

KO SVET DOŽIVLJAMO DRUGAČE

Piše: Irena Račič

NEKATERI LJUDJE DOŽIVLJAJO SVET ČRNO-BELO, PRAV TAKŠNI PA SO TUDI NJIHOVI ČUSTVENI ODZIVI, KI SE LAHKO KAŽEJO Z IZBRUHI ALI DUŠEVNIMI IN TELESNIMI SIMPTOMI. TAKE OSEBE SO LAHKO V NEKEM TRENUTKU POLNE NAVDUŠENJA, NAKLONJENOSTI IN ENTUZIAZMA, ŽE V NASLEDNJEM PA OB NAJMANJŠEM RAZOČARANJU, KRITIKI ALI OBČUTKU, DA NISO RAZUMLJENE IN SPREJETE, ZAPADEJO V NAJGLOBLJI OBUP ALI BES.

V trenutku se lahko iz ljubečega partnerja ali privrženega prijatelja spremenijo v najhujšega sovražnika ali preganjalca. Pogosto so pod stresom, saj zaradi manj stabilne samopodo-

be in šibkejših prilagoditvenih ter obrambnih mehanizmov tudi veliko povsem običajnih situacij doživljajo kot provokacijo ali prehudo breme. Dovolj je lahko že, da se mnenje bližnjega razlikuje od

njihovega. Njihovo življenje je skratka polno ekstremov, vzponov in padcev. Tako opisuje psihologinja in psihoterapevtka **dr. Andreja Pšeničny** ljudi z mejno osebnostno motnjo in dodaja, da je



opisana črno-bela cepitev oziroma cepitev vse ali nič najbolj prepoznavno obrambno vedenje ljudi s tako osebnostno strukturo.

»Mejna osebnostna motnja ni nekaj, za čemer zbolimo,« pravi naša sogovornica, »temveč je način našega funkcioniranja. Je posebna oblika osebnostne strukture oziroma tisto, čemur rečemo karakterne značilnosti.«

ZNAKI MEJNE OSEBNOSTNE MOTNJE ŽE V OTROŠTVU

Ocene strokovnjakov o pogostosti osebnostnih motenj se razlikujejo – imelo naj bi jo od pet do dvajset odstotkov ljudi, soglašajo pa, da so osebnostne motnje v porastu. »Znaki osebnostne motnje se lahko začnejo kazati že v otroštvu, pogosto kot vedenjske motnje ali pa z različnimi drugimi psihičnimi in telesnimi simptomi. V adolescenci so bolj prepoznavni znaki impulzivnost, disocialno vedenje, to je potrjevanje samega sebe na negativen, rušilen način, zloraba psihoaktivnih snovi, motnje hranjenja ter samopoškodbeno ali destruktivno agresivno vedenje. Manj prepoznavni, a enako pomembni znaki so lahko tudi visoka storilnost, nesamostojnost, pretirana prilagodljivost in odvisnost od mnenja staršev, vrstnikov in drugih zunanjih avtoritet,« pravi psihologinja in dodaja, da je treba za diagnosticiranje osebnostne motnje počakati do odraslosti, saj je psiha otroka in mladostnika zelo plastična, zato so lahko različni simptomi in težave tudi prehodnega značaja in včasih izvenijo sami.

Ključni pokazatelj mejne osebnostne strukture je nejasna ali spreminjajoča se identiteta. Neredko takšne osebe v življenju doživljajo velike preobrate, pa naj bo v poklicnem ali osebnem življenju ali v medosebnih odnosih. Njihovo samovrednotenje je nizko ali nestabilno in četudi je navzven pretirano visoko, kot na primer pri narcističnih ljudeh, se za to masko skriva občutek velikega razvrednotenja, zaradi česar so močno resnobni, negotovi in polni trpljenja. Zaradi nejasne identitete je njihovo odločanje oteženo ali celo onemogočeno, saj dokler nekdo ne ve, kdo je, težko jasno čuti, kaj si v resnici želi in kaj hoče. To je tudi razlog, da so osebe s takšno motnjo močno odvisne od mnenja in potrditve okolice. To močno potrebujejo in se zanjo zelo trudijo, tudi z deloholizmom, dosežki ali uslužnostjo preko vseh meja ali pa jo kontraodvisno zavračajo in se ji upirajo.



