



Láska na hranici

Život s partnerem s hraniční poruchou osobnosti

Petr Pražák

Obsah

Úvodem	2
Co je hraniční porucha osobnosti?	3
Život s partnerem s HPO: Pochopení a podpora vašeho vztahu	5
Porozumění emočnímu prožívání vašeho partnera	5
Efektivní komunikační strategie	7
Péče o sebe	9
Posílení vztahu s partnery	11
Výzvy ve vztahu s partnery osob s HPO a jak je překonat	13
Intenzivní a časté změny nálady	14
Strach z opuštění	15
Impulzivní chování	16
Potíže s důvěrou	18
Intenzivní hádky ve vztazích HPO	19
Pocit zahlcení ve vztazích HPO	20
Problémy s intimitou	22
Stanovování hranic ve vztazích s partnerem	23
Nepochopení hraniční poruchy osobnosti	25
Vztahový cyklus u hraniční poruchy osobnosti	27
Fáze idealizace ve vztahových cyklech HPO	28
Fáze obsedantní přilnavosti ve vztahových cyklech HPO	30
Fáze devalvace ve vztahových cyklech HPO	32
Fáze eskalace ve vztahových cyklech HPO	34
Fáze usmíření ve vztahových cyklech HPO	36
Fáze přebírání odpovědnosti ve vztahových cyklech HPO	38
Fáze opakování a recyklace ve vztahových cyklech HPO	40
Fáze opakování:	40
Fáze recyklace:	41
Závěrem	43
O autorovi	44
Použité zdroje a literatura	45

Úvodem

Láska je silná emoce, která nás spojuje s druhými, překonává bariéry a vede k hlubokým a smysluplným vztahům. Ale co když je tato láska vystavena zkoušce, kterou představuje život s partnerem s hraniční poruchou osobnosti (HPO)?

Hraniční porucha osobnosti je složité onemocnění charakterizované intenzivními emocemi, rychlými změnami nálad a často i bolestnými vzpomínkami z minulosti. Pro ty, kteří s touto poruchou žijí, může být svět plný nesrozumitelných emocí a konfliktů. A pro jejich partnery může být vybudování a udržení stabilního a zdravého vztahu velikou výzvou.

Tato příručka "Láska na hranici" je návodem, jak lépe pochopit, podpořit a posílit vztah s partnerem s HPO. Poskytuje vhled do emočního světa lidí s hraniční poruchou osobnosti a nabízí nástroje a strategie, jak vytvořit harmonický a plnohodnotný vztah. Vzhledem k omezenému rozsahu příručky a komplexnosti diagnózy HPO jde však pouze o úvod do problematiky.

Nikdo nemá v životě návod, jak řešit všechny problémy, zejména když jde o lásku a vztahy. Avšak s porozuměním, trpělivostí a správným vedením lze překonat i ty nejnáročnější překážky. Proto je tato příručka zde, aby vám pomohla najít svou cestu v lásce, která stojí na hranici.

Přeji vám, abyste na této cestě našli porozumění, podporu a sílu k posílení vašeho vztahu.

Petr Pražák

Tato publikace je vytvořena pod licencí Creative Commons.



Co je hraniční porucha osobnosti?

Hraniční porucha osobnosti (HPO) je složitý psychický stav charakterizovaný všudypřítomným vzorem nestability v mezilidských vztazích, lability v prožívání emocí a nestabilního sebeobrazu¹. Jedinci s HPO se často potýkají s intenzivními emocemi, kolísavou sebeúctou a potížemi při udržení stabilních vztahů. Je důležité si uvědomit, že HPO není odrazem jedincova charakteru nebo morálky, ale spíše výsledkem kombinace biologických predispozic a sociálních zkušeností.

Lidé s HPO mají vrozenou vyšší citlivost a emoční zranitelnost. Jejich nervový systém reaguje intenzivněji na emoční podněty, což může znamenat, že pocity radosti, smutku, hněvu nebo strachu jsou intenzivnější a je těžší je regulovat. Tato zvýšená citlivost může být dědičná a často souvisí s dysfunkcí některých neurochemických procesů v mozku, ovlivňujících náladu a chování.

Rozvoj hraniční poruchy osobnosti může být ovlivněn prostředím, zejména traumatizujícími zkušenostmi z dětství. Lidé s HPO mohou mít historii nestabilních vztahů, zanedbání nebo zneužívání, což může vést k nezdravému vývoji způsobů, jakými se vyrovnávají s emocemi a stresujícími situacemi. Tyto zkušenosti mohou zhoršit jejich vrozenou emoční zranitelnost a vést k vývoji charakteristických projevů HPO.

Běžné příznaky a projevy HPO

Jedinci s HPO mohou vykazovat různé příznaky různé intenzity a formy. Mezi běžné projevy patří:

1. **Emoční nestabilita:** Rychlé přechody mezi emocemi, jako je smutek, podrážděnost a úzkost, často popisované jako "emoční horská dráha".
2. **Strach z opuštění:** Intenzivní strach z opuštění nebo odmítnutí, i když neexistují důkazy, že by k tomu mělo dojít.
3. **Nestabilní vztahy:** Střídání mezi idealizací a devalvováním ostatních, což vede k cyklu intenzivních a bouřlivých vztahů.
4. **Zkreslený sebeobraz:** Častá změna identity a boj se sebeúctou.
5. **Impulzivní chování:** Rizikové chování, jako je zneužívání návykových látek, bezohledné řízení auta nebo záchvaty přejídání.

¹ V klasifikaci MKN-10 Světové zdravotnické organizace je zařazena pod kódem F60.31, která definuje HPO jako poruchu osobnosti s emocionální nestabilitou, impulzivitou a narušenými mezilidskými vztahy. V Americe se používá klasifikace DSM-5, která definuje HPO jako poruchu osobnosti s emocionální nestabilitou, impulzivitou, narušenými mezilidskými vztahy a identitou 2. Obě klasifikace se shodují na emocionální nestabilitě a impulzivité, DSM-5 zahrnuje identitu jako další kritérium pro diagnózu HPO.

