

Fakty i mity na temat zaburzenia osobowości typu borderline

Zaburzenie osobowości typu borderline lub „z pogranicza” to najczęstszy typ zaburzeń osobowościowych. Szacunkowo od 1 do 2% populacji cierpi z tej przyczyny. Z tego też powodu jest ono bardzo szeroko wykorzystywane w kulturze popularnej.

Niestety, bohaterowie filmów i seriali często przedstawiają zakłamany obraz, niezgodny z rzeczywistością. Godzi on w godność osób, które rzeczywiście muszą stawiać czoła ciężkiej codzienności. Utrwalanie nieprawdziwych mitów związanych z owym zaburzeniem stanowi tylko kolejny problem, na który narażane są osoby z pogranicza.

Maj to miesiąc świadomości na temat zaburzenia borderline, z tego powodu poświęćmy chwilę na zrozumienie, czym naprawdę jest zaburzenie osobowości z pogranicza. **Co charakteryzuje osoby z pogranicza? Z jakimi wyzwaniem muszą codziennie się konfrontować?**

Źródło: pixabay.com



Czym jest osobowość typu borderline?

Zaburzenie z pogranicza lokuje się pomiędzy zaburzeniami psychotycznymi a nerwicowymi. Charakteryzuje się ono dużymi wahaniami nastroju, zaburzonym obrazem samego siebie, silnym poczuciem pustki, lękiem przed odrzuceniem oraz niestabilnymi związkami interpersonalnymi. Do niektórych cech osób z borderline możemy zaliczyć:

- częste zmiany nastroju;
- „wybuchy”;
- niskie poczucie własnej wartości;
- pustka emocjonalna;
- zaburzenia tożsamości;
- trudność w budowaniu trwałych relacji z innymi;
- bardzo silny lęk przed samotnością i odrzuceniem;
- impulsywność, brak samokontroli;
- nieufność wobec innych;
- tendencje do zachowań zaczepnych oraz ryzykownych.

Osoby z pogranicza mierzą się z ciągłym stanem napięcia, które towarzyszą zaburzeniu. Długotrwały stres prowadzi do wycieńczenia oraz rozwoju kolejnych zaburzeń, które jeszcze bardziej go potęgują.

„Borderowcy” bardzo często niejako sami wikłają się w związki partnerskie, które są niestabilne. Będą one cały czas potrzebować zapewnień od drugiej strony o prawdziwości uczuć, mogą przez to nawet doprowadzać do nieprzyjemnych sytuacji, które mają na celu „testowanie” partnera. Z drugiej strony jednak mają tendencję do zdecydowanego kończenia związku i całkowitego zerwania kontaktów, aby „ochronić się” przed odrzuceniem.

Znudzone codziennością osoby z pogranicza szukają intensywnych przeżyć, często bardzo niebezpiecznych i ryzykownych. Bardzo często sięgają przez to po używki tj. alkohol czy narkotyki, które tylko pogarszają ich stan. **Są one również narażone na zachowania autoagresywne lub samobójcze.**

Mity na temat osób z pogranicza:

1. **Osoby z borderline są nieobliczalne i wyrachowane** – duże wahania nastroju oraz impulsywność może być odbierana jako nieobliczalność, nie jest to jednak równoznaczne z brakiem kontroli tak, jak np. podczas psychoz. Nieprzemyślane ranienie innych może powodować, że borderowcy odczuwają potem wyrzuty sumienia i starają się naprawić wyrządzone szkody.
2. **Osoby z borderline wykorzystują samookaleczanie się do manipulowania innymi** – zazwyczaj wykorzystują one samookaleczanie się w celu regulowania swoich emocji oraz samokarania. Ból fizyczny często okazuje się dla nich łatwiejszy do zniesienia niż ból fizyczny, a rzekoma „manipulacja” to w rzeczywistości wołanie o pomoc.

3. **Osoby z borderline nie potrafią stworzyć stałego związku** – borderowcy są w stanie to zrobić, jest to jednak bardzo trudne. Ich tendencja do wiązania się z partnerami, którzy również doświadczają wielu problemów bądź zaburzeń, w znacznym stopniu utrudnia ten proces. Huśtawki emocjonalne wymagają również od drugiej połówki bardzo wiele samozaparcia i siły, by mimo wszystko pozostać z zaburzoną drugą połówką.
4. **Wszystkie osoby z pogranicza mają problem z alkoholem i narkotykami** – jak już wyżej wspomniano, poszukiwanie silnych doznań może doprowadzić osoby z borderline do sięgania po różne używki, gdyż pomagają im regulować swoje emocje. Nie jest to jednak reguła i nie zawsze muszą być to osoby uzależnione.
5. **Borderline uniemożliwia odniesienie sukcesu prywatnego bądź zawodowego** – faktycznie, zaburzenie to ma bardzo intensywny wpływ na wiele sfer życia, utrudniając często osiągnięcie celu. Mimo ogromu cierpienia, które niesie za sobą ten typ osobowości, to nie skreśla on odnoszenia sukcesów w pracy czy założenia rodziny.

Leczenie

Zgodnie z powszechnie przyjętą klasyfikacją osobowość typu borderline nie jest chorobą, tylko zespołem cech wpływających na postrzeganie rzeczywistości. Klasyfikuje się je więc jako zaburzenie i nie można go całkowicie wyleczyć. **Odpowiednia psychoterapia może jednak w znacznym stopniu poprawić jakość życia osób z pogranicza i pomóc im w radzeniu sobie z intensywnymi emocjami.** Nauczenie się nowych sposobów regulacji emocji jest tutaj kluczem do szczęśliwszego życia. Szczególnie skuteczna okazuje się tutaj psychoterapia psychodynamiczna oraz dialektyczno-behawioralna.

Leczenie farmakologiczne może zostać zastosowane w celu złagodzenia objawów współistniejącej depresji, manii czy psychoz.

Bibliografia:

1. Bilikiewicz A., *Psychiatria: Podręcznik dla studentów medycyny*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2006
2. Eda G. Goldstein, Piotr Kołyszko, *Zaburzenia z pogranicza. Modele kliniczne i techniki terapeutyczne*, Gdańskie Wyd. Psychologiczne, Gdańsk 2003
3. Sak M., *Maj miesiącem świadomości borderline: 4 fakty i mity na temat zaburzeń osobowości z pogranicza*, psychomedic.pl 2021
4. Dębska M., *Stabilna niestabilność – mity na temat Borderline*, psychoedukacyjnie.pl 2020