DR. ANDREJA PŠENIČNY

TEŽAVE S POSTAVLJANJEM IN UPOŠTEVANJEM MEJA

Pri osebah s tovrstno motnjo so opazne tudi težave z mejami – težko jih postavljajo, vzdržujejo in upoštevajo. Težko na odločen in umirjen način rečejo ne ter vztrajajo pri tem, ker jih je zavedno ali nezavedno strah, da zaradi tega drugim ne bodo ugajali in jih bodo zapustili. Ker se ne zmorejo konstruktivno postaviti zase ali sprejeti od drugih le toliko, kolikor jim je potrebno in koristno, jim nenehno grozi, da izgubijo sebe, pred čemer se branijo s še bolj togimi mejami, ki pa so zaradi tega krhke ter se spet lahko porušijo. In tako se sklene začaran krog. Po drugi strani takšne osebe tudi težko sprejmejo meje, ki jih postavljajo drugi, saj se, ko se z njimi soočijo, počutijo zavrnjene in zapuščene. Tako se lahko že na običajne meje bližnjih odzovejo s prizadetostjo, užaljenostjo ali jezo, saj se spet počutijo zapuščene ali razvrednotene. Lahko se jim tudi kontraodvisno in impulzivno upirajo ter jih prestopajo, ne glede na posledice. Zaradi tega tudi med zaporniki prevladujejo osebe z mejno osebnostno motnjo.

Osebe, ki trpijo za mejno osebnostno motnjo, se najpogosteje pritožujejo nad depresivnostjo, hudo anksioznostjo, občutkom praznine in nesmisla, nihanjem

razpoloženja in težavami z obvladovanjem čustvenih izbruhov, težavami v medosebnih odnosih ter nad telesnimi težavami psihičnega izvora.

NENEHNA BOJAZEN PRED IZGUBO BLIŽNJE OSEBE

»Značilnosti, ki spremljajo to motnjo, prinašajo tudi veliko težav v medsebojne odnose. Posamezniki s to motnjo imajo namreč otroška pričakovanja, da bodo brezpogojno sprejeti in razumljeni, najbolje celo brez besed. In ker se v nobenem odnosu ne počutijo varne in se nenehno bojijo izgube ljubljene osebe, se teh pretirano oklepajo in jih ljubosumno nadzorujejo ali pa se zaradi strahu pred izgubo bližini ogibajo. Prav tako lahko nihajo med občudovanjem in izničevanjem ter poniževanjem ali pa se iz strahu, da bi v odnosu izgubili sebe, umikajo pred bližino oziroma to osebo napadajo,« pravi naša sogovornica in dodaja, da so takšni odnosi zelo burni – hitro in intenzivno se začnejo, so polni nasprotij, navdušenja in razočaranja.

»Nekateri mazohistično vztrajajo v zanje rušilnih zvezah, drugi jih ob najmanjšem razočaranju zapustijo, tretji s pa se na različne načine umikajo pred bližino. Osebe s to motnjo težko vzpostavijo ali obdržijo stabilne odnose, saj vanje vstopajo z nerealnim otroškim pričakovanjem, da bodo brezpogojno sprejete in ljubljene, ne glede na to, kako se vedejo, obenem pa tudi z nezavednim prepričanjem, da bodo v tem odnosu enako razočarane, zlorabljene ali zapuščene, kot so bile kot otroci. Ker so v odnosih zaradi svojih pričako-

ŽIVLJENJE LJUDI Z MEJNO OSEBNOSTNO MOTNO JE POLNO EKSTREMOV, VZPONOV IN PADCEV.

vanj in strahov v bistvu prezahtevne, so vedno razočarane.«

Ena od značilnosti takih oseb je tudi, da težko ustrezno zaključujejo odnose, nadaljuje dr. Pšeničny. Od tod izhaja na videz nelogična situacija, ko nekdo opravi skoraj vse ali vse izpite na fakulteti, diplomme ali magistrske naloge pa nikakor ne napiše. Enak vzrok stoji za podaljšanim bivanjem pri starših, kakor tudi to, da ne more »preboleti« bivših partnerjev ali partnerk in je nanje še dolga leta ali jezen ali jih nekritično pogreša. Enako velja za vztrajanje v nasilnih ali zlorabljalnih odnosih. V vseh teh primerih bi bilo treba odnos odžalovati in čustveno zaključiti ter zaživeti naprej. Vendar se to ne zgodi, ker jim to brani strah pred zapuščanjem in samostojnostjo, ker budi globoko tesnobo. Odnose zato zaključijo na edini način, ki ga zmorejo – s hitrimi zunanjimi prekinitvami, v bistvu pa se vanje tudi po prekinitvi nenehno vračajo, čustveno ali tudi zares.