- 6. Sebepoškozování nebo sebevražedné myšlenky:** Časté sebepoškozující chování nebo sebevražedné myšlenky, výhrůžky sebevraždou nebo demonstrativní pokusy o sebevraždu.

Život s HPO je plný výzev, ať už pro jedince trpící tímto stavem, tak pro jejich blízké. Emoční turbulence a nejistota ve vztazích mohou způsobovat stálé napětí a vyčerpání. Lidé s HPO se často cítí nepochopeni a mohou prožívat hluboké pocity osamělosti a prázdnoty. Jejich chování může být nesprávně interpretováno jako manipulativní nebo vyžadující pozornost, i když ve skutečnosti mohou být jejich projevy zoufalým pokusem o získání stability a bezpečí.

Je důležité, aby partneři jedinců s HPO pochopili, že toto chování není záměrně. Jsou to reakce na hlubokou emoční bolest a stres, které jsou pro postižené jedince obtížně zvládnutelné. Partnerství s někým s HPO může být náročné, ale s porozuměním, trpělivostí a vhodnou podporou mohou oba partneři najít cesty ke zdravějšímu a stabilnějšímu vztahu.

Život s partnerem s HPO: Pochopení a podpora vašeho vztahu

Porozumění emočnímu prožívání vašeho partnera

Život s partnerem s HPO představuje jedinečné výzvy a příležitosti k hlubokému porozumění a spojení. Chcete-li se na této cestě orientovat, musíte se nejprve ponořit do moře emocí, která bouří v nitru osob s HPO.

Vnitřní svět člověka s HPO

1. **Pocity prázdnoty:** Všudypřítomný pocit prázdnoty často pohlcuje jedince s HPO. Tento pocit může být tak hluboký, že může vést k zoufalým pokusům zaplnit tuto prázdnotu někdy impulzivním chováním nebo nadměrným lpěním na vztazích.
2. **Strach z opuštění:** Intenzivní, často iracionální strach z toho, že zůstanete sami nebo budete odmítnuti. Tento strach není jen o tom, že budete fyzicky opuštěni. Zahrnuje také citové opuštění.
3. **Intenzivní emoce:** Lidé s HPO často prožívají emoce s větší intenzitou a více na ně reagují. To, co může být pro ostatní drobným zklamáním, pro jedince s HPO může být zničující. Dr. Marsha Linehanová, průkopnice ve výzkumu terapie hraniční poruchy, výstižně poznamenala: *„Lidé s HPO jsou jako jedinci s popáleninami třetího stupně na 90 % těla. Zbaveni emoční ochrany, pociťují bolest i při nejslabším emocionálním záchvěvu.“*

Role minulých traumat a zážitků

Mnoho jedinců s HPO má svůj život poznamenaný traumatem, ať už jde o fyzické, emoční nebo sexuální zneužívání, zanedbávání nebo dlouhodobé vystavení nepříznivým situacím. Tyto traumatické události, zejména pokud k nim došlo v dětství, mohly hrát významnou roli při utváření jejich emočních reakcí a chování. Je důležité přistupovat k tématu citlivě a uvědomit si, že minulá traumata se mohou v současném vztahu znovu vynořit nečekaným způsobem.

Potřeba validace a porozumění

Validace je uznání a přijetí vnitřní zkušenosti druhého člověka. Akceptujeme, že emoce našeho partnera jsou opravdové a oprávněné. To může být pro někoho s HPO neuvěřitelně léčivé, vzhledem k jeho častým zkušenostem, že jeho emoce byly okolím odmítány a zneplatněny jako nepatřičné a přehnané.

Validace může pomoci:

1. Snížit intenzitu emočních reakcí partnera s HPO.
2. Podpořit důvěru a posílit pouto ve vztahu.
3. Vytvořit bezpečný prostor pro otevřenou komunikaci.
4. Snížit frekvenci a intenzitu konfliktů.

Příklady validace v komunikaci s HPO

1. **Scénář:** Váš partner s HPO vyjádří frustraci po dni v práci a uvádí, že má pocit, že jeho kolegové jsou vždy proti němu.
 1. **Zneplatňující odpověď:** „*Vždycky reaguješ přehnaně. Jsem si jistý, že to není tak zlé, jak si myslíš.*“
 2. **Potvrzující odpověď:** „*Zní to, jako bys měl opravdu těžký den, a cítil jsi se bez podpory. Jsem tu pro tebe, pojďme si o tom promluvit.*“
2. **Scénář:** Vaše partnerka s HPO je naštvaná, protože se na rodinném setkání cítila přehlížená.
 1. **Zneplatňující odpověď:** „*Nikdo tě nepřehlížel. Jsi jen přecitlivělá.*“
 2. **Potvrzující odpověď:** „*Je mi líto, že jsi se tak cítila. Je pro mě důležité porozumět tvým pocitům. Můžeš mi říct víc o tom, co se stalo?*“
3. **Scénář:** Váš partner s HPO zažívá úzkost z budoucí události.
 1. **Zneplatňující odpověď:** „*Jen se uvolni. Není důvod k obavám.*“
 2. **Potvrzující odpověď:** „*Chápu, proč kvůli tomu můžeš cítit úzkost. Pojďme si to společně projít a uvidíme, jak se můžeme připravit.*“

Pamatujte, že validace neznamena povolání k negativnímu chování. Znamená to **vytvořit prostor, kde se váš partner cítí viděn, slyšen a pochopen.**

Cesta k pochopení partnera s HPO je náročná i obohacující. Tím, že se ponoříte hluboko do jejich emočního světa, uvědomíte si dopad minulých traumat a nabídnete skutečné potvrzení jejich pocitům, vydláždíte cestu pro vztah postavený na empatii, důvěře a vzájemném respektu.

Efektivní komunikační strategie

Jedním z důležitých aspektů fungování ve vztah s partnerem s HPO je citlivý přístup při komunikaci. Pochopením a využitím účinných komunikačních strategií mohou oba partneři podpořit zdravější a více podporující vztah.

