هیجان انگیز و بسیار جنسی نیز جلوه می کند. به این ترتیب، ممکن است که چنین فردی برای افرادی که عادت به ناجی بودن و مراقبت از دیگران دارند از جذابیت بیشتری برخوردار باشد.

همچنانکه گفته شد افراد مرزی در یک رابطه عاطفی به آسانی خشمگین شده و اقدام به خودکشی می کنند. با توجه به اینکه چنین رفتاری بخشی از اختلال شخصیت مرزی به شمار می رود، بایستی خاطرنشان ساخت که افراد مرزی در سنین بزرگسالی مستعد افسردگی های شدید نیز هستند. اگر فرد محبوب شما دارای افکار خودکشی است و همزمان از افسردگی نیز رنج می برد، به احتمال زیاد او نیاز دارد که توسط یک فرد متخصص تحت دارودرمانی و روان درمانی قرار گیرد. تحقیقات نشان می دهند که داروهای ضد افسردگی در درمان افسردگی های شدید افراد مرزی مفید واقع شده اند. البته به دور از انصاف است که گمان کنیم خلق افسرده محبوب شما ریشه در اختلال شخصیت او دارد. در هر صورت غالباً لازم است که محبوب خود را ترغیب کنید که نزد یک متخصص، تحت درمان قرار گیرد.

چگونه به تهدید محبوب خود مبنی بر اقدام به خودکشی بایستی پاسخ داد؟ در غالب موارد تهدید به خودکشی از سوی او و ضرب و جرح اندکی که به خودش وارد می سازد، به قصد کنترل، جلب توجه و تنبیه شما به خاطر آنکه او را ترک کرده اید و یا حتی به خاطر آنکه از زنده بودن خود نیز اطمینان یابد، انجام میری که من می گیرد.

با وجود این بایستی بدانیم که احتمال مرگ افراد مرزی در اثر خودکشی بیش از دیگر انواع اختلال شخصیت است که در این کتاب به بررسی آنها پرداخته شده است. در نهایت، ممکن است آنها به قدری افسرده و پریشان شوند که تعمدۀ به زندگی خود پایان دهند و یا آنکه در اثر مصرف بسیار بالای قرص های خواب آور و یا ایجاد جراحات عمیق در رگهای دست خود، بدون آنکه قصد آن را داشته باشند، سهوا خود را به کشتن دهند.

مدت ها قبل یک زن مرزی که در زمان نزدیک به شش ماه، بیست و پنج بار اقدام به خودکشی کرده بود تحت روان درمانی یکی از ما (نویسندگان) قرار داشت. او بارها به درمانگر خود تلفن میکرد و می گفت: «از همه تلاش هایی که برای کمک به من کرده اید از شما متشکرم. من می دانم که شما همه تلاش خود را کرده اید، اما من الان روی پشت بام ساختمانی که آپارتمانم در آن واقع هست، ایستاده ام و تا چند لحظه دیگر خود را به پایین پرتاب می کنم، خداحافظ.»

یکبار نیز در پایان یکی از جلسات مشاوره، اظهار داشت؛ «از همه چیز ممنونم، من الان باید بروم و آن شیشه قرصی را که در ماشین دارم، مصرف کنم و به زندگی خودم پایان دهم.» سپس به سرعت از اتاق مشاوره بیرون رفت. هر بار پلیس در جریان این امر گذاشته شد و او برای مدتی به عنوان فرد مظنون به خودکشی در بیمارستان بستری گردید و بارها نیز اتفاق افتاد که او جراحاتی نه چندان جدی بر روی رگ های دست خود ایجاد کرد و یا تعدادی قرص خواب آور، البته در حدی نه چندان خطرناک، را بلعید که هیچ کدام خطری جدی برای او به همراه نداشت. بنابراین، پیش بینی اینکه آیا او این بار واقع قصد خودکشی دارد یا نه، تقریباً غیر ممکن بود و باید با هر بار تهدید او به خودکشی، اقدامات لازم را به طور کامل به عمل می آوردیم.

آنچه شما باید بدانید این است که تهدید به خودکشی یکی از ویژگی های شخصیتی محبوب مرزی شماست و همیشه باید آن را جدی تلقی کرده و اقدامات لازم را در جهت جلوگیری از آن به عمل آورید و هیچ گاه به خودتان نگوئید که: «نه او این کار را نمی کند.» یا «او قادر به انجام این کار نیست. زیرا تحقیقات نشان می دهند که آنها بارها به طور جدی اقدام به خودکشی می کنند و گاهی نیز در این کار موفق بوده اند.

