

وقتی دختر شما
اختلال شخصیت مرزی دارد
مهارت‌های ضروری برای کمک به خانواده‌ها
جهت مدیریت اختلال شخصیت مرزی

تألیف
دکتر دنیل اس. لوبل

ترجمه
پائنه آ وئوقی



فهرست

سپاسگزاری.....	۹
سخن مترجم.....	۱۱
مقدمه.....	۱۵
فصل ۱: تعاریف و رشد اختلال شخصیت مرزی.....	۲۳
فصل ۲: تأثیرات اختلال شخصیت مرزی بر خانواده.....	۴۲
فصل ۳: مقدمه‌ای بر مهارت‌های والدگری.....	۶۶
فصل ۴: مرحله ۱: از آسیب‌های بیشتر جلوگیری کنید.....	۸۱
فصل ۵: مرحله ۲: هموابستگی و توانمندسازی را پایان دهید.....	۹۷
فصل ۶: مرحله ۳: درمان و بخشش.....	۱۱۵
فصل ۷: ساختار جدید خانواده.....	۱۳۳
فصل ۸: کارهایی که می‌توانید انجام دهید تا به دخترتان کمک کنید.....	۱۵۰
فصل ۹: کارهایی که نمی‌توانید انجام دهید تا به دخترتان کمک کنید.....	۱۶۶
فصل ۱۰: اثرات بین نسلی، وقتی فرزند شما والد می‌شود.....	۱۸۵
منابع.....	۲۰۱
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۲۰۲
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۲۰۴
از طرف ناشر.....	۲۰۷

فصل ۱

تعاریف و رشد اختلال شخصیت مرزی

اختلال‌های شخصیت با سایر اختلال‌های روانی تفاوت دارند زیرا آنها الگوی فراگیری از رفتار را نشان می‌دهند که اثری ناکارآمد بر روابط بین فردی دارند. به همین دلیل، ایجاد تغییرات مؤثر در خانواده مستلزم این است که شما درک درستی از اثرات اختلال شخصیت مرزی بر دختر خود داشته باشید و به تأثیرات این اختلال روی خود، همسر یا شریک زندگی و سایر فرزندان نیز پی ببرید. علاوه بر این، شما برای دستیابی به مداخله‌های موفقیت‌آمیز باید ایجاد تغییرات در محیط اجتماعی او را مد نظر قرار دهید که در بیشتر مواقع این کار، همه خانواده را درگیر می‌کند. در این فصل، به اثرات اختلال شخصیت مرزی بر دخترتان پرداخته خواهد شد و در فصل بعدی، تأثیرات این اختلال بر خانواده توضیح داده خواهد شد.

اختلال شخصیت مرزی به‌شدت مانع توانایی فرد در ایجاد روابط سالم، پایدار و ایمن می‌شود. شما در این فصل می‌آموزید تخریب‌هایی که از اختلال شخصیت مرزی ناشی می‌شوند با جریان‌ها و مسیرهای متداول رشد فرزند تفاوت دارند. ما به بررسی الگوهای رفتاری‌ای خواهیم پرداخت که از عملکرد موفق خانواده بازداري می‌کنند و موجب می‌شوند که خانواده به‌سمت آخر خط پیش برود. در فصل‌های بعدی، چگونگی تشخیص این الگوهای ناکارآمد رفتاری توضیح داده می‌شوند و اینکه چگونه آنها را تغییر دهیم تا به الگوهای دست‌یابیم که به ایجاد کارکرد سالم‌تر کمک کنند.

تأثیرات بر فرزند: دختر من چه مشکلی دارد؟

برای اینکه درک کنید دختر شما به‌راستی چه احساسی دارد، لازم است به این موضوع آگاه باشید که افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی هیجان را مانند دیگران