1. Aktivní naslouchání

Aktivní naslouchání znamená věnovat plnou pozornost svému partnerovi a ujistit se, že rozumíte jeho pocitům a perspektivám, aniž byste ho přerušovali nebo odmítali. Ve spojení s potvrzením to může pomoci vašemu partnerovi, aby se cítil skutečně vyslyšen.

Příklad: Pokud váš partner vyjádří, že je toho na něj moc, místo toho, abyste řekli: „Každý má špatné dny,“ zkuste odpovědět: „Vypadá to, že dnešek byl pro tebe obzvlášť těžký.“

2. Vyhýbání se obviňování a odsuzování

Je nezbytné komunikovat, aniž byste přisuzovali vinu nebo vynášeli soudy. Používání výroků "já" místo "ty" může pomoci při vyjadřování pocitů, aniž byste museli ukazovat prstem.

Příklad: Místo toho, abyste říkali: „Chováš se jako Hysterka“ či o trochu lépe „Vždycky reaguješ přehnaně,“ zvažte, že řeknete: „Cítím se ochromen, když se situace rychle vyhrotí.“

3. Stanovení jasných a konzistentních hranic

Hranice jsou klíčové v každém vztahu, ale zejména ve vztazích s dynamikou HPO. Jde o to nastavit hranice, které zajistí, že se oba partneři budou cítit bezpečně a budou vnímat, že je ten druhý respektuje jejich potřeby,

Příklad: Pokud má váš partner tendenci volat vícekrát, když jste v práci, můžete říct: „Chápu, že mě chceš slyšet, také mi chybíš, ale já mohu přijímat hovory pouze během polední přestávky. Večer vše doženeme.“

4. Navigace v intenzivních emočních okamžicích

HPO může vést k nečekaným a intenzivním emočním reakcím. Rozpoznání těchto okamžiků a přístup k nim s klidem a pochopením může zabránit další eskalaci.

Příklad: Pokud se váš partner cítí obzvlášť rozrušený, místo toho, abyste mu řekli: „Proč se tak chováš takhle?“, můžete navrhnout: „Pojďme se na pár minut nadechnout a pak si promluvit o tom, co tě trápí.“

5. Techniky řešení konfliktů

Konflikty jsou nevyhnutelné v každém vztahu, ale s HPO mohou být intenzivnější. Použití techniky řešení konfliktů může pomoci při konstruktivní orientaci v těchto okamžicích.

Příklad: Obzvláště účinné může být použití techniky "time-out", kdy si oba partneři udělají krátkou přestávku od vášnivé diskuse, aby se uklidnili, než se znovu sejdou. Když si řeknete něco jako: „*Udělejme si 10minutovou přestávku a vrátíme se k tomu,*“ může to oběma partnerům poskytnout prostor potřebný k tomu, aby k situaci přistupovali racionálněji.

Otevřená a efektivní komunikace je základním kamenem každého vztahu, ale když má jeden z partnerů HPO, stává se ještě důležitější. Přijetím těchto strategií a jejich přizpůsobením jedinečné dynamice vztahu můžete vy a váš partner podpořit hlubší porozumění, vzájemný respekt a harmoničtější spojení.

Péče o sebe

Být ve vztahu s někým s diagnózou HPO může být emocionálně intenzivní a někdy velmi vyčerpávající. I když je podpora partnera nezbytná, je stejně důležité upřednostnit svou vlastní duševní pohodu.

1. Důležitost udržování vlastního duševního zdraví

Stejně jako si člověk musí nasadit kyslíkovou masku, než bude pomáhat ostatním v letadle, je prvořadé zajistit, aby vaše vlastní duševní zdraví bylo stabilní. Vybaví vás k tomu, abyste byli chápavějším a trpělivějším partnerem. Pokud chcete někoho podpořit, musíte být sami v pohodě.

Příklad: Pravidelná sebereflexe, psaní deníku, nebo dokonce vyhledání terapeutické podpory, může pomoci udržet duševní rovnováhu.

2. Strategie pro zvládání stresu a emočního vyčerpání

Emoční vzestupy a pády spojené s HPO mohou vést ke stresu a pocitům únavy a vyhoření. Je nezbytné mít zavedené strategie pro zvládání a zmírňování těchto pocitů.

Příklad: Naučte se identifikovat své spouštěče stresu a mít svou sadu nástrojů mechanismů zvládání stresu, od meditace po svižné procházky. Zvažte zavedení každodenní meditace nebo cvičení všímavosti, věnujte se fyzické aktivitě nebo si najděte koníček, který rozptýlí a uvolní vaši mysl.

3. Role terapie a podpůrných skupin

Terapie, zejména párová terapie, životní koučink či podpůrné skupiny mohou nabídnout neocenitelné rady, techniky zvládání a emoční podporu.

Příklad: Vyhledání terapeuta, který se specializuje na HPO nebo vztahy, může poskytnout rady na míru. Kromě toho může připojení k podpůrným skupinám, ať už osobně, nebo online, nabídnout podporu a sdílení.

4. Stanovení osobních hranic

Hranice jsou klíčové. Zajišťují, že i když jste oporou, neztratíte se v procesu. Je důležité rozpoznat, kdy si dát pauzu. Vědět, kdy udělat krok zpět a nadechnout se, je zásadní pro sebezpečí a udržitelnost vaší osobní pohody. Je v pořádku někdy říct ne. Stanovení hranic neznamená, že svého partnera milujete méně. Znamená to, že máte rádi i samy sebe.

Příklad: Pokud se diskuse příliš vyhrotí, může být prospěšné říct: „*Potřebuji chvíli na to, abych si utřídil myšlenky. Můžeme se k tomuto rozhovoru vrátit později?*“

Být pilířem podpory pro partnera HPO je chvályhodné. Je však důležité si uvědomit, že péče o sebe není luxus, ale nutnost. Tím, že upřednostníte svou pohodu, nejen chráníte své duševní zdraví, ale také zvyšujete svoji schopnost, být chápavějším a odolnějším partnerem.