زندگی با فرد مرزی پس از خواندن این فصل شاید برای افرادی که هیچگاه عاشق یک فرد مرزی نشده اند، درک فردی که عاشق فرد مرزی شده است، بسیار مشکل باشد. در حقیقت، فکر برقراری رابطه عاطفی با یک فرد مرزی دیوانگی محض است.

در میان همه انواع اختلالات شخصیت، زندگی با فرد مرزی از همه دشوارتر است. یک فرد مرزی بزرگسال، از نظر عاطفی فردی بی ثبات، دمدمی مزاج و حتی در برخی مواقع تکانشی است. صادقانه باید گفت که شدت اختلال شخصیت مرزی به حدی است که حتی ما درمانگران نیز برخی مواقع از درمان آنها ناامید می شویم.

شاید برخی از شما که این کتاب را می خوانید، در رابطه عاطفی با فردی مرزی قرار داشته باشید. البته ما حق تصمیم گیری درباره زندگی شما را نداریم و خودتان باید تصمیم بگیرید که در رابطه با محبوب مرزی خود باقی بمانید یا خیر.

اما اگر شما با چنین فردی ازدواج کرده اید، ما در اینجا برخی راهبردهایی را که می تواند اندکی از دشواری های زندگی با چنین شخصی را کاهش دهد، به شما معرفی می کنیم

درمان امری ضروری است در اینجا باید به یک تناقض اشاره کرد: با اینکه درمان اختلال شخصیت مرزی بسیار طولانی است و به ندرت مؤثر واقع می شود، اما به هر حال درمان امری ضروری به شمار می رود. چرا؟ به این دلیل که حتی اگر شما صبورترین و عاشق ترین فرد در دنیا نیز باشید، به تنهایی قادر به بهبودی فردی که احساسی شکننده نسبت به خود دارد، نیستید و هر چند که اگر شما از آن دسته افرادی باشید که به کمک کردن به دیگران اعتیاد دارید، شاید تمایلی به باور این حقیقت نداشته باشید و به گونه ای شاعرانه گمان کنید که عشق همه چیز را درست می کند، اما عشق همه چیز را درست نمی کند.

بنابراین، توصیه ما را بپذیرید و هر چه زودتر محبوب خود را متقاعد کنید که تحت درمان فردی متخصص در درمان اختلال شخصیت مرزی، قرار گیرد. همسر شما باید بداند که اصرار شما به درمان از عشق زیاد شما نسبت به او سرچشمه می گیرد و هم اینکه دیگر نمی توانید شاهد دردها و رنج هایی که بر او می رود باشید. در غالب موارد بهترین درمان در چنین شرایطی، روان درمانی طولانی مدت همراه با دارودرمانی (تجویز داروهای ضد افسردگی) است.

انتظار پریشانی و آشفتگی را داشته باشید یکی از بزرگترین اشتباهات همسران افراد مرزی این است که انتظار نداشته باشند همسرشان رفتاری طوفانی و تکانشی از خود بروز دهد. این توقع بسیار غیر معقول است و ممکن است شما با اصرار مداوم و بی حاصل به همسر خود مبنی بر اصلاح رفتار خودش، موجبات ناراحتی روحی خودتان را فراهم آورید. شما باید بدانید که همسران در تمام مدت زندگی با شما، همواره گمان می کند که شما نیز مانند دیگران قصد ترک او را دارید و به دنبال آن به وسیله خشم، اقدام به خودکشی و ضرب و جرح خود، از خودش واکنش نشان می دهد. همسر شما مهارت زیادی در تخریب شادی موجود در روابطش با دیگران از جمله شما دارد، این شیوه زندگی اوست.

یک درمان گسترده و موثر می تواند تا حدی این شیوه از زندگی او را کمرنگ تر ساخته یا حتی شکل های شدید آن را از میان بردارد. البته تا انجام چنین کاری مدت زمان زیادی به طول خواهد انجامید. اگر شما قصد زندگی با چنین فردی را دارید با داشتن انتظارات غیر معقول وضعیت خود را از آنچه که هست بدتر نسازید. به عقیده ما اگر واقع بین باشید، آنگاه با مشاهده کمترین بهبودی در او، بیشترین خوشحالی را تجربه خواهید کرد.

