

LBRIS

We know
books

Paul T. Mason, MS
Randi Kreger

BORDERLINE
CUM SĂ TRĂIEȘTI ALĂTURI DE
O PERSOANĂ CU EMOȚII EXTREME

Traducere din limba engleză:
ADRIAN OROȘANU

EDITURA  **HERALD**
București

Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	9
<i>Prolog</i>	13
INTRODUCERE	
Străini intimi: cum a apărut această carte	15
CAPITOLUL 1	
O persoană la care ții suferă de tulburare borderline?	23
CAPITOLUL 2	
Lumea interioară a persoanei borderline: definirea acestei afecțiuni	35
CAPITOLUL 3	
Logica haosului: cum să înțelegi comportamentul borderline	63
CAPITOLUL 4	
Viața într-o oală sub presiune: cum afectează comportamentul borderline persoanele non-borderline	81
CAPITOLUL 5	
Schimbă-te pe tine	97
CAPITOLUL 6	
Conștientizarea propriei situații: cum să stabilești limite și să-ți perfecționezi aptitudinile	121
CAPITOLUL 7	
Afirmă-ți cu încredere și claritate propriile nevoi	149
CAPITOLUL 8	
Crearea unui plan de siguranță	173
CAPITOLUL 9	
Protejarea copiilor de comportamentul borderline	191
CAPITOLUL 10	
Așteptând inevitabilul: copilul tău borderline	213
CAPITOLUL 11	
Minciuni, zvonuri și acuzații: campanii de denigrare	227
CAPITOLUL 12	
Care este pasul următor? Cum să iei decizii în privința relației tale	239
ANEXA A	
Cauzele și tratamentul tulburării de personalitate borderline	251
ANEXA B	
Practica prezenței conștiente	257
ANEXA C	
Sugestii de lectură și resurse	261
BIBLIOGRAFIE	268

Prolog

Peste 400 000 de exemplare din volumul *Borderline. Cum să trăiești alături de o persoană cu emoții extreme* s-au cumpărat de la publicarea lui, în 1998. Ținând cont de viteza cu care se vinde, reperul unei jumătăți de milion de exemplare este vizibil la orizont. Și nu doar atât: cartea aceasta a fost tradusă în atât de multe limbi, încât mi-e greu să îmi amintesc care sunt acestea.

În timp ce Paul Mason și cu mine scriam această carte, ne-am confruntat cu dificultatea de a găsi informații utile pentru rudele celor care suferă de tulburare borderline. Câteva persoane discutau pe AOL despre tulburarea de personalitate borderline, precum și un grup de discuții despre personalitate. Nu am găsit decât două cărți pentru neinițiați. Acum internetul abundă de informații și ai avea nevoie de un raft întreg pentru cărțile principale despre această afecțiune, ca să nu mai vorbim despre lucrările publicate de autori prin eforturi proprii și despre cărțile electronice scrise de persoane care s-au confruntat cu această tulburare din interior sau din afară.

Așadar, ce s-a întâmplat? Multe lucruri. Cercetătorii au început să aibă posibilitatea de a scana creierul și de a vedea efectiv diferențele dintre creierul normal și cel al oamenilor cu tulburare borderline. Au urmat noi medicamente, iar cercetarea continuă să ofere informații care explică motivul pentru care oamenii afectați de tulburarea borderline gândesc, simt și acționează așa cum o fac. Clinicienii vizonari au conceput abordări inedite care au început să dea rezultate. Susținătorii și-au fondat propriile organizații și au început să facă presiuni pentru a obține mai multă vizibilitate și finanțare pentru cercetare.

Și asta nu e tot. *Borderline. Cum să trăiești alături de o persoană cu emoții extreme*, împreună cu *website*-ul meu și alături de comunitatea mea online Welcome to Oz au reprezentat o forță puternică pentru conștientizarea acestei tulburări. Cititorii au început să discute între ei pe internet; oameni care suferă de borderline și familiile lor au înființat *website*-uri și au format comunități, pentru că aveau ceva de zis și nu se simțeau ascultați în alte medii. Inițial izolați, oamenii au început să se

deschidă față de ceilalți. Între 1995 și 2008, grupul meu familial online Welcome to Oz a crescut de la 12 membri la 16 000.

Succesul cărții *Borderline. Cum să trăiești alături de o persoană cu emoții extreme* (și, ulterior, al cărții *Stop Walking on Eggshells Workbook*) le-a dovedit și editorilor că lucrările despre tulburarea borderline ar putea avea succes, prin urmare, numărul cărților publicate a crescut. Editorii străini au început să vehiculeze aceste informații și în alte țări. În 2008, eu (Randi Kreger) am susținut o serie de prezentări la Tokyo, pentru rudele celor care suferă de tulburare borderline, la invitația editorului japonez al cărții *Borderline. Cum să trăiești alături de o persoană cu emoții extreme*.

