

A portrait of Dr. Mojca Zvezdana Dernovšek, a woman with long, wavy blonde hair, wearing a blue patterned top and a black watch. She is standing outdoors, leaning against a tree trunk. The background is a soft-focus green landscape.

Dr. Mojca Zvezdana Dernovšek
o mejni osebni motnji

Ta motnja
dobesedno

žre vpletene!

Je odnos z vašim bližnjim poln zasukov, nihanja iz ene skrajnosti v drugo? Se bojite njegovih nenadnih izbruhov jeze, neracionalnega obtoževanja, čustvenega izsiljevanja ali podobnih dejanj, s katerimi vas poskuša prisiliti, da počnete, kar od vas tisti trenutek zahteva ali pričakuje? Ste krivi za vse, kar gre v odnosu narobe, in se počutite pretirano odgovorni zanj ali zanjo?

Tekst: **MIŠA ČERMAK**
Foto: **ŠIMEN ZUPANČIČ**

Ja, če ste kaj od tega že doživeli, potem obstaja možnost, da ima vaš bližnji mejno osebno motnjo (borderline), ki izhaja iz strahu pred izgubo naklonjenosti bližnjih ljudi, stalnega občutja praznine in nesposobnosti za prilagajanje, pravi dr. Mojca Zvezdana Dernovšek s Psihiatrične klinike v Ljubljani, izredna profesorica z dvaindvajsetimi leti izkušenj dela na psihiatriji. »Ti ljudje se ne zavedajo, da imajo težave, problem so vsi drugi!«

● **Kaj je mejna osebna motnja, ki jo v Sloveniji malce bolj poznamo po izidu in prevodu knjige Ne stopajte več po prstih? Kakšni so njeni simptomi?**

Osnovni kriteriji za to diagnozo so stari: diagnozo ugotavljamo glede na simptome in znake, ki jih ima človek, toda za potrditev osebne motnje je treba potrditi tudi časovni kriterij, to pomeni, da mora človek motnjo izkazovati vse življenje – od vstopa v odraslost naprej. Če se ob čustvenem pretresu odzovemo v afektu in zunaj konteksta, to torej ne pomeni, da gre za osebno motnjo, ampak za akutno stresno motnjo.

Mejna osebna motnja (MOM) je ena od osebnostnih motenj, za katero je značilen vzorec mišljenja, čustvovanja in vedenja. Ljudje s to motnjo so impulzivni, najprej reagirajo in nato mislijo, imajo huda čustvena

nihanja za malenkosti (eksplodirajo ali bruhejo v jok), so anksiozni – muči jih tesnoba do panike. Značilno zanje je, da imajo zgodovino burnih zvez, vedejo se samouničevalno – pri mlajših so to rezanje, pijanje, zloraba substanc, pozneje tudi poskusi samomora, nevarna vožnja, nevarni športi, skratka, samouničevalno vedenje. In ne prav varno spolno življenje ter alopsihično obrambno vedenje, kar je značilno za vse osebnostne motnje.

●Kaj je alopsihična obramba?

Vsi mi obvladamo paleta samovarovalnega, zaščitnega vedenja, s katerim čuvamo svoj notranji mir in red v življenju, ljudje z osebnostnimi motnjami prirerejajo okolje svojemu notranjemu svetu, nevrotični ljudje pa prilagajajo sebe notranjemu svetu: zdravo je, da imaš malo enega in malo drugega. Gre za ravnovesje, kajti včasih je treba ukrepati, drugič pa prilagoditi sebe okolju in razviti poleg tega sposobnost, da se priučimo novih oblik obrambnega vedenja v smeri večje učinkovitosti in strpnosti. Ljudje z MOM izrazito prilagajajo svet sebi, ne glede na posledice, kar pomeni, da so te oblike obrambe nefleksibilne, ni prilagajanja. Ti ljudje se ne zavedajo, da imajo psihološke težave, problem so vsi drugi!

●Ko sem brala knjigo, se mi je zdelo, da se vsakdo med nami lahko poistoveti z nekaterimi reakcijami (manipulacija, jeza, nadzor), ki so opisane.

Res, v nekaterih okoliščinah smo lahko vsi malce iz ravnotežja, toda osebe z MOM so ves čas neuravnotežene, pri njih so opisane reakcije stalne, ne glede na posledice. Največjo težavo imajo ti ljudje v medosebnih odnosih, ker so neprilagodljivi in ker se morajo drugi prilagajati njim. Če povem zelo laično in razumljivo: to so ljudje, ki imajo kaprice, če ni tako, kakor želijo oni, je vse narobe: če postaviš žličko drugače, kot želi takšen človek, on to razume, kot da ga ne ceniš. Zadeve si interpretirajo po svoje, te interpretacije so izrazito čustveno obarvane in neracionalne.

