

مدارا با بیمار اختلال شخصیت مرزی
راهنمای گام به گام برای درمانگر، مراجع و خانواده

مقدمه	۷
درباره نویسندگان	۹
درباره این کتاب	۱۱
فصل اول: ۱۰۱ نکته ضروری	۱۵
اختلال شخصیت مرزی چیست؟	۱۸
الگوهای آشنای ارتباطی	۲۷
علل اختلال شخصیت مرزی	۳۳
ژنتیک، مغز و محیط چگونه با یکدیگر در تعامل هستند	۴۱
چگونگی تأثیر رفتارهای بیمار مرزی بر یک فرد غیر-مرزی	۴۱
درمان اختلال شخصیت مرزی	۴۸
فصل دوم: گام‌های ده گانه	۶۱
گام اول: بپذیرید که نمی‌توانید فرد مرزی را مجبور به پذیرش درمان کنید	۶۲
گام دوم: از رفتارهای بیمار مرزی برداشت شخصی نکنید	۶۳
گام سوم: از خودتان مراقبت کنید و بپذیرید که شما عامل بروز اختلال مرزی نبوده‌اید و نمی‌توانید آن را کنترل و درمان کنید	۶۷
گام چهارم: خود و رابطه‌تان را آزمون کنید. تنها مسئولیت رفتار خودتان را به عهده بگیرید و نه هیچ کس دیگر را	۷۰
گام پنجم: با تعیین اهداف خود زندگی پیش‌بینی پذیرتری داشته باشید	۷۶
گام ششم: با توجه به افکار و احساساتتان، حدود فردی روشنی وضع کنید	۷۷

- گام هفتم: نکات کلی راهنما درباره نحوه ارتباط با یک فرد مبتلا به اختلال شخصیت
مرزی را بیاموزید..... ۸۴
- گام هشتم: با استفاده از ابزارهای ارتباطی "شرح، بیان، پافشاری، تقویت" و یا "توجه،
درک، معتبرشماری، روشن‌سازی، بازگرداندن" در زمان مناسب مسئولیت افکار احساسات
و عملکردهای فرد مرزی را به او بازگردانید..... ۹۰
- گام نهم: برای روبرو شدن با اقدامات خطرناک قبل از وقوع آنها برنامه‌ای خلق کنید و
چنانچه نیاز است برنامه را اجرا کنید..... ۱۰۴
- گام دهم: از نیازهای ضروری کودکان آگاه باشید. قدم‌های فوری را به منظور ایجاد محیطی
امن، قابل پیش‌بینی، حمایت‌گر و مراقبت‌کننده برای آنها بردارید..... ۱۱۵
- فصل سوم: سایر اطلاعات ضروری**..... ۱۲۷
- هنگامی که قربانی یک کج‌نمایی در رابطه هستید..... ۱۲۷
- تصمیم‌گیری درباره رابطه..... ۱۳۱
- انتخاب یک درمانگر شایسته..... ۱۴۰

موضوع اختلال شخصیت از جمله موضوعاتی است که از دیرباز مورد توجه و مطالعه صاحب نظران و به ویژه متخصصان علوم انسانی قرار گرفته است.

اگر اختلال شخصیت را الگوی پایداری از رفتار و تجربه درونی بدانیم که با انتظارات فرهنگی، به میزان قابل توجهی مغایرت دارد و به پریشانی زندگی فردی و اجتماعی منجر می شود، ارائه راهکارها و شیوه های درمان برای اختلال شخصیت ضروری می نماید.

از بین انواع یازده گانه اختلال شخصیت، اختلال شخصیت مرزی به دلیل میزان شیوع نسبتاً بالای آن، رفتار خودآسیب زنی تعمدی مکرر و افکار خودکشی گرایانه، علاقه و حساسیت بیشتر متخصصان را به خود جلب کرده است.

در کتاب راهنمای پیش رو، در بخش اول نویسنده به معرفی و دلایل پدیدآیی اختلال شخصیت مرزی پرداخته است. نویسنده در بخش دوم کتاب ده گام اصولی و در عین حال ساده و عملیاتی را برای تغییر رفتار و درمان اختلال شخصیت مرزی توضیح داده است. در بخش سوم کتاب به سایر موارد ضروری در مورد این اختلال به ویژه انتخاب درمانگر مناسب پرداخته شده است.