ZARADI POGOSTO NEPRIJETNIH OBČUTKOV ZELO TRPIJO

»Občutki oseb z osebnostno motnjo so pogosto zelo neprijetni,« poudarja naša sogovornica in dodaja, da so močne tes-

OSEBE Z MEJNO OSEBNOSTNO MOTNJO TEŽKO VZPOSTAVIJO ALI OHRANIJO STABILNE ODNOSE, SAJ VANJE VSTOPAJO Z NEREALNIM PRIČAKOVANJEM, DA BODO BREZPOGOJNO SPREJETE IN LJUBLJENE.

nobe, stalna razočaranja, občutki manjvrednosti ali ničvrednosti, depresivnost, občutek velike notranje praznine, nesmisla, pomanjkanje motivacije, ogroženost, prizadetost, prikrajšanost, jeza, bes, pogosto pa tudi občutek odtujenosti oziroma izoliranosti od ljudi stalni spremljevalci oseb z mejno osebnostno motnjo.

»Kadar ti postanejo tako intenzivni, da jih preplavijo, sledi razbremenitev z močnimi čustvenimi izbruhi ali psihičnimi in telesnimi simptomi, kot so na primer napad panike, depresivnost in psihosomatske težave.

Zaradi teh občutkov v resnici močno trpijo, zato se skušajo na vse načine ubraniti pred njimi. Ker se pogosto ne zavedajo, da izhajajo iz njih, da je njihov agresivni

napadalec znotraj njih, skušajo nadzorovati okolico ali pa jo napadajo kot krivce za slabo počutje.«

NEZDRAVLJENJE LAHKO PRIVEDE DO SAMOMORA

Te stiske in težave, tako dr. Pšeničny, pomaga zmanjšati in umirjati nov varen odnos, v katerem dobijo izkušnjo, da ne bodo maltretirani ali zapuščeni. Navadno je to odnos z empatičnem psihoterapevtom, izkušnje pa kažejo, da včasih tudi dolgotrajno kvalitetno partnerstvo lahko pomaga umiriti te težave. Toda velikokrat so vzorci, s katerimi vstopajo in gradijo partnerstvo zaradi negotove navezanosti rušilni, zato čustveno zrelejšega partnerja, ki bi jim lahko ponudil korektiven odnos, pogosto odženejo ali zapustijo.

»Poudariti velja, da se bodo ljudje, ki se spopadajo s temi težavami in ne poiščejo strokovne pomoči pri psihoterapevtu, bolj verjetno kot drugi in pogostejše srečevali z različnimi težavami, ki se bodo ponavljale ob različnih sprožilnih situacijah,« še pove psihologinja in dodaja, da je zaradi tega, ker so njihove stiske zelo močne, pri ljudeh z motnjo osebnosti povečano tveganje samomora in drugih destruktivnih dejanj.



Najpi svoj nasmehek!



POMLAJEVALNI VIKEND NA ROGLI z Margareto Ano Bole

Zunaj izgled je odsev notranjosti. Z različnimi tehnikami, ki služijo kot orodje za celostno preobrazbo, lahko ozavestimo fizično telo in njegovo energetsko ozadje. Na ta način zmoremo upočasniti staranje. Pridružite se nam na Pomlajevalnem vikendu na Rogli ter se domov vrnite »vsaj dve leti mlajši«.

Termin: 27. - 29. 03. 2015

Cena (na osebo v dvoposteljni sobi):

HOTEL NATURA****

249,00 €

Program vključuje:

- 2x polni penzion z energetsko prilagojeno prehrano, sestavljeno iz živil, ki ne upočasnjujejo aktivacije postopka pomlajevanja,
- 2x vstop v savne novega Wellness centra Natura s čistilnim obredom savnanja (čiščenje z žajblom in soljo),
- 2-dnevno delavnico z učenjem tehnik, ki upočasnjujejo staranje, obnovo energije ter aktiviranjem procesov samozdravljenja in obnove celic,
- smernice in napotke, kako s samozdravljenjem, obnovo in pomlajevanjem nadaljujemo doma.

Potrebna oprema:

- udobna športna oblačila
- ležalna podloga
- fotografija z lastno podobo mlajšo od 15 let
- prosojen steklen vrč za vodo
- dve steklenici z zamaškom
- veliko dobre volje in pozitivne energije

Podrobnejši program: www.rogla.eu

Program Pomlajevalnega vikenda bo izveden za skupino med 8 in 30 oseb.

Doplačila:

- Enoposteljna soba: 10,00 €/ na dan
- Turistična taksa: odrasli 1,26 €/ osebo / dan

Informacije in rezervacije:

Mihaela Solar, T 03/75 76 440, E mihaela.solar@unitur.eu, I www.rogla.eu