Posílení vztahu s partnery

Orientace ve vztahu s někým s diagnózou HPO představuje jedinečné výzvy. S cílevědomým úsilím, porozuměním a odhodláním si však partneři mohou vybudovat pevnější pouto a společně prosperovat. Zde je návod, jak posílit váš vztah a pečovat o něj.

1. Budování důvěry a intimity

Důvěra je základem každého vztahu. Pro partnery s HPO může být důvěra křehká kvůli strachu z opuštění a traumatům z minulosti. Budování a udržování důvěry vyžaduje důsledné úsilí a porozumění ze strany obou partnerů.

Příklad: Pravidelně si vyhradte čas na otevřenou a upřímnou komunikaci. Podělte se o své pocity, obavy a naděje. Postupem času, jak se oba partneři neustále otevírají jeden druhému, se důvěra prohlubuje a vytváří se cesta k větší intimitě.

2. Důraz na pozitivní interakce a sdílené zážitky

Zaměření se na sdílené pozitivní zážitky může vztah posílit. Oslava malých úspěchů může podpořit pocit sounáležitosti, stejně tak jako vytváření drahocenných vzpomínek a vzájemné oceňování

Příklad: Naplánujte si pravidelné rande, věnujte se společně nějakému koníčku nebo si vytvořte rituál, jako je týdenní deník vděčnosti, kde oba partneři uvádějí věci, kterých si na sobě navzájem váží.

3. Vyhledání párové terapie nebo poradenství

Terapie není jen pro krizové chvíle. Proaktivní párová terapie může nabídnout nástroje a strategie k posílení vztahu, zvládnání výzev a zlepšení porozumění.

Příklad: Zvažte, zda se nezapojit do dialektické behaviorální terapie (DBT) jako pár. DBT, původně vyvinuta pro jedince s HPO, může nabídnout cenné dovednosti v oblasti všímavosti, emoční regulace a interpersonální efektivity, které jsou přínosem pro oba partnery.

4. Budování společného porozumění a vzájemného respektu

Je nezbytné, aby oba partneři porozuměli HPO, jejím výzvám, spouštěčům a projevům. Vzájemný respekt zajišťuje, že se oba partneři cítí oceňovaní a vyslyšení.

Příklad: Zvažte společné čtení knih nebo účast na seminářích o HPO. Tato společná cesta učení může vést k hlubšímu porozumění a empatii. Respektování

hranic toho druhého, naslouchání bez odsuzování a oceňování perspektiv toho druhého jsou pro vzájemný respekt klíčové.

Vztahy, stejně jako zahrady, vyžadují pravidelnou péči a pozornost. Ve vztazích, kde má jeden z partnerů HPO, se výzvy mohou zdát skličující. Se vzájemným úsilím, porozuměním a oddaností však může vztah nejen přežít, ale i vzkvétat a stát se důkazem síly lásky, odolnosti a porozumění.

Výzvy ve vztahu s partnery osob s HPO a jak je překonat

Partneři jedinců s hraniční poruchou osobnosti (HPO) často čelí řadě výzev, spojených s projevy poruchy. Mezi nejčastější patří:

1. Intenzivní a časté změny nálady: HPO je charakterizována rychlými změnami nálad, které mohou být pro partnery matoucí a stresující. V jednu chvíli může být všechno v pořádku a v další chvíli se může objevit intenzivní hněv nebo smutek.

2. Strach z opuštění: Lidé s HPO se často obávají opuštění, což vede k chování, které testuje oddanost jejich partnerů, jako je lpění nebo náhle emoční distancování.

3. Impulzivní chování: Impulzivita se může projevovat různými způsoby, od zneužívání návykových látek až po bezohledné utrácení, nebo dokonce sebepoškozující chování.

4. Potíže s důvěrou: Kvůli traumatům z minulosti nebo vrozenému strachu z opuštění může být pro jedince s HPO těžké důvěřovat, což vede k podezřívavosti nebo žárlivosti.

5. Intenzivní hádky: Neshody mohou rychle eskalovat, přičemž vyhrocené emoce ztěžují řešení konfliktů.

6. Pocit zahlcení: Partneři se mohou cítit zahlceni emocionální intenzitou vztahu a neustálou potřebou ujištění a podpory.

7. Problémy s udržením hranic: Pro osoby s HPO může být pochopení a respektování hranic obtížné, často kvůli jejich intenzivním emočním prožitkům a strachu z odmítnutí.

8. Problémy s intimitou: Kvůli problémům s důvěrou a strachu z opuštění mohou nastat problémy s navazováním a udržováním intimity.

9. Nepochopení poruchy: Mnoho lidí má mylné představy o HPO, což vede k nedorozuměním a stigmatizaci ze strany okolí

Na následujících stránkách se budeme věnovat podrobněji všem těmto výzvám a možným způsobům řešení.

Intenzivní a časté změny nálady

Putování v emoční krajině vztahu je cesta plná vzestupů a pádů. Když má jeden z partnerů hraniční poruchu osobnosti (HPO), mohou být tyto emocionální výkyvy obzvláště intenzivní a rychlé a často představují jedinečné výzvy.

Pochopení výzvy

Emoční horská dráha, která je synonymem HPO, může být pro partnery matoucí i zdrcující. Představte si klidný den, kdy si oba partneři užívají harmonické chvíle. Náhle, bez zjevné provokace či příčiny, se atmosféra stává napjatou, zastíněnou pocity intenzivního hněvu nebo hlubokého smutku. Takové náhlé změny nálady mohou způsobit, že se partneři budou cítit dezorientovaní, zranění, a dokonce budou pochybovat o stabilitě vztahu.

Jádro této výzvy spočívá v přirozené povaze HPO. Tyto rychlé změny nálad nejsou rozmarem nebo záměrné pokusy o destabilizaci vztahu. Jsou to symptomy poruchy, hluboce zakořeněné ve strachu, traumatech a vnímání okolí jedince.

Hledání řešení

1. Akceptace a porozumění: Prvním krokem ke zvládnutí těchto emočních výkyvů je porozumění. Tím, že si partneři uvědomí, že tyto intenzivní výkyvy nálad jsou nedílnou součástí HPO, mohou si je přestat brát osobně. Je důležité si uvědomit, že tyto posuny nálad nejsou osobními útoky nebo odrazem zdraví vztahu.