Însă nu toate lucrurile sunt roz. Majoritatea clinicienilor încă nu dețin cunoștințe esențiale – în special despre cum să evalueze și să-i trateze pe copiii și adolescenții cu simptome de tulburare borderline. O altă problemă este lipsa fundamentală de înțelegere a faptului că aceste comportamente borderline pot fi exprimate într-o multitudine de moduri care nu sunt neapărat observate sau catalogate ca semne de tulburare borderline de către clinicienii din sistemul de sănătate mintală.

Într-o notă mai personală, așa cum lumea a mers mai departe, la fel am făcut și eu, și coautorul meu. La câțiva ani de la prima ediție a acestei cărți, am scris *The Stop Walking on Eggshells Workbook: Practical Strategies for Living with Someone Who Has Borderline Personality Disorder*. Formatul de manual permite inserarea multor exemple și descrieri, iar elementele interactive ajută cititorii să se înțeleagă pe sine și să aplice informațiile în propria viață.

În 2008, mi-a fost publicată o altă carte foarte importantă, *The Essential Family Guide to Borderline Personality Disorder: New Tools and Techniques to Stop Walking on Eggshells*. Ea conține un sistem clar, alcătuit din cinci seturi de aptitudini pentru a le ajuta pe rudele persoanelor cu tulburare borderline să nu le mai învinovățească și să folosească soluții concrete pentru a se simți mai bine, a depăși blocajele, a fi ascultate și a stabili limite cu încredere. Așa cum vei vedea, am inserat unele elemente din cartea respectivă în această nouă ediție; cele două lucrări se completează reciproc și oferă perspective diferite. Rudele celor care suferă de borderline au nevoie de tot ajutorul posibil!

Paul Mason, coautorul meu, a mers pe o cale diferită. El este acum vicepreședinte pentru servicii clinice în cadrul Wheaton Franciscan Healthcare – All Saints din Racine, Wisconsin. În această calitate, Paul supraveghează de pe poziție executivă și administrativă gama de servicii pentru Sănătate Mintală și Îngrijire în caz de Dependență, care include trei programe spitalicești și șase clinici ambulatorii care deservește persoane adulte, copii și familii din sud-estul statului Wisconsin.

Cei trei copii ai săi, care abia începeau școala primară când cartea de față apărea pentru prima oară în librării, au acum 13, 17 și 18 ani. El este în continuare căsătorit cu Monica; ea, pe lângă faptul că are grijă de familie, deține un mic cabinet de terapie care deservește adulți și cupluri din Racine.

Sperăm că te vei bucura de această nouă ediție.

LIBRIS

We know
books

PARTEA 1

**Înțelegerea
comportamentului
borderline**

CAPITOLUL 1

O persoană la care ții suferă de tulburare borderline?

După 15 ani de căsnicie, tot nu reușeam să-mi dau seama unde greșesc. Am cercetat prin biblioteci, am stat de vorbă cu doctori, am discutat cu consultanți, am citit articole și am sporovăit cu prietenii. Am petrecut 15 ani mirându-mă, îngrijorându-mă și crezând prea multe dintre lucrurile pe care ea mi le zicea despre mine. M-am îndoit de mine însumi și am suferit atât de mult, fără să știu de ce.

Apoi, într-o zi, am găsit, în sfârșit, toate răspunsurile pe internet. Am început să plâng de ușurare. Cu toate că nu îmi pot convinge partenera de viață, care suferă de această afecțiune, că are nevoie de ajutor, cel puțin înțeleg, în sfârșit, ce se întâmplă. Nu e vina mea. Acum știu adevărul.

– Postare din comunitatea online

Welcome to Oz, www.BPDCentral.com

Oare cartea aceasta îți este destinată?

- ◆ O persoană la care ții îți provoacă multă suferință?
- ◆ Constați că ascunzi ceea ce crezi sau simți, pentru că îți este frică de reacția celuilalt sau pentru că pur și simplu ți se pare că cearta oribilă sau durerea emoțională care va urma nu merită efortul?

- ◆ Simți că orice vei spune sau vei face va fi răstălmăcit și folosit împotriva ta? Ești învinuit(ă) și criticat(ă) pentru toate lucrurile rele din relație, chiar și atunci când acest lucru nu are nicio noimă?
- ◆ Ești ținta unor crize intense, violente sau iraționale care alternează cu un comportament perfect normal și iubitor? Nu te crede nimeni când le explici ce se întâmplă?

Te simți manipulat(ă), controlat(ă) sau chiar mințit(ă) uneori? Te simți victima șantajului emoțional?