از امتیازات این کتاب می توان به کاربردی بودن راهکارها و شیوه های پیشنهاد شده در متن اشاره کرد که برای بیشتر افرادی که در کلینیک ها، مراکز مشاوره و بیمارستان های خدمات بهداشت روان مشغول به کار هستند، قابل استفاده است. مترجم محترم نیز تلاش کرده است با ترجمه روان، الگویی برای راهنمای عملی مشاوران و روان شناسان فراهم کند. توفیق ایشان را از خداوند متعال خواستارم و امید آن دارم که این کتاب راهنما برای همکاران محترم روان شناس و سایر رشته های وابسته مفید و مؤثر واقع شود.

دکتر فرامرز سهرابی
دانشیار دانشگاه علامه طباطبایی

درباره نویسندگان

رندی کرگر نویسنده کتاب شناخته شده و پرفروش "بر روی پوسته تخم مرغ راه نرو" و همچنین کتاب تمرین آن است. این دو کتاب پر تیراژ به همراه وب سایت رسمی اختلال شخصیت مرزی که کرگر بنیانگذار آن است، توانستند توجه جامعه بین الملل را به سوی بیماران مرزی و اعضای خانواده آنها جلب کند. این دو کتاب بیش از سیصد هزار نسخه به فروش رسیده اند و به شش زبان مختلف ترجمه شده اند. وب سایت کرگر حاوی مطالب ارزشمندی در رابطه با این اختلال است و کتاب های راهنمای بسیاری را به اعضای خانواده این افراد معرفی می کند.

شما می توانید از طریق آدرس RandiBPD@BPDCentral.com با نویسنده این کتاب در تماس باشید.
اریک گان ساکن ویسکانسین و نویسنده است که در رابطه با اختلال شخصیت مرزی مطلب می نویسد.

درباره این کتاب

بر اساس تعریف، اختلال شخصیت مرزی بر زندگی نزدیکان فرد مبتلا بسیار تأثیرگذار است. با این وجود، تحقیقات رسمی محدودی برای روشن کردن راه‌های کنار آمدن با یک عضو خانواده، همسر یا دوست مبتلا به اختلال شخصیت مرزی انجام شده است. اکثر متخصصان بهداشت روان بر این موضوع توافق دارند که این گونه پژوهش‌ها بسیار مورد نیاز هستند، اما با توجه به ابهام در زمینه تعریف، علل و درمان این اختلال هیچ‌گونه طبقه‌بندی مشخصی در موضوعات مرتبط با آن وجود ندارد. بنابراین، در طی یک رویکرد متفاوت در این کتاب، در مدت بیش از سه سال با بیش از دوازده نفر از متخصصان بهداشت روان به منظور تعیین نحوه تأثیرگذاری یک عضو مبتلا به اختلال شخصیت مرزی بر سایر اعضای خانواده گفتگوهای صورت گرفت. سپس از آنان خواسته شد تا رویکردهای مقابله‌ای پیشنهادی خود را بیان کنند.

پس از آن با افرادی که دچار اختلال شخصیت مرزی بودند و همچنین آنهایی که با یک بیمار مرزی در ارتباط بودند مصاحبه کردیم. به دردسرها و موفقیت‌های بیش از ۴۰۰ نفر از ایشان در برخورد با این اختلال پیچیده شخصیتی گوش سپردیم. کتاب پیش رو بر پایه پژوهش‌های صورت گرفته گروه ما شکل گرفته است. موضوعات مطرح شده در این کتاب قطعاً حرف آخر در این حوزه نیست، بلکه تنها مقدمه‌ای برای مطالعات بیشتر است که قابلیت به روز شدن و بازنگری دارد. برخی از مفاهیم موجود، از کتاب "بر روی پوسته تخم مرغ راه نرو!" نوشته پل میسون و رندی کرگر اقتباس شده است.

محدوده مسئولیت‌ها

جنیس کاوولز در کتاب *سوءتفاهم* (۱۹۹۲) اینگونه نوشت، "نقطه مقابل هر آنچه که در مورد اختلال شخصیت مرزی نوشته می‌شود، نیز صادق است." در این شرایط عمومی‌سازی کار پرخطری است. افراد مبتلا به اختلال مرزی هر کدام یک شخص هستند - نه یک تشخیص. بنابراین، پس از خواندن این کتاب لطفاً، پیشنهادهای مطرح شده در کتاب را به گونه‌ای که مناسب شرایط فردیتان باشد، تنظیم کنید.