2. Klidné vystupování: Tváří v tvář emoční bouři může být vaše klidná a stálá přítomnost majákem ujištění. Impulzivní nebo obranná reakce může situaci zhoršit. Vaše schopnost zachovat chladnou hlavu může mít uklidňující účinek, který oběma partnerům pomůže zvládnout emoční otřesy.

3. Otevřená komunikace: Podporujte otevřený a upřímný dialog o těchto emočních změnách. Společná diskuse o spouštěčích, vzorcích a mechanismech zvládání emocí může být poučná pro oba partnery. Poskytuje kontext a srozumitelnost a zajišťuje, že oba partneři jsou na stejné vlně.

4. Vyhledejte odbornou pomoc: Zvažte zapojení do párové terapie nebo poradenství. Profesionálové mohou poskytnout nástroje, strategie a poznatky, abyste lépe chápali a zvládali tyto emoční posuny.

Strach z opuštění

Jedním z charakteristických rysů HPO je intenzivní strach z opuštění. Tento strach, často hluboce zakořeněný v raných životních zkušenostech nebo traumatech, se může ve vztazích projevovat různými způsoby a představuje významné výzvy jak pro jedince s HPO, tak pro jejich partnery. Prozkoumejme tento strach a způsoby, jak se s ním partneři mohou vypořádat.

Pochopení výzvy

Jádrem mnoha akcí a reakcí někoho s HPO je základní strach z toho, že zůstane sám nebo bude odmítnut. Tento strach se netýká pouze fyzického opuštění, ale může zahrnovat i emoční nebo domnělé opuštění. Může vést ke spektru chování:

1. **Lpění:** Přílišná závislost na partnerovi, neustálé hledání ujištění nebo projevování žárlivého chování.
2. **Distancování:** Naopak se partner s HPO může od vás preventivně vzdálit nebo vás odstrčit, aby se vyhnul možné bolesti z potenciálního odmítnutí.

Pro partnery může být toto chování matoucí či dokonce zraňující. Může se to zdát jako neustálá zkouška jejich oddanosti, která vytváří přetahovanou emoci.

Možné řešení

1. **Důsledné ujištění:** Pravidelné ujišťování o vaší lásce, oddanosti a přítomnosti může působit pro vašeho partnera jako kotva. Jednoduchá gesta, slova ujištění nebo kvalitně strávený společný čas mohou být nesmírně uklidňující.
2. **Otevřená komunikace:** Vytvořte konzistentní komunikační vzorce. Otevřeně diskutujte o obavách, nejistotách a potřebách. Když oba partneři pochopí kořeny určitého chování, je snazší je konstruktivně řešit.
3. **Stanovte si hranice:** I když je jistota životně důležitá, je také důležité stanovit zdravé hranice. Tím je zajištěno, že vztah zůstane vyvážený a potřeby obou partnerů budou respektovány. Pokud je například neustálé posílání textových zpráv zdrcující, nastavte si konkrétní časy, kdy se budete navzájem kontrolovat.
4. **Vyhledejte odbornou pomoc:** Terapie, zejména párové poradenství, může poskytnout nástroje a strategie, jak pochopit a zvládnout strach z opuštění. Profesionál může nabídnout vhled do kořenů tohoto strachu a navrhnout řešení na míru.

Impulzivní chování

Impulzivita, charakteristický rys hraniční poruchy osobnosti (HPO), může často způsobit, že se partneři cítí bezradní a znepokojení. Nepředvídatelná povaha impulzivního chování, od zneužívání návykových látek až po nadměrné utrácení, může zatížit dynamiku vztahu, a dokonce ohrozit jedince s HPO.

Pochopení výzvy

Impulzivita v HPO není jen o unáhlených rozhodnutích. Je to složitá souhra emoční dysregulace², snaha vyrovnat se se zahlcením emocemi, nebo dokonce projev problémů se sebehodnotou. Mezi běžné impulzivní chování patří:

1. **Zneužívání návykových látek:** Užívání drog nebo alkoholu jako způsob, jak se vyrovnat s emoční bolestí nebo otupělými pocity.
2. **Bezohledné utrácení:** Spontánní nakupování, které často vede k finančním problémům.
3. **Sebepoškozující chování:** Často jde o řezání nebo pálení se, používá se jako způsob, jak externalizovat vnitřní bolest.

Pokud jsou partneři svědkem tohoto chování, může to být velmi stresující. Často to vede k pocitům bezmoci nebo strachu o bezpečí jejich milovaného.

Možné řešení

1. **Nabídněte podporu, ne odsuzování:** Impulzivní chování často pramení z hluboce zakořeněné bolesti nebo traumatu. Je nezbytné přistupovat k partnerovi s pochopením a empatií. Odsouzení může partnera ještě více odcizit.
2. **Podporujte terapii:** Dialektická behaviorální terapie (DBT) se ukázala být účinnou metodou při léčbě impulzivity u HPO. Povzbuzování partnera, aby vyhledal terapii, zejména DBT, ho může vybavit nástroji k lepšímu zvládnání svých impulzů.
3. **Zůstaňte informováni:** Seznamte se s HPO a jejími projevy. Pochopení dynamiky a projevů HPO vám umožní efektivně reagovat během impulzivních epizod.

² Emoční dysregulace je neschopnost adekvátně regulovat a vyjadřovat emoce v různých situacích.

4. Vytvořte bezpečné prostředí: Pokud převládá sebepoškozující chování, zajistěte, aby domácí prostředí bylo bezpečné. Můžete například zamknout nebo odstranit z dohledu ostré předmětů nebo nebezpečné chemické látky.

5. Vyhledejte pro sebe podporu: Být partnerem někoho s HPO může být náročné. Je důležité vyhledat podporu, ať už prostřednictvím terapie, podpůrných skupin, nebo důvěryhodných přátel a rodiny.

I když impulzivní chování ve vztazích HPO může být náročné, s porozuměním, podporou a správnými zdroji je možné tyto výzvy efektivně zvládnout.