نقش والد همسر خود را به عهده بگیرید چه دوست داشته باشید یا نداشته باشید، شما در حین زندگی با همسر خود به طور ناخواسته نقش والد مراقبت کننده از او را نیز بر عهده خواهید گرفت. پس بهتر آن است که خودتان از قبل پذیرای چنین نقشی باشید تا رفتار همسر خود و پویایی غیر معمول در رابطه با او را بهتر درک کنید. همسر مرزی شما در خانواده اصلی خود به گونه ای رشد یافته است که گمان می کند فرد معیوب و بی ارزشی است و به همین دلیل انتظار دارد دیگران او را طرد و ترک کنند و نسبت به او بی اعتنا باشند. به احتمال قوی از آنجایی که والدین همسر شما در دوران کودکی رفتار خوبی در قبال او نداشته اند، از شما نیز توقع دارد که هر لحظه او را طرد کنید. هرچند دانستن اینکه همسر شما از دریچه چشم یک کودک به شما نگاه می کند، خبر خوبی برای شما نیست، اما به شما کمک می کند که رفتارهای کودکانه او را درک کنید. همچنین این آگاهی به شما کمک می کند که هنگام رویارویی با رفتارهای طوفانی همسرتان، با آرامش و دقت بیشتری نسبت به نوع واکنشی که می خواهید در قبال او از خودتان نشان دهید، تصمیم گیری کنید. اگر شما بتوانید واکنش مؤثر و سالمی در این باره از خود نشان دهید، احتمالاً به بهبودی همسرتان سرعت بیشتری خواهید بخشید.

رفتارهای خود تخریبی همسرتان را تقویت نکنید از آنجا که بسیار محتمل است که شما رفتارهای خودتخریبی همسر خود را به طور ناخواسته تقویت کنید. در اینجا به شما توصیه می شود که هنگام تهدید او به خودکشی به توصیه های زیر عمل کنید

1. با خشم و دشمنی با او برخورد نکنید.

2. به او نگوئید که مطمئن هستید تهدید خود را عملی نخواهد ساخت.

3. به خواسته های او تن بدهید.

هرچه می کنید، فقط ناخواسته رفتار تهدید آمیز او را مورد تقویت قرار ندهید. چنین کاری نیاز به شکیبایی بسیار، روحیه پولادین و درک این نکته دارد که در این لحظه همسر شما مانند یک کودک قصد دارد به وسیله تهدید، خواسته های خود را عملی ساخته و همچنین توان مقاومت طرف مقابل خود را محک بزند.

اگر چه شما هیچگاه نباید تهدید او به خودکشی یا اقدام به ضرب و جرح خودش را حرفی بی پایه و اساس تلقی کنید، اما این را هم به یاد داشته باشید که در چنین مواقعی نباید از طریق بذل توجه، حمایت و یا احساس مسئولیت در قبال اقدام احتمالی او به خودکشی، موجب تقویت رفتار مزبور شوید.

همواره طرحی برای واکنش مناسب نسبت به رفتارهای خودتخریبی همسر خود داشته باشید، آن را با او در میان گذاشته و سپس در مواقع ضروری آن را به مورد اجرا بگذارید. این طرح می تواند شامل تماس با فرد متخصصی که همسر شما تحت درمان او قرار دارد و یا مرکز پلیس و همزمان درخواست کمک از اعضای خانواده و دوستان تان باشد، اما همه این کارها بایستی در کمال خونسردی و طبق طرحی که با همسرتان در میان گذاشته اید انجام پذیرد، تا او نتواند از طریق تهدید شما به خودکشی به سود روانی دست یافته و بیش از پیش رفتار مزبور در او تقویت شود. می توانید به او بگویید: «من تو را دوست دارم. من دوست ندارم که تو دست به خودکشی بزنی و من بنشینم و تو را نگاه کنم، اما توجه عاطفی خاصی هم به تو نخواهم کرد و در مقابل، تمام تلاش خود را به کار خواهم برد تا در لحظه های بحرانی کمک های لازم در دسترس تو قرار گیرند.»

با تفکر سیاه و سفید همسرتان مقابله کنید یکی از دشوارترین جنبه های زندگی با فرد مرزی، این است که شما با فردی زندگی می کنید که همه چیز را سیاه یا سفید می بینید. روانشناسان چنین تفکری را تفکر دوباره می نامند. به طور مثال، همسر شما به جای آنکه به شما بگوید: «تو به خاطر کاری که انجام دادم از دست من بسیار عصبانی هستی.» به شما می گوید:



تو از من متنفری» و به جای آنکه به شما بگوید: «وقتی من با خوردن قرص اقدام به خودکشی کردم و تو به پلیس تلفن کردی، احساس کردم که می خواهی مرا ترک کنی.»، به شما می گوید: «من اصلا نمی توانم به تو اعتماد کنم. تو هم مثل بقیه آدم ها هستی.»