تجربه نمی‌کنند. هیجان تجربه‌شده توسط فرزند مبتلا به اختلال شخصیت مرزی به بهترین نحو از طریق چشم‌انداز تکاملی درک می‌شود. نوزادان انسان کم‌ویش ناتوان‌تر از نوزادان هرگونه موجودات دیگر در این کرهٔ خاکی متولد می‌شوند. آنها نمی‌توانند غذای خود را فراهم کنند. آنها نمی‌توانند راه بروند و یا غلت بزنند. نوزادان انسان با مغزی تا حدی رشد یافته به دنیا می‌آیند و سرانجام، مغز آنها بیست سال پس از تولد به نهایت تکاملش می‌رسد. نوزادان همچنین ساختار هیجانی بسیار ابتدایی‌ای دارند. آنها در اصل، فقط دو هیجان را تجربه می‌کنند: «احساس‌های خوب» و «احساس‌های بد» و فقط ابزاری برای مقابله با این هیجان‌ها دارند: گریه کردن تا زمانی که یک نفر به سراغشان بیاید و برای اینکه حالشان بهتر شود، کاری انجام دهد. والدین برای پاسخ به گریه‌های نوزادشان به بررسی پی‌درپی شرایط مختلف او می‌پردازند تا از شدت ناراحتی‌اش بکاهند. آنها پوشکش را بررسی می‌کنند و اگر تمیز بود به او غذا می‌دهند، بعد درصدد تشخیص سرما یا گرمای بیش‌ازحد بدن نوزاد برمی‌آیند و سپس لباس‌های خیلی تنگ را واری می‌کنند و به همین منوال تا پایان. نوزاد هیچ آگاهی‌ای نسبت به نیازها یا احساس‌های والدینش ندارد و اگر ناراحتی‌اش توسط والدینش برطرف نشود، گریه‌هایش را بیشتر خواهد کرد.

به‌طورمعمول کودکان در طی زمان، قابلیت بیشتری پیدا می‌کنند تا برای ارضای نیازهای خود منتظر بمانند، بنابراین آنها به‌مرور ناکامی را بیشتر و بیشتر تحمل کرده و توانایی این را پیدا می‌کنند تا کسب خشنودی و لذت را برای زمانی طولانی‌تر به تأخیر بیندازند، بدین گونه آنها امکان روابط بین فردی باثبات‌تر را فراهم می‌کنند. از طرف دیگر، اشخاص مبتلا به اختلال شخصیت مرزی به‌سختی این موضوع را می‌پذیرند که بیشتر اوقات نمی‌توان انتظار کسب کامروایی فوری داشت. هنگامی که آنها ناکام می‌شوند این اختلال، ناراحتی هیجانی غیرقابل‌تحملی در آنها ایجاد می‌کند؛ بنابراین آنها جنگیدن بر ضد آن را ادامه می‌دهند، هرچند واکنش‌های آنها تا حدودی بزرگ‌سالانه است. اگر کودک متوجه شود که گریه‌هایش اثرگذار هستند، امکان دارد به گریه کردن ادامه دهد اما این گریه‌ها اغلب به پرخاشگری نسبت به والدین تبدیل می‌شوند. فرزند مبتلا به اختلال شخصیت مرزی بی‌درنگ و پی‌درپی گمان می‌کند که

هویت «قربانی»^۱ دارد؛ زیرا او نحوه توجه به هیجان‌های خود را نیاموخته است و پیوسته از اطرافیانش انتظار دارد که احساس‌های ناخوشایندش را از او دور کنند. او دیگران را نسبت به این موضوع مسئول می‌داند و اگر این کار را انجام ندهند با آنها بدرفتاری می‌کند. او همانند یک نوزاد، نمی‌تواند بین ناراحتی جزئی و کم‌اهمیت با ناراحتی بزرگ و پراهمیت تمییز قائل شود. هرگونه درد و ناراحتی، برای او تحمل‌ناپذیر است.

این سیستم هیجانی کمتر رشدیافته که ویژگی اصلی اختلال شخصیت مرزی است به شیوه‌های گوناگونی نمایان می‌شود. در ادامه به برخی از ابتدایی‌ترین نشانه‌های این عدم بلوغ هیجانی، اشاره می‌شود.

اضطراب جدایی

یکی از اولین نشانه‌ها در کودکانی که با خطر ابتلا به اختلال شخصیت مرزی روبه‌رو هستند، اضطراب جدایی اغراق‌آمیز است. این امری طبیعی است که کودکان، در هنگام جدایی از نماد دل‌بستگی^۲ اولیه که در بیشتر خانواده‌ها مادر است تا حدودی اضطراب یا ناراحتی را تجربه کنند؛ چراکه کودک برای امنیت خود به والدین نیاز دارد بنابراین در زمان جدایی از آنها مضطرب می‌شود. بعضی کودکان بعد از اولین تجربه جدایی از والدین، توانایی این را دارند که خیلی سریع خود را آرام کنند. به‌طورکلی والدین، برای اینکه به کودکشان کمک کنند تا با جدایی از آنها کنار بیاید، این کار را می‌توانند با غیبت‌های کوتاه‌مدت خود آغاز کنند و سپس این مسیر را تا دوره‌های زمانی طولانی‌تر پیش ببرند؛ اما کودکانی که در معرض خطر ابتلا به اختلال شخصیت مرزی قرار دارند، وقتی از والدینشان جدا می‌شوند قادر به آرام کردن خود نیستند و حتی نمی‌توانند این فرصت را به خودشان بدهند تا اطرافیان در جهت آرام‌سازی‌شان قدمی بردارند. آنها به اعتراض ادامه می‌دهند و در برابر تلاش دیگران برای آرام‌کردنشان مقاومت می‌کنند. این استرس، ممکن است به‌قدری آنها را ناراحت کند که دچار استفراغ، سردرد یا معده درد