Je důležité si uvědomit, že za těmito impulzivními činy se skrývá člověk, který se potýká se svými emocemi a hledá pochopení a podporu.

Potíže s důvěrou

Důvěra je základním kamenem každého zdravého vztahu. Pro jedince s hraniční poruchou osobnost však může být důvěra náročným pojmem. Traumata z minulosti spolu s vrozeným strachem z opuštění jim mohou obzvláště ztížit důvěřovat ostatním, což vede k podezřívání, žárlivosti a zvýšenému napětí ve vztazích. Tato kapitola se snaží rozkrýt složitosti, týkající se otázek důvěry ve vztazích HPO a nabízí návod, jak o důvěru pečovat.

Pochopení výzvy

Problémy s důvěrou mají často hluboce zakořeněné kořeny. Minulé zkušenosti se zradou, zanedbáváním nebo opuštěním mohou vrhat dlouhé stíny a ovlivňovat, jak jedinci s HPO vnímají současné vztahy:

1. **Neustále vyhledávají ujištění:** Potřebují neustálé potvrzení vaší lásky a oddanosti.
2. **Dezinterpretují vaše činy:** Neškodné činy mohou být vnímány jako zrada nebo známky blížícího se opuštění.
3. **Projevují žárlivé chování:** Žárlivost a podezřívavost pramení ze strachu, že budou nahrazeni nebo opuštěni.

Pro partnery může být orientace v této nedůvěře emocionálně náročná a vést k pocitům, že „chodí po vaječných skořápkách“.

Možné řešení

1. **Konzistence je klíčová:** Důvěra je postavena na konzistenci. Spolehlivost ve vašich činech a slovech může postupně zmírnit obavy a vybudovat důvěru.
2. **Otevřená komunikace:** Podporujte prostředí, kde lze otevřeně diskutovat o pocitech, obavách a nejistotách. Přímé řešení obav může zabránit nedorozuměním a mylným představám.
3. **Vyhledejte párovou terapii:** Zapojení do párové terapie může oběma partnerům poskytnout nástroje a strategie k pochopení a řešení problémů s důvěrou. Terapeuti mohou nabídnout rady ohledně budování základů důvěry a zvládnání výzev.
4. **Vzdělávejte se:** Pochopení HPO může nabídnout vhled do toho, proč může být důvěra výzvou. Informovanost může vést vaše reakce a jednání.

Intenzivní hádky ve vztazích HPO

Hádky a neshody jsou nevyhnutelné v každém vztahu. Ve vztazích, kde má jeden z partnerů hraniční poruchu osobnosti (HPO), však mohou tyto spory často rychle eskalovat a být prodchnuty zvýšenými emocemi, které ztěžují řešení.

Pochopení výzvy

Konflikty ve vztazích HPO mohou být obzvláště intenzivní kvůli emoční citlivosti a reaktivitě spojené s poruchou. Drobná neshoda se může rychle vyvinout v plnohodnotnou hádku, nabitou emocemi, jako je hněv, strach a smutek. Tyto hádky a konflikty mohou:

1. **Být osobní a zraňující:** Místo toho, abyste se zaměřovali na řešení aktuálního problému, mohou se spory zvrhnout v osobní útoky nebo vytahování minulých problémů.
2. **Vést k impulzivnímu jednání:** V zápalu boje může jedinec s HPO vykazovat impulzivní chování, jako je vyhrožování odchodem nebo sebepoškozování.
3. **Být emocionálně vyčerpávající:** Intenzita těchto sporů může způsobit, že se oba partneři budou cítit vyčerpaní, zranění a odpojení.

Možné řešení

1. **Naučte se techniky deeskalace:** Rozpoznání příznaků stupňujícího se napětí a použití technik k uklidnění situace může být neocenitelné. To může zahrnovat používání jemného hlasu, aktivní naslouchání nebo používání technik uzemnění.
2. **Dejte si pauzu:** Pokud se hádka příliš vyhrotí, může být pro oba partnery prospěšné dát si krátkou přestávku, aby vychladli. Tato pauza může poskytnout jasnost a perspektivu.
3. **Vyhledejte párovou terapii:** Zapojení do párové terapie může být nápomocné při nalézání nástrojů a strategií pro zdravější řešení konfliktů oběma partnerům. Terapeuti mohou nabídnout vhled do hlavních příčin intenzivních hádek a vést páry k rozvoji efektivních komunikačních technik.
4. **Stanovte základní pravidla:** Stanovení hranic pro hádky, jako je vyhýbání se osobním útokům nebo zdržení se vytahování nesouvisejících problémů z minulosti, může udržet spory soustředěné a zabránit eskalaci.

Pocit zahlčení ve vztazích HPO

Být ve vztahu s někým s diagnózou hraniční poruchy osobnost může být emocionálně intenzivní zážitek. Přestože sdílené citové pouto může být hluboce naplňující, emocionální požadavky a častá potřeba ujištění mohou někdy vést k tomu, že se partneři cítí zahlčení. Tato kapitola se snaží řešit tyto pocity přetížení a nabízí vhledy a nástroje, jak se orientovat v emočním terénu vztahu s partnerem s HPO.

Pochopení výzvy

Emoční horská dráha, která je vlastní vztahům ovlivněným HPO, často znamená, že partneři jsou pravidelně vystavováni zvýšeným emocím, rychlým změnám nálad a intenzivním hádkám. Tento neustálý emoční tok může přinést:

1. **Emoční vyčerpání:** Intenzivní a neustálé emoční výměny mohou způsobit, že se partneři cítí vyčerpaní.
2. **Pocit nedostatečnosti:** I přes veškerou snahu mohou mít partneři někdy pocit, že neposkytují správnou podporu nebo ujištění, což vede k pocitům nedostatečnosti.
3. **Zanedbávání osobní pohody:** Ve snaze podpořit svého partnera mohou jednotlivci zanedbávat svou vlastní emoční a duševní pohodu.