●Kar je najbrž v medsebojnih odnosih izredno težko in naporno?

Zelo. Skušajo ohraniti zvezo in čutiti notranji mir, to si želimo vsi v zvezah. Toda njihove metode za ohranjanje ravnovesja in bližine so povsem napačne, saj skušajo vplivati samo na druge. Se pravi, če mene moti, da je žlička na krožniku, moram vplivati na vas, da bo stala na prtičku in bo tako, kot ustreza meni; in bom posegala po hudih metodah zato, da vas bom prepričala, da postavite žličko tako, kakor želim jaz. Kajti jaz jemljem zelo osebno tudi takšno malenkost, kot je položaj žličke. Medsebojno obračunavanje teče po načelu, da če sem prizadet jaz, imam

pravico prizadeti drugega – to naredi iz odnosa grozljivko! To so odnosi, kjer vlada stalen nadzor v smislu, da me ja ne bo kdo prevaral – in zgodi se natančno to! Če človeku vsak dan govoriš, ne prevaraj me, se zgodi natančno to, saj možgani ne poznajo besede **ne** (nasmeh).

●Kako teče partnerski odnos z osebo, ki ima mejno osebnostno motnjo?

Vzemiva Janeza in Micko. Micka (ki ima MOM) si želi partnerski odnos, ker se brez njega počuti manj vredno, saj imajo prijateljice partnerje in družine. Sreča Janeza, ki ima tudi svojo vizijo, in ker si Micka želi idealno zvezo, odigra vse, kar si želi Janez. Janez pove prijateljem ob pivu, da tako dobre ženske še ni imel, da mu bere misli. In to so tako imenovani medeni tedni (nasmeh), ki pa hitro minejo. Micka ne mara, da hodi njen Janez s prijatelji na pivo, ker se takrat čuti izgubljen: če jo pelje s seboj, ima občutek, da se ne ukvarja dovolj z njo; postane ljubosumna; ko ji Janez pove, kako krasna je v primerjavi z njegovimi bivšimi, ga začne zasliševati, kakšne so bile prejšnje partnerke do njega, in to premleva in premleva in ugotovi, da je v odnosu izgubljena. In začne težiti, ali jo ima rad, pa kakaj je samo enkrat med njenimi mnogimi klici dvignil telefon ... Janez čuti zanko, ki se mu zateguje okoli vratu, in bolj ko se odmika, bolj Micka pritiska nanj in si želi dokaz, da jo ima rad. Začnejo se scene, Micka ne more spati, ker ji je Janez podnevi rekel nekaj, kar jo je prizadelo, in tako naprej.

●Kako pa je videti, če ima mejno osebnostno motnjo Janez?

Podobno. Je neskončno razočaran zaradi nekdanjih zvez in čisto obupan, da bo našel »pravo«, potem pa sreča Micko, tej se grozno zasmili zaradi smole v ljubezni – Micka hoče biti v redu; ženske smo takšne, da rade koga rešimo, to povzroča oksitocin (hormon, ki programira ženske možgane za skrb za druge, op. a.), ki v menopavzi na srečo neha delovati! Želi ga rešiti in ker je krasen, kar pove vsem prijateljicam, ker je prijazen, ji kupuje darila, je z njim, a medeni tedni minejo, ker to ni to. Če Micka pol ure zamudi na zmenek, ker ima delo, se začnejo Janezovi očitki, da ji kariera pomeni več kot zveza z njim, pove ji, da ima zdaj njega in ne potrebuje več prijateljic. Micka se prilagaja, a ugotovi, da bolj ko se prilagaja, večje so njegove zahteve in čedalje bolj duši njeno življenje.

●Kako se kaže ta motnja v starševskih odnosih?

Ta motnja je tako pogosta, da vsak med nami pozna človeka z njo, tudi v vsaki družini je kdo kapriciozen. No, rdeča nit motnje je v vseh medosebnih odnosih enaka: v teh odno-

sih ni spoštovanja in medsebojnega upoštevanja! Človeka je namreč treba spoštovati, treba je spoštovati tudi to, da nekdo včasih misli drugače, da se kdaj zmoti, in mu pustiti, da sam pride do nekaterih spoznanj, ne pa se bojevati za prevlado! V teh odnosih je rdeča nit to, čigava volja bo obveljala, ne glede na posledice in brez kančka spoštovanja drugega!

●Kako naj ljudje z MOM poiščejo pomoč, če se motnje ne zavedajo?