این کتاب جایگزین مشاوره‌های حرفه‌ای نیست. اگر نگران بیمار مبتلا به اختلال مرزی خانواده خود هستید- به ویژه چنانچه احتمال خشونت علیه کودکان وجود دارد یا فرد مرزی قابلیت آسیب زدن به خود یا دیگران را دارد- توصیه ما این است که حتماً از راهنمایی یک متخصص بهداشت روان مطلع و با تجربه بهره‌مند شوید.

نکته مهم در زمینه اصطلاحات

در طول این کتاب از اصطلاح "مرزی"^۱ استفاده شده است. این اصطلاح فرم کوتاه شده این عبارت است: "فردی که مبتلا به اختلال شخصیت مرزی^۲ تشخیص داده شده است"، یا "کسی که مشکوک به اختلال شخصیت مرزی است"، زیرا واجد ۵ صفت از ۹ صفت فهرست شده در راهنمای تشخیصی و آماری موسسه روان‌پزشکی آمریکا است.

همچنین، خواننده کتاب و یا هر فرد دیگری که از یک فرد مرزی مراقبت می‌کند، در اینجا "غیر مرزی"^۳ در نظر گرفته شده است (معمولاً همسر، دوست، یکی از والدین، خویشاوندان و یا سایر اقوام فرد مرزی). بدین‌گونه، یک فرد مرزی که نگران سلامت یک بیمار مرزی دیگر است نیز غیر-مرزی در نظر گرفته می‌شود (بسیاری از افراد مرزی بیان کردند که به خوبی می‌توانند با تجربه غیر-مرزی بودن کنار بیایند، زیرا در طول زندگی با والدین مرزی خود، نسبت به آنها در نقش یک فرد غیر-مرزی عمل می‌کردند).

افراد مرزی بسیار بیشتر از یک تشخیص هستند. درست مانند یک فرد غیر-مرزی که تنها به عنوان یک دوست، همسر و یا عضو خانواده بیمار مرزی در نظر گرفته نمی‌شود. افراد مرزی و غیر-مرزی ممکن است مادر، شاعر، مجری، دانش‌آموز، کم‌دین، هنرمند، معتاد به کامپیوتر، جمع‌کننده تمبر، پدر یا مادربزرگ، فعال اجتماعی، سرباز و مانند اینها باشند. اختلال شخصیت مرزی تنها یک نکته در زندگی این افراد است، نه همه زندگی آنان. با نامگذاری افراد به عنوان مرزی و غیر-

1. borderline
2. borderline Personality disorder
3. non - borderline

مرزی قصد تفکیک کردن آنها به عنوان افراد مجزا و یا ادعای تشابه آنها را نداریم. بلکه، به سادگی قصد داریم از به کار بردن اصطلاحات و عبارات بسیار طولانی اجتناب کنیم.

به علاوه هنگامی که درباره احساسات، رفتارها و پاسخ‌های معمول افراد مرزی و غیر-مرزی صحبت می‌کنیم، خوانندگان باید به یاد داشته باشند همواره استثناءهایی هم هست و صد درصد افراد به شیوه‌های معمول رفتار نمی‌کنند.

حفظ حریم افراد

به منظور محافظت از حریم خصوصی افرادی که با آنها مصاحبه شده است، در این کتاب تمام اطلاعات فردی ایشان تغییر یافته و تمام پاسخ‌های مطرح شده ترکیبی از تجارب حداقل سه فرد مختلف بوده است. محتوای سخنان آنها دست نخورده باقی مانده است.

فصل اول:

۱۰۱ نکته ضروری

چنانچه مشغول مطالعه این کتاب هستید، احتمالاً یکی از افرادی که می‌شناسید تشخیص اختلال شخصیت مرزی گرفته است. شاید خودتان مبتلا به آن تشخیص داده شده‌اید.

افراد مرزی بی‌ثبات هستند، در عشق ورزیدن در یک لحظه افراط می‌کنند و سپس در لحظه بعد همه چیز را زیر سؤال می‌برند. آنها تندخو، تکانشی، بی‌پروا و بی‌ملاحظه هستند.

در ابتدا ممکن است با خود فکر کنید که این توصیف، مناسب کسی است که در حال گذار از مرحلهٔ دمدمی مزاجی است، مانند یک نوجوان، یا کسی که دارای مزاجی آتشین است.

اختلال شخصیت مرزی چیزی بیش از اینها است. رفتار فرد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی از مرزهای رفتار طبیعی بسیار فراتر می‌رود. این افراد با تکانشگری، نفرت از خود، ترس شدید از طرد شدن، احساس پوچی و احساسی مبنی بر اینکه نمی‌دانند که هستند، کنترل می‌شوند.

افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی در ابزار عشق و نفرت در اکثر موقعیت‌ها و نسبت به بیشتر افراد، افراط می‌کنند، به ویژه- نسبت به کسانی که به این افراد عشق می‌ورزند. آنها سالیان طولانی را در چنین شرایطی سپری کرده‌اند.

آیا این مشخصات به نظرتان آشنا هستند؟

افرادی که در زندگی با یک فرد مرزی یا یک فرد دارای صفات اختلال شخصیت مرزی زندگی کرده‌اند از احساسات و تجارب مشخص و مشابهی برخوردار هستند. آنان چنین می‌گویند:

- فرقی نمی‌کند چه بگویم یا چه کنم، او همان مطلب را می‌چرخاند و از همان علیه من استفاده می‌کند.
- در رابطه با هر مشکلی من را سرزنش می‌کند. حتی وقتی که هیچ دلیل منطقی وجود ندارد، باز هم او من را مقصر می‌داند.
- من سوار بر یک ترن هوایی سرگیجه آور احساسات هستم. وقتی به خانه بازمی‌گردم، نمی‌دانم که همسر مهربانی که عاشق او هستم به استقبالم خواهد آمد و یا یک زورگوی خشمگین که به هر طریقی به مسیر خودش بی‌تفاوت به همه چیز ادامه می‌دهد؟
- او من را تماماً خوب یا تماماً بد می‌بیند، بدون هیچ چیز در حد میانه و هنگامی که یکی از این احساس‌ها را نسبت به من دارد نمی‌تواند به یاد آورد که روزی احساس دیگری هم نسبت به من داشته است.
- من از این که در رابطه‌مان، خواسته‌ای داشته باشم می‌ترسم. در این صورت او من را بسیار پرتوقع می‌داند و یا می‌گوید، نیازهایم اشتباه هستند و یا اصلاً مهم نیستند.
- او من را متهم به کاری می‌کند که هرگز نکرده‌ام و یا چیزی که هرگز نگفته‌ام.
- تلاش می‌کنم تا چیزی را که از من می‌خواهد انجام دهم. اما درست وقتی که فکر می‌کنم قوانین را یاد گرفتم، همه آنها را تغییر می‌دهد.
- احساس گیجی، کج‌فهمی، به اشتباه سرزنش شدن، خستگی و تنهایی می‌کنم.
- در یک لحظه، کاملاً طبیعی رفتار می‌کند. گاهی وقت‌ها حتی به من می‌گوید تا چه حد انسان بی‌ظنیری هستم. سپس در لحظه بعد بر سرم فریاد می‌زند، درها را به هم می‌کوبد، و بی هیچ دلیلی با من با دشمنی رفتار می‌کند.
- هنگامی که بعد از بحث و دعوا تلاش می‌کنم تا اوضاع را بهتر کنم، او بیشتر خشمگین و بی‌طاقت می‌شود، فرقی نمی‌کند که من چه گفته یا چه کرده باشم.
- اگر تعدادی از این واکنش‌ها به نظر شما آشنا می‌رسند، خبر خوبی است. دیوانه نشده‌اید، مقصر نیستید و در این مسیر تنها نیز نیستید. شما در میان میلیون‌ها پدر، مادر، همسر و خویشاوندی هستید که مشکلات و دردهای مشابهی را تجربه می‌کنند- این مشکلات به حدی غیرقابل درک هستند که همسر یک بیمار

مرزی پس از سال‌ها زندگی مشترک بدون عشق، آن را این گونه خلاصه می‌کند: "احساس می‌کنم که در میان جنگلی هستم، با میمون‌هایی که پرواز می‌کنند و درختانی که سخن می‌گویند."

این کتاب نوشته شده است تا در این مسیر گیج‌کننده همراه شما باشد و بهترین و به روزترین اطلاعات مربوط به اختلال شخصیت مرزی را در اختیار شما قرار دهد. همچنین توصیه‌های کاربردی و عقلانی از سوی زنان و مردانی که ارتباط نزدیکی با بیماران مرزی داشته‌اند برای شما به ارمغان آورده شده است. این توصیه‌ها در داشتن احساس بهتر و پیشرفت در رابطه با فرد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی به شما یاری می‌رسانند.

چنانچه احساس تنهایی، ضعف، یا ناامیدی می‌کنید، این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا سلامت معمول خود را بیابید و مجدداً آرامش را به زندگی خود بازگردانید. با استفاده از این کتاب شما قادر خواهید بود عضو مرزی خانواده خود را بهتر درک کنید و به این ترتیب او نیز از این کتاب سود خواهد برد. شما یاد می‌گیرید تا از رفتارهای او برداشت شخصی نکنید و شاید روزی حتی قادر به یافتن محرک رفتار ناخوشایند شوید.

اگر فرد مرزی زندگی شما تمایل به بهبود داشته باشد، این کتاب نقشه راهی برای حرکت در مسیر سیستم‌های سلامت روان را ارائه می‌دهد و کمک می‌کند تا او از بهترین خدمات بهره‌مند شود.

از طرف دیگر، چنانچه این فرد از پذیرش اندیشه بیمار بودن و دیدن محدودیت‌های شما سر باز زد، این کتاب به شما نشان می‌دهد تا چگونه تغییرات مثبتی را خارج از محیط درمان ایجاد کنید.

اختلال شخصیت مرزی: پیدای پنهان

حداقل شش تا نه میلیون نفر در آمریکای شمالی مبتلا به اختلال شخصیت مرزی هستند، و حدود ۳۰ میلیون عضو خانواده وجود دارند که از یک فرد مرزی نگره‌داری می‌کنند.

اختلال شخصیت مرزی به ویژه در مقایسه با بیماری‌هایی که شیوع کمتری دارند،

ولی بیشتر شناخته شده هستند، بسیار ناشناخته باقی مانده است. اختلال شخصیت مرزی از مجموعه دو اختلال اسکیزوفرنی و دوقطبی بسیار شایع تر است. شیوع اختلال شخصیت مرزی از پنجاه درصد کل جمعیت مبتلا به بیماری آلزایمر بیشتر است. این اختلال دو برابر اختلال خوردن^۱ شایع است.

با این وجود امیدهای فراوانی وجود دارد. امروزه درباره اختلال شخصیت مرزی بسیار بیشتر از گذشته می‌دانیم. موسسات خصوصی مانند بنیاد تحقیق اختلال شخصیت مرزی در حال بررسی بر روی موضوعات مورد بحث هستند.

همچنین از نکات مثبت دیگر، توجه بیشتر رسانه‌ها به این اختلال است. کم کم درباره افراد مشهوری مانند پرنسس دایانا اسپنسر، مرلین مونرو، جان کراوفرد و کورتنی لائو که گفته می‌شود قربانی اختلال شخصیت مرزی شده‌اند می‌شنویم.

اختلال شخصیت مرزی چیست؟

عضو خانواده شما بر روی هیچ مرزی قرار ندارد. این اصطلاحی است که پژوهشگران در حدود ۷۰ سال قبل استفاده از آن را آغاز کردند، زیرا اعتقاد داشتند افراد مرزی، در مرز بین روان نژندی و روان پریشی^۲ (قطع ارتباط با واقعیت) قرار دارند. در دهه ۱۹۷۰، پژوهشگران این مفهوم را از بین بردند، اما این نام همچنان باقی ماند (اصطلاح بهتر "اختلال هیجانی شدید" است).

اختلال شخصیت مرزی موضوع هزاران پژوهش بوده است. متأسفانه، درک بسیار ضعیفی از این اختلال وجود دارد و تشخیص آن به قدری گیج کننده است که برخی از متخصصان بهداشت روان بی تجربه و یا آنهایی که در این زمینه به پژوهش نمی‌پردازند، نمی‌دانند آن را چگونه تشخیص دهند و یا درمان کنند.

تعریف رسمی

چهارمین راهنمای تشخیصی و آماری بیماری‌های روانی^۳ توسط موسسه روانپزشکی

1. anorexia
2. neurosis and psychosis
1. DSM-IV

آمریکا چاپ شده است. این کتاب، راهنمایی است که متخصصان بهداشت روان از آن برای تشخیص و درمان مشکلات سلامت روان استفاده می‌کنند.

بر اساس راهنمای تشخیصی و آماری افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی الگوی فراگیر عدم ثبات در روابط فردی، خود انگاره، و عواطف (هیجانات بیانگر) نشان می‌دهند. همچنین رفتارهای تکانشی بارز که از مراحل اولیه کودکی آغاز شده و تا آخر عمر ادامه دارد، از مشخصه دیگر این افراد است.