Možné řešení

1. **Upřednostněte péči o sebe:** Stejně jako v nouzových situacích v letadle se doporučuje, aby si člověk nasadil kyslíkovou masku nejprve sobě, než začne pomáhat ostatním, ve vztazích je nezbytné se nejprve postarat o sebe. Vyhradte si čas na koníčky, aktivní relaxaci, nebo prostě jen na odpočinek.
2. **Vyhledejte individuální terapii:** Zapojení do individuální terapie může partnerům nabídnout prostor pro zpracování jejich pocitů, získání vhledu a rozvoj strategií zvládnání.
3. **Připojte se k podpůrným skupinám:** Podpůrné skupiny pro partnery jednotlivců s HPO mohou být neocenitelné. Poskytují platformu pro sdílení zkušeností, získávání poznatků a čerpání síly z kolektivní moudrosti.

4. Stanovte si osobní hranice: Stanovení hranic je nezbytné pro zajištění emoční a duševní pohody. To může znamenat stanovení limitů času stráveného diskusemi o určitých tématech, oddechový čas během intenzivních hádek nebo vyhrazení osobního času. Prostřednictvím péče o sebe, hledání podpory a stanovení hranic mohou partneři procházet výzvami a zajistit vztah, který je zdravý a naplňující pro oba.

Problémy s intimitou

Intimita, emoční i fyzická, je základním kamenem hlubokých a smysluplných vztahů. Pro osoby s diagnózou hraniční poruchy osobnosti však může navazování a udržování intimity představovat jedinečné výzvy. Tyto výzvy, které mají kořeny v problémech s důvěrou a vrozeném strachu z opuštění, mohou zatěžovat vztahy. Tato kapitola se ponoří do pochopení složitosti intimních bojů ve vztazích HPO a nabízí vhled do toho, jak se v tomto citlivém terénu orientovat.

Pochopení výzvy

Jedinci s HPO se často potýkají s bouřlivým vnitřním světem, který se vyznačuje intenzivními emocemi, strachem z opuštění a traumaty z minulosti. Tato emoční nestálost se může ve vztazích projevit jako:

1. **Neochota otevřít se:** Strach z odmítnutí nebo odsouzení může jedincům s HPO ztížit sdílení jejich nejhlubších pocitů nebo zranitelnosti.
2. **Nekonzistentní vzorce připoutání:** Mohou oscilovat mezi přílišným lpěním, hledáním ujištění a distancováním, aby se vyhnuli vnímanému opuštění.
3. **Žárlivost a nejistota:** Traumata z minulosti nebo vrozený strach z toho, že zůstanou sami, mohou vést ke zvýšené žárlivosti nebo nejistotě v intimních vztazích.

Možné řešení

1. Podporujte otevřenou komunikaci: Vytvoření bezpečného prostoru, kde se oba partneři cítí svobodně vyjadřovat své obavy, touhy a obavy, je zásadní. Tento otevřený dialog může připravit půdu pro hlubší porozumění a důvěru.

2. Postavte se strachům čelem: Místo toho, abyste se vyhýbali diskusím o obavách z opuštění nebo traumatech z minulosti, řešte je otevřeně. Rozpoznání a potvrzení těchto strachů může být prvním krokem k uzdravení.

3. Vyhledejte terapii: Terapie, zejména párová terapie, může být nápomocná při zvládnání výzev intimity. Terapeuti mohou poskytnout nástroje, techniky a poznatky k budování a udržování intimity.

4. Pěstujte trpělivost: Budování intimity, zejména ve vztazích s problémy s důvěrou, je dlouhodobý proces. Vyžaduje to trpělivost, pochopení a důsledné úsilí obou partnerů.

Stanovování hranic ve vztazích s partnerem

Stanovení hranic je základním aspektem každého zdravého vztahu, ale může být obzvláště náročné při interakci s někým, kdo má hraniční poruchu osobnosti. Jedinci s HPO mají často intenzivní emoce, impulzivní chování a strach z opuštění, což může vést k potížím s respektováním hranic.

Pochopení výzvy

Hranice pomáhají definovat, kde jeden člověk končí a druhý začíná. Pro osoby s HPO může být pochopení a respektování hranic obtížné. Stanovení jasných hranic je však zásadní pro pohodu obou stran a zdraví vztahu.

Když si stanovujete hranice s někým s HPO, buďte připraveni na odpor. Jedinec může zpočátku reagovat emocemi od smutku a strachu až po hněv. Mohou se cítit odmítnuti nebo opuštěni. Je důležité zůstat v klidu a zopakovat, že hranice nejsou formou trestu, ale způsobem, jak udržet zdravý vztah. Stanovení hranic s někým, kdo má HPO, je o rovnováze mezi jeho a vašimi potřebami.

Nejde o kontrolu nebo kladení požadavků, ale o nastolení respektu a porozumění ve vztahu. Díky jasné komunikaci, důslednosti a profesionální podpoře je možné rozvíjet zdravější dynamiku, která respektuje potřeby obou jednotlivců.

Možné řešení

1. Sebereflexe: Než si stanovíte hranice, je důležité porozumět svým vlastním limitům. Zamyslete se nad tím, co můžete tolerovat a akceptovat a co ve vás vyvolává nepříjemné pocity nebo stres. Tyto pocity jsou indikátory toho, kde je třeba nastavit hranice.

2. Jasná komunikace: Vyjádřete své hranice osobě s HPO jasně a asertivně. Používejte výroky „já“, abyste se vyhnuli tomu, že to bude znít obviňujícím dojmem. Například: *„Potřebuji každý večer nějaký čas pro sebe, abych si odpočinul.“*

3. Konzistence: Buďte důslední ve svých hranicích. Nedůsledné prosazování hranic může ve vztahu způsobit zmatek a nestabilitu.

4. Posílení: Buďte připraveni posílit své hranice. Pokud je hranice překročena, v klidu ji znovu formulujte a podnikněte všechny dohodnuté kroky k jejímu udržení.

5. Pozitivní posilování: Když osoba s HPO respektuje hranice, oceňte ji a poděkujte jí za její úsilí. Pozitivní posilování může v budoucnu podpořit respektování hranic v budoucnu.