- ◆ Simți că persoana la care ții te consideră fie integral bun(ă), fie integral rău/rea, fără nicio nuanță intermediară? Nu există uneori niciun motiv rațional al trecerii de la una la alta?
 - ◆ Îți este frică să ceri anumite lucruri în această relație, pentru că ți se va zice că ceri prea multe sau că ceva este în neregulă cu tine? Simți că nevoile tale nu sunt importante?
 - ◆ Celălalt îți denigrează sau îți neagă punctul de vedere? Simți că așteptările lui se modifică în mod constant, așa încât niciodată nu reușești să faci lucrurile cum trebuie?
- ◆ Ești acuzat(ă) că faci lucruri pe care nu le-ai făcut niciodată și că spui lucruri pe care nu le-ai spus în viața ta? Te simți neînțeleas/neînțeleasă, iar când încerci să explici, îți dai seama că celălalt nu te crede?
- ◆ Ești adeseori redus(ă) la tăcere? Dacă încerci să părăsești relația, celălalt încearcă să te împiedice, folosind orice metodă, de la declarații de dragoste și promisiuni până la amenințări implicite sau explicite? Obişnuiești să găsești scuze pentru comportamentul celuiilalt sau să încerci să te convingi că totul este în regulă?

Dacă ai răspuns afirmativ la multe dintre aceste întrebări, avem vești bune pentru tine: nu ai înnebunit. Nu e vina ta. Și nu ești singurul/singura. Poți să împărtășești aceste experiențe, deoarece o persoană apropiată ție are trăsături asociate cu tulburarea de personalitate borderline.

Iată trei povești adevărate ale unor oameni care au descoperit că o persoană apropiată lor suferă de această afecțiune. Așa cum am procedat cu toate exemplele din această carte, poveștile se bazează pe cele relatate pe grupurile de sprijin de pe internet, deși am schimbat multe detalii, pentru a proteja identitatea autorilor.

Povestea lui Jon: căsătorit cu o persoană borderline

A fi căsătorit cu cineva care suferă de tulburare borderline este raiul într-o clipă și iadul în clipa următoare. Toanele soției mele se schimbă de la o secundă la alta. Mă comport foarte grijuliu cu ea, în încercarea de a o mulțumi și de a evita o ceartă dacă vorbesc prea curând, prea repede, pe tonul greșit sau având o expresie facială nepotrivită. Chiar și atunci când fac exact ce îmi cere se supără pe mine. Într-o zi, mi-a poruncit să merg undeva cu copiii, pentru că voia să fie singură o vreme. Însă, pe când plecam, mi-a aruncat cheile în cap, acuzându-mă că o urăsc atât de mult încât nu pot suferi să stau cu ea în casă. Când eu și copiii ne-am întors de la film, s-a comportat de parcă nu s-ar fi întâmplat nimic. Era mirată că încă mă simțeam supărat și mi-a zis că mi-e greu să renunț la furie.

Nu era întotdeauna așa. Înainte să ne căsătorim, am avut o perioadă de curtare extraordinară. Mă idolatriza; spunea că sunt perfect pentru ea în foarte multe privințe. Sexul era incredibil. Îi scriam poezii de dragoste și îi cumpăram cadouri scumpe. Ne-am logodit după patru luni, iar un an mai târziu ne-am căsătorit și am plecat într-o minunată lună de miere, în care am cheltuit 10 000 de dolari. Însă imediat după nuntă a început să ia orice nimicuri fără sens și să le transforme în munți de critici, întrebări și suferințe. Îmi reproșa constant că doresc alte femei și îmi dădea „exemple” imaginare pentru a-și fundamenta acuzațiile. A început să se simtă amenințată de prietenii mei și să-i elimine. Spunea lucruri urâte despre afacerea mea, despre trecutul meu, despre valorile mele, despre mândria mea – despre orice avea de-a face cu mine.

Cu toate acestea, din când în când „vechea” femeie revine – cea care mă iubea și credea că sunt cel mai tare tip din univers. Ea este în continuare cea mai deșteaptă, mai amuzantă și mai atrăgătoare femeie pe care o cunosc, iar eu sunt în continuare foarte îndrăgostit de ea. Consultantul marital crede că este posibil ca soția mea să sufere de tulburare borderline, însă ea insistă că eu sunt cel care ne distruge relația. Crede că acest consultant este un șarlatan și nu vrea să mai mergem la el. Cum aș putea să o conving să apeleze la ajutorul de care are atâta nevoie?

Te gândești în momentul acesta: „Habar n-aveam că mai sunt și alții care trec prin așa ceva!”?

Nu ai luat-o razna.
Nu este vina ta.
Și nu ești singurul/singura.