1. Victim identity

2. Attachment figure

شوند و اغلب موجب می‌شود که والد هر کاری را که در حال انجام است، متوقف کند و برای کمک به سمت کودک برود. از ویژگی‌های اختلال شخصیت مرزی می‌توان به مقاومت در برابر جدایی و همچنین خشم مرتبط با آن اشاره کرد که اینها نمونه‌های اولیه از ترس‌های اغراق‌آمیز رهاسدگی در آینده هستند.

تحمل ناکامی^۱

عبارت «تحمل ناکامی» به توانایی فرد در مدیریت موانع موجود در زندگی‌اش اشاره دارد؛ در نتیجه، سطح زیادی از تحمل ناکامی موردنیاز است. درواقع تحمل ناکامی، بنیاد بیشتر مکانیسم‌های مقابله‌ای^۲ سالم است که باعث می‌شود افراد قبل از اقدام به هر کاری تفکر کنند و بعد از عدم موفقیت، همچنان با پشتکار ادامه دهند. تحمل ناکامی، مانع از رفتارهای تکانشی می‌شود. فرزندان مبتلا به اختلال شخصیت مرزی، تحمل ناکامی بسیار پایینی دارند. تعداد زیادی از والدین، به‌خصوص آنهایی که فرزندان مبتلا به اختلال شخصیت مرزی دارند، جهت کاهش تعارض و ایجاد صلح از روش کوتاه آمدن در برابر فرزندان خود استفاده می‌کنند. به هر حال کوتاه آمدن در برابر دخترتان که من آن را تغذیه هیولا^۳ (بیماری‌اش) خطاب می‌کنم، تحمل ناکامی را در او کاهش می‌دهد. این موضوع، به‌ویژه زمانی صادق است که شما در برابر بدرفتاری‌های او با دیگران کوتاه می‌آیید چراکه سخت نگرفتن شما این پیام را به فرزند می‌رساند که قادر به تحمل ناکامی‌هایش نیستید. اگر دخترتان به این باور برسد که والدینش توانایی تحمل ناکامی او را ندارند خودبه‌خود در پی آن از او انتظار نمی‌رود خودش هم ناکامی را تحمل کند. همین موضوع، ترس از بی‌کفایت بودن را نیز به سایر ترس‌هایش می‌افزاید و سبب می‌شود هم‌زمان با تضعیف اعتمادبه‌نفسش به شما نیز وابستگی افراطی پیدا کند.

1. Frustration tolerance
2. Coping mechanisms
3. Feeding the monster

همدلی^۱ ضعیف

سرانجام روزی، بیشتر اعضای خانواده به این باور می‌رسند فرزندشان که مبتلا به اختلال شخصیت مرزی است برای احساس‌های آنها و یا دیگران هیچ اهمیتی قائل نیست. فرزندان ممکن است این موضوع را به‌طور مستقیم یا غیر مستقیم بیان کند. بیان مستقیم او عبارت‌هایی مانند «اصلاً برایم مهم نیست که تو چه احساسی داری» است و درخواست‌های بی‌منطق فرزندان از دیگران احتمال دارد به‌طور غیر مستقیم بیان‌کننده بی‌اهمیتی او نسبت به احساس‌های آنها باشد. در زیر مثالی از فرزندى مطرح می‌شود که حتی در روز عروسی برادرش هم نمی‌تواند به احساس‌های او توجه کند و خودش را با او وفق دهد.

فرزند: برای عروسی‌ات، خیلی هیجان‌زده‌ام!

برادر: من هم.

فرزند: فکر می‌کنی بتونی قبل از عروسی با ماشین بیای دنبالم؟

برادر: قبل از عروسی با ماشین پیام دنبالت؟

فرزند: آره، این‌طوری دیگه من نگران خسته شدنم نمی‌شم.