از آنجایی که همسر شما همه چیز را درست یا غلط، سفید یا سیاه، مملو از عشق یا نفرت می بینید، بسیار دشوار است که او را متقاعد کنیم که در این گونه موارد حد میانه ای نیز وجود دارد. مقابله شما بایستی بدین نحو باشد که او را تقویت کند که در دریافت ها و باورهای خود جایی هم برای رنگ خاکستری در نظر بگیرد.

بنابراین، هنگامی که او می گوید: «تو از من متنفری.» شما، به طور مثال می توانید بگویید: «من اگر چه از اینکه تو قصد آسیب رساندن به خودت را داری بسیار ناراحت هستم، اما از تو نفرت ندارم. آیا اگر من از تو نفرت داشتم، در این لحظه اینجا بودم؟» هدف از این نوع مقابله این است که دیدگاه سیاه یا سفید او درباره دنیا مورد شک و تردید قرار گیرد و به این ترتیب، همسر شما توانایی نگرستن به شما و رابطه با شما را به گونه ای دیگر به دست آورد.

تقویت نقاط قوت از آنجایی که همسر مرزی شما، خود را فرد بی ارزشی می داند و هر لحظه انتظار آن را دارد که از سوی شما طرد شود، لازم است که شما به طور مداوم رفتارهای مثبت او را مورد تحسین و تشویق قرار دهید

برای این منظور در ابتدا نقاط قوت و استعدادها و او را شناسایی کرده و آنها را همراه با تحسین و تمجید به او یاد آور شوید. هوش، خلاقیت، حس شوخ طبعی و مهربانی می تواند از جمله نقاط قوت مزبور باشد، اما از آنجایی که به احتمال زیاد هیچگاه همسر شما به خاطر نقاط قوت خود، مورد تحسین و تمجید قرار نگرفته است، شما در این زمینه کار سختی را در پیش رو خواهید داشت تا در نهایت همسر شما به نقاط قوت خود آگاهی مهمم یافته و به واسطه داشتن آنها احساس ارزشمندی کند

از این طریق همسر شما به هویت منسجم تری دست خواهد یافت و همچنین احتمال اینکه شما را به عنوان فردی صمیمی و قابل اعتماد بپذیرد، افزایش می یابد.

زمان ترک رابطه گذشته افراد دچار اختلال شخصیت مرزی مملو از روابط کوتاه مدت، پر آشوب و سطحی است. اگر شما اخیرا با چنین فردی وارد رابطه عاطفی شده اید و یا مدت زیادی است که با او به سر می برید، لطفا این جمله را به خاطر بسپارید: «رابطه با فرد مرزی دوام زیادی نخواهد داشت.»، حتی اگر چنانچه شما از صبر و تحمل و احساس تعهد بالایی نیز در رابطه با او برخوردار باشید. شما باید بدانید که فرد مرزی به طور ناخودآگاه به گونه ای برنامه ریزی شده است که از رابطه عاطفی سالم و آرامش بخش گریزان است. به همین دلیل همواره روابط عاطفی خود را به آشوب کشیده و آن را به پایان می رساند.

متأسفانه پیش بینی ما این است که شما حتی اگر از تعهد، صبر و تحمل بالایی نیز برخوردار باشید، عاقبت لحظه ای فرا می رسد که به منظور آنکه دچار ناراحتی روحی بیشتری نشوید، از محبوب مرزی خود خداحافظی می کنید.

هنگامی که چنین روزی فرا رسید تصمیم خود را به طور صریح و بدون دادن هیچ قول دیگری با او در میان بگذارید. اگر چه ممکن است او تصمیم شما را نپذیرد، اما شما به صراحت کامل به او بگویید که از این پس نیز برای او ارزش قایل هستید، اما دیگر خواهان داشتن رابطه عاطفی با او نیستید. البته باید انتظار آن را داشته باشید که او اقدام به ضرب و جرح خود یا تهدید به خودکشی کند. در چنین شرایطی حتما پلیس و مرکز اورژانس را در جریان قرار دهید. در صورت بستری شدن او در بیمارستان، از ملاقات او خوداری کنید و اجازه دهید که افراد متخصص این کار را به عهده گیرند.

در نهایت، محدودیت های پیرامون تلفن کردن به شما یا ملاقات با شما را به او یادآور شوید. در پایان باید یادآور شویم که در صورت تصمیم به جدایی اگر هر چه زودتر و قاطعانه تر آن را به مرحله اجرا در آورید هم برای شما و هم برای او بهتر خواهد بود.