راهنمای تشخیصی و آماری نه صفت را که در میان افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی شایع است به صورت زیر طبقه‌بندی می‌کند. فردی که پنج صفت از میان این نه صفت را به طور درازمدت، پایدار، و شدید دارا باشد احتمالاً توسط متخصص بهداشت روان مبتلا به اختلال شخصیت مرزی تشخیص داده می‌شود. این ویژگی‌ها به شرح زیر می‌باشند:

۱. کوشش‌های آشفته به منظور اجتناب از طرد شدن واقعی یا خیالی.
۲. الگوی بی‌ثبات و پر تنش روابط بین‌فردی که با نوسان بین دو قطب آرمانی کردن و بی‌ارزش نمودن مشخص است.
۳. داشتن حس ناپایداری از هویت فردی.
۴. رفتار تکانشی حداقل در دو زمینه که همراه با احتمال آسیب شخصی است (مانند ولخرجی، رابطه جنسی، سو مصرف مواد، رانندگی بی‌احتیاط، دوره‌های پرخوری).
۵. اقدام به خودکشی و یا رفتارهای خود-آسیب رسان.
۶. دوره‌های کوتاه مدت بی‌ثباتی خلق، تحریک پذیری و یا اضطراب.
۷. احساس مزمن پوچی.
۸. خشم شدید و نامتناسب، یا اشکال در کنترل خشم.
۹. احساس جدا شدن از واقعیت - قطع ارتباط با واقعیت نیز نامیده می‌شود.

راهی برای توصیف بهتر اختلال شخصیت مرزی: تفکر، احساس، رفتار

راهنمای تشخیصی و آماری به هیچ وجه ابزار مناسبی برای کمک به درک عمومی از اختلال شخصیت مرزی نیست. این راهنما برای کمک به متخصصان بالینی به منظور تشخیص‌گذاری و انتخاب درمان مناسب طراحی شده است.

چنانچه تعریف راهنمای تشخیصی و آماری از اختلال شخصیت مرزی را به سه

قسمت مجزا تقسیم کنیم، درک و کار با این اختلال ساده‌تر می‌شود: "تفکر"، "احساس" و "رفتار تکانشی". یکی منجر به دیگری است و سپس مجدداً به هم باز می‌گردند. خلاصه این توضیحات در جدول صفحه ۲۴ آمده است.

تفکر

جداسازی: چنانچه خواهیم دید، افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی به دلیل مشکلات زیست‌شناختی استدلال و درک ناقصی دارند. آنان مردم و موقعیت‌ها را سیاه یا سفید، و یا تماماً خوب یا بد می‌بینند. این طرز فکر "جداسازی" نامیده می‌شود. آنان حتی خود را هم با این عبارات طبقه‌بندی می‌کنند، بنابراین یک قدم کوچک اشتباه باعث می‌شود تا این گونه فکر کنند، "من بدترین انسان روی زمین هستم". اغلب افراد قادر هستند ویژگی‌های خوب و بد را همزمان در دیگران ببینند. اما افراد مرزی، نمی‌توانند در یک زمان هم تصویر خوب و هم تصویر بدی از دیگران در ذهن داشته باشند.

آنان سایرین را به شکل رقیب و یا کسی که قصد خارج راندن او از میدان را دارد می‌بینند. این افراد به سختی اعتماد می‌کنند و بدگمان هستند، همواره در حال آماده باش می‌باشند و در جستجوی نشانه‌ای از طرد شدن احتمالی می‌باشند. فرد مرزی نه تنها به دیگری احترام می‌گذارد و او را تحسین می‌کند، بلکه او را به طور غیرحقیقی بسیار ارزنده می‌سازد و سپس هنگامی که از آن فرد ناامید شد، او را از اوج به پایین پرت می‌کند.

برای مثال، اولین روز خود در یک کلاس درسی دشوار در مدرسه یا دانشگاه را به یاد بیاورید؟ شاید نگران این بوده‌اید که چگونه آن واحد درسی را پشت سر بگذارید. یک فرد مرزی احتمالاً بسیار بیش از اینها نگران است. او به راحتی در یاس و ناامیدی غرق می‌شود و این چنین فکر می‌کند، "وای نه! دارم از دانشگاه اخراج می‌شوم!" روابط عاشقانه، محدوده پرخطر دیگری است. آیا تا به حال با فردی که در اولین ملاقات بسیار تأثیرگذار بوده باشد برخورد کرده‌اید؟ فکر کردن به یک رابطه مستحکم و طولانی جالب و هیجان‌انگیز است. بیشتر مردم به هر حال، برنامه بلندمدتی را برای این منظور در نظر می‌گیرند و قطعاً در دومین روز ملاقات، با