برادر: اون وقت تو چطوری برمی‌گردی خونه؟

فرزند: بعد از عروسی، تو باید منو برسونی خونه.

برادر: تو شب عروسی خودم؟

فرزند: خُب تو می‌خوای من توی عروسی‌ات باشم، این‌طور نیست؟

شاید برادر این‌طور فکر کند که خواهرش در شب عروسی او به نیازها یا احساس‌هایش اهمیت نداده است اما واقعیت این است که خواهرش، به‌هیچ‌وجه احساس‌های او را در نظر نگرفته و به آنها فکر یا توجه نکرده است چراکه برای او این چنین است که انگار برادرش هیچ احساسی ندارد. فرزندانی که مبتلا به اختلال شخصیت مرزی‌اند، درونشان جنگی مداوم بین خوددوستی^۲ و خود بی‌زاری^۳ تجربه

1. Empathy
2. Self-love
3. Self-hate

می‌کنند و آنها برای دستیابی به احساس ارزشمندی به افراد دیگر متکی‌اند؛ برای مثال، به‌دنبال کسب اطمینان خاطر از سوی دیگران می‌روند. در عمل، این خودمحوری^۱ و فقدان همدلی قابل‌رویت، کم‌وبیش برای دیگران آشکار است. فرزندان مبتلا به این اختلال ممکن است حال افراد دیگر را جویا شوند اما آنها اغلب به پرسش‌گری، بیشتر علاقه دارند تا اینکه بخواهند حال واقعی‌شان را بدانند. در بیشتر مواقع پاسخ‌های تکمیلی آنها، این قطع ارتباط را آشکار می‌کند. در مثال زیر، فرزند مبتلا به اختلال شخصیت مرزی به والدین خود هنگام رسیدنشان به منزل، خوش‌آمد می‌گوید. در ابتدا این‌طور به نظر می‌آید که دختر، علاقه‌مند است حال والدینش را بدانند.

فرزند: به خونه خوش اومدید! حالتون چطوره؟
 مادر: من که خیلی خسته‌ام. تو فرودگاه سه ساعت معطل شدیم.
 پدر: بعدش هم نوبت به هم خوردگی زمان خواب به‌خاطر اختلاف ساعت بین کشورها شد. ۱۳ ساعت مداوم تو هواپیما بودیم، اونم تو ۴ منطقه با زمان‌های مختلف، من که به شدت خسته‌ام!
 فرزند: خوبه، خُب حالا یکی از شماها می‌تونه منو با ماشین به مرکز خرید برسونه و بعدشم ساعت ۱۰ که می‌بندند بیاد دنبالم؟

در این گفت‌وگو، دختر می‌داند که والدین هم‌اکنون از سفری طولانی به‌خانه بازگشته‌اند، از آنها احوال‌پرسی می‌کند و والدین نیز به‌روشنی پاسخ می‌دهند. سپس به نظر می‌رسد او به‌کلی گفته‌های آنها را نادیده می‌گیرد و با اینکه به‌روشنی حالشان را توصیف کردند اما او درخواستی غیرمنطقی می‌کند. او به‌هیچ‌وجه احساس‌های آنها را در نظر نگرفته است.

شاید شما متوجه مواقعی شده باشید که به نظر می‌رسد دخترتان از همدلی استفاده می‌کند تا نقاط ضعف اطرافیان را پیدا کند و مورد انتقاد شدید قرار دهد. یکی از شکل‌های رایج از این نوع «نمک روی زخم پاشیدن»^۲ است. برای مثال، دختری مبتلا

1. Self-absorption
 2. Rubbing it in

به اختلال شخصیت مرزی را در نظر بگیرید که می‌داند برادرش به تازگی برای استخدام در شغلی پذیرفته نشده است. خواهر باخشم یا ناامیدی چیزی مانند این جمله می‌گوید «جای تعجب نیست که استخدام نشدی». به‌طور کلی نمی‌توان به این همدلی واقعی گفت در شرایطی که فرد به جای اینکه دنبال درک هیجان‌های شخص دیگری برود، در عوض آن موضوع را به خود او نسبت می‌دهد^۱ و یا آنجایی که فرد گمان می‌کند همان چیزی که خودش را آزار می‌دهد، موجب آزار دیگران نیز می‌شود. خواهر، با این موضوع که برادرش دربارهٔ عدم پذیرش شغلی چه احساسی دارد، همدلی نمی‌کند؛ او گمان می‌کند که برادرش همان احساسی را دارد که خود او اگر در شغلی پذیرفته نمی‌شد، تجربه می‌کرد.