6. Realistické očekávání: Pochopte, že stanovení hranic je postupná proces. Jedinec s HPO může testovat vaše limity a bude se snažit hranice narušit. Zůstaňte trpěliví a důslední.

7. Péče o sebe: Stanovení hranic může být emocionálně vyčerpávající. Ujistěte se, že se staráte o své vlastní emoční a fyzické potřeby.

8. Profesionální podpora: Zvažte vyhledání profesionální pomoci. Terapeut nebo životní kouč vám mohou poskytnout návod, jak stanovit účinné hranice a jak je dodržovat.

Nepochopení hraniční poruchy osobnosti

Hraniční porucha osobnosti patří mezi nejvíce nepochopené duševní stavy. Mylné představy, které ji obklopují, nejen udržují škodlivé stereotypy, ale také jsou překážkou skutečného porozumění a soucitu. Tato kapitola se snaží řešit nedorozumění spojená s HPO a nabízí vhled do skutečné povahy poruchy.

Pochopení výzvy

HPO je často zkresleno v populární kultuře a někdy dokonce i v klinickém prostředí. Mezi **běžné mylné představy** patří:

1. **Přehnaná dramtizace:** Lidé s HPO jsou někdy vnímáni jako "královny dramatu" nebo jedinci, kteří přehnaně reagují na každou situaci.
2. **Manipulativnost:** Běžným stereotypem je, že jedinci s HPO jsou manipulativní, zejména v mezilidských vztazích.
3. **Neléčitelnost:** Někteří věří, že HPO je doživotní trest a že jedinci, kterým je diagnostikováno, nemohou vést plnohodnotný život ani vytvářet stabilní vztahy.

Důsledkem těchto mylných představ je:

1. **Stigmatizace:** Jedinci s HPO čelí společenskému stigmatu, které může zhoršit jejich pocity izolace a studu.
2. **Nedostatečná podpora:** Přátelé a rodina, ovlivnění těmito mylnými představami, nemusí poskytnout pochopení a podporu, kterou jedinci s HPO potřebují.

Možné řešení

1. Vyhledávejte spolehlivé informace: Vzdělávejte se o HPO prostřednictvím renomovaných zdrojů, jako jsou akademické publikace, odborné semináře nebo uznávané organizace zabývající se duševním zdravím.

2. Zpochybněte stereotypy: Pochopte, že HPO je komplexní porucha s různými příznaky. Uvědomte si, že emoce nebo chování vykazované někým s HPO nejsou jen "přehnané reakce", ale jsou hluboce zakořeněny v jeho stavu.

3. Podporujte osvětu: Podporujte povědomí a porozumění HPO ve vaší komunitě. Podělte se o přesné informace a osobní zkušenosti, abyste rozptýlili mýty.

4. Vyhledejte odbornou podporu: Pokud jste ve vztahu nebo jste úzce spojeni s někým s HPO, zvažte zapojení do terapie nebo poradenství. Odborníci mohou nabídnout hlubší vhled do poruchy, zlepšit porozumění a empatii.

I když mylné představy o HPO přetrvávají, s přesnými informacemi a otevřenou myslí lze nahlédnout za stereotypy a vidět jednotlivce, který stojí za diagnózou. Tím dláždíme cestu k chápavější, soucitnější a otevřenější společnosti.

Vztahový cyklus u hraniční poruchy osobnosti

Hraniční porucha osobnosti se může projevovat různými způsoby, zejména v kontextu vztahů. Následující kapitola se zabývá typickým dysfunkčním vztahovým cyklem, který je pozorovatelný, když jeden z partnerů trpí HPO, zejména pokud si své diagnózy není vědom nebo se neléčí.

Pochopení a identifikace cyklického vzorce chování ve vztahu s někým s hraniční poruchou osobnosti jsou zásadní pro oba partnery.

Typické fáze ve vztahovém cyklu s HPO jsou:

Fáze idealizace: Tato fáze je charakteristická idealizováním partnera osobou s HPO, kdy jsou jim připisovány téměř nadlidské kvality a vztah je viděn jako dokonalý.

Fáze obsedantní přilnavosti: V této fázi se osoba s HPO silně emocionálně připoutá k partnerovi, často s intenzivním strachem z odmítnutí nebo opuštění, což může vést k potřebě neustálého ujištění.

Fáze eskalace: V této fázi dochází k zintenzivnění konfliktů a napětí, mohou se objevit hádky a výbuchy hněvu, které mohou vyústit v emoční krizi. V této fázi může také dojít k náhlému dočasnému nebo definitivnímu rozhodnutí.

Fáze usmíření: Po eskalaci může následovat období usmíření nebo pokus o znovuoobnovení vztahu, kdy se osoba s HPO snaží napravit škody a obnovit harmonii ve vztahu.

Fáze přebírání odpovědnosti: Partner, který nemá HPO, často začíná získávat zvýšený pocit odpovědnosti za emoční pohodu svého partnera a dění ve vztahu a přizpůsobuje tomu své chování.

Fáze opakování a recyklace: Vztah se může vrátit k fázi idealizace a celý cyklus se může opakovat, často bez výrazného řešení reálných problémů.

Fáze idealizace ve vztahových cyklech HPO

Fáze idealizace ve vztazích zahrnujících partnera s hraniční poruchou osobnosti (HPO) se často vyznačuje intenzivními emocemi, pocitem hlubokého propojení a zvýšeným pocitem připoutanosti.

Charakteristika fáze idealizace:

1. **Intenzivní připoutanost:** Během této fáze může partner s HPO vyjadřovat pocity, že konečně našel svou osudovou lásku, spřízněnou duši nebo dvojplamen. Mohou mít pocit, že objevili chybějící kousek, který hledali celý život.
2. **Zahlcení pozitivitou:** Partner HPO se obvykle dívá na druhou osobu přes růžové brýle. Může říkat věty jako: *„Jsi pro mě perfektní,“* nebo *„Nikdy předtím jsem se takhle necítila.“*
3. **Hyper-pozornost:** Jedinec s HPO je často velmi přítomný, angažovaný, pozorný a intenzivně se zajímá o svého partnera, více než kdokoli, koho