Mi te ljudi prepoznamo, če pridejo zaradi drugih težav, recimo odvisnosti, depresije, anksiozne motnje, samopoškodbenega vedenja, motnje hranjenja – nobeden ne pride zaradi problemov v odnosih, kajti ti bolniki so prepričani, da je težava zunaj njih. In potem vidimo, da bo treba obglaviti zmaja z dvema glavama. Res pa je tudi, da srečamo mnogo več svojcev, prijateljev, sodelavcev ljudi z MOM, kajti ti se v takšnih odnosih dobesedno izčrpajo: takšna motnja dobesedno žre ljudi, ti ljudje, svojci in bližnji, pridejo k nam popolnoma izčrpani ali v hudi depresiji ali odvisni: moški pogosteje posegajo po alkoholu, ženske po tabletah, ker ne zdržijo pritiskov zelo intenzivnega odnosa,

» Mejna osebnostna motnja je posledica delovanja genov in okolja: prirojen je naš temperament, ki nam določa soočanje s seboj, s svetom in življenjskimi izkušnjami – na to pa seveda okolje zelo vpliva. V okolju je več vzorcev, a izberemo tistega, ki nam najbolj prija: če bo okoli nas ves čas kraval, se bomo tudi mi vedli tako. Pridobljene navade je mogoče korigirati, temperameta pa ne moremo spremeniti. «

ki je lahko čisto enostranski: daješ zelo veliko, nazaj pa redko dobiš kaj.

●Kaj se da narediti, kako pomagati vpletenim, je najbolje izstopiti iz odnosa?

Ni pravila. Iz starševskega odnosa človek zelo težko izstopi, ker imaš, recimo, skupnega otroka, a se zgodi tudi to: za nekoga je bilo tako nevzdržno, da se je odselil v Avstralijo, kajti takšna razdalja olajša zadevo. Človek se vedno sam odloči, ali bo ostal v takšnem odnosu ali ne: mi kot terapevti povemo, da se morajo odločiti sami, skupaj gremo skozi pluse in minuse odločitve o tem, ali ostati ali oditi; narišemo vse to, vsakemu razlogu damo težo in vidimo, kaj pretehta – čisto pragmatično. Na človeka nikoli ne vplivamo: samo pomagamo mu razmišljati, odločitev pa je odvisna od vsakega posameznika, saj nosi vsod odgovornost zanjo.

●Je tem bolnikom mogoče pomagati?

Da, če želijo pomoč – toda zanje so problem drugi ljudje! To je začaran krog in v takšnem primeru poma-

gamo svojcem in bližnjim, ki jih običajno k psihiatru pošlje moteni, torej človek z MOM: če svojec dobro dela, moteni hitro ugotovi, da terapija za bližnjega ni dobra, da mu škodi. Seveda, ker jih učimo, kako postavljati meje in skrbeti zase! Ne moreš dati več denarja, kot ga zaslužiš, ker te bo to pokopalo, pa ne gre samo za denar: gre za osebno substanco, za energijo. Nekateri prekinejo zvezo, drugi odnos nadaljujejo, in tem svetujemo, kako naj ohranijo svoje zdravje ob stiku s takšnim človekom. Teh ljudi je res veliko, tudi v moji ožji okolici je en takšen: prav zbrati se moram, da me čustveno ne potegne v svojo zgodbo, ker je to njegova zgodba in ne moja! Če človek ostane v zvezi, mu svetujemo, naj bo komunikacija konkretna, vezana na določen problem, brez čustvene vpletenosti – ne morete pričakovati, da bo takšen človek odrasel, ker ne bo, razen če se bo modeliral po vas!

●Kako pomagati?

Najprej pomagamo pri akutnih motnjah, zaradi katerih ljudje pridejo, nato se lotimo MOM, če je še motivacija. Sama se ves čas trudim vključiti svojce, kar je dobro pri vseh motnjah – brez njih ne moreš delati z

osebo s težavami v duševnem zdravju, ker potrebujemo tudi informacijo iz drugega vira. Ljudje radi lažejo sebi in s tem sebi in meni kradejo čas.

●Se osebnost spremeni?

Mislim, da osebnosti ni mogoče spremeniti: če se človek rodi oglat, bo oglat tudi umrl. Samo spilimo robove, in včasih je že to zelo veliko; malo prilagodljivosti je lahko v družini velika sprememba! Pilimo pri izbruhih jeze in drugih čustvenih izbruhih in podobnem: če dosežemo, da nekdo pred izbruhom jeze reče, da se gre na sprehod malo »shladiti«, smo zmagali. Ne le, da si oddahne družina, tudi človeku z motnjo je lažje: to niso ljudje brez morale, po izbruhu jim je žal in jih je sram. Sram je pa zelo močno, težko čustvo: ko človek izkusi, kako fino je, če te ni sram pred samim seboj, je to izjemna nagrada in stimulacija, da se skuša tudi naslednjič obvladati. Uspehi so prigarani, ja, te male spremembe so ključne: človek bo lepše mislil o sebi, s tem bo bolj umirjen in bo lažje komuniciral z drugimi. ■