توانایی ضعیف دخترتان در نشان دادن همدلی، درک احساس‌های دیگران را برایش دشوار می‌کند. این طبیعی است که افراد بخواهند توسط اشخاصی که برایشان مهم‌اند، درک شوند و بدین منظور آنها تلاش چشمگیری می‌کنند تا احساس‌های خود را به دیگران منتقل کنند؛ اما تلاش برای اینکه دخترتان با شما همدلی داشته باشد درکل بی‌ثمر خواهد بود. در واقع، افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی در برابر شناخت احساس‌های دیگران مقاومت می‌کنند و در بیشتر مواقع تلاش برای انجام این کار موجب افزایش تعارض‌ها می‌شود؛ بنابراین، وقتی به دخترتان دربارهٔ احساسات می‌گویید، دخترتان ممکن است پاسخ‌های منجرکننده‌ای مثل «احساس‌های تو! پس احساس‌های من چی؟ تو به احساس‌های من اهمیت نمی‌دی» یا پاسخ‌های تمسخرآمیزی مانند «وای، احساس‌های کوچک جریحه‌دار شد، تو چرا مرد نمی‌شی؟» بدهد.

از آنجایی که فرزند مبتلا به اختلال شخصیت مرزی احتیاج دارد در مرکز توجه باشد بنابراین در برابر پذیرش احساس‌های دیگران مقاومت می‌کند، چراکه قبول کردن احساس‌های اطرافیان باعث ایجاد حس حقارت درون خودش می‌شود. به هر حال اجتناب از پذیرش احساس‌های دیگران باعث می‌شود که قابلیت‌هایش در ارتقای همدلی محدود شود؛ به‌گونه‌ای که در بزرگسالی، بدون مداخلهٔ مناسب، حتی اگر

خودش بخواند با دیگران همدلی کند باز هم با مشکلات چشمگیری مواجه خواهد شد.

افسردگی

احتمال دارد وضعیت هیجانی افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی، بسیار غیرعادی باشد. ممکن است تلاش‌های عجولانه برای اطمینان‌طلبی از دیگران، به‌طور موقت آنها را در برابر ترس ناشی از منفور و زننده بودن تسکین دهد اما درخواست‌های آنها از دیگران به‌قدری ادامه‌دار است که ناامیدی حتمی است. آن زمان که این اتفاق به وقوع می‌پیوندد-که بیشتر مواقع رخ می‌دهد- ممکن است فرد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی، ناگهان در وضعیت روانی بسیار تاریکی که در آنجا خود انزجاری^۱ را تجربه می‌کند، غوطه‌ور شود. اینجا است که خطر خودآسیب‌زنی^۲ و خودکشی به بالاترین سطح ممکن می‌رسد. این نوسان میان حالت‌های هیجانی شدید، نشان‌دهنده ماهیت مجزای شخصیت او و درک شخص از خود^۳ است، به این معنا که فکرها، احساس‌ها و باورهایش در مورد اینکه او در مقام یک فرد چه کسی است؛ به‌طور خلاصه بیانگر این است که او به چه نحو خودش را توصیف می‌کند. این درک پراکنده شخص از خود، باعث حس پوچی می‌شود که همین حس به‌مرور زمان می‌تواند آغازگر دوره‌های افسردگی باشد. از آنجایی که اختلال شخصیت مرزی، موجب بی‌ثباتی عاطفه یا خُلق می‌شود، وقتی دیگران با او مخالفت نمی‌کنند و آن چیزی که نیاز دارد در اختیارش می‌گذارند به او حس دوست‌داشتنی بودن می‌دهد. وقتی او آن چیزی که می‌خواهد به دست نمی‌آورد، نفرت از خود را احساس می‌کند. این حس را به او می‌دهد که انگار دارد خودش را از دست می‌دهد. این نوع افسردگی که نشانه‌اش حس پوچی است، احساس درماندگی را در فرزند برمی‌انگیزد.

احساس درماندگی ممکن است زمینه‌ساز واکنش‌هایی بسیار غیرعادی باشد. این واکنش‌ها می‌توانند به شکل‌های مختلفی دربیایند اما آنها بیشتر به یکی از این دو

1. Self-loathing

2. Self-harm

3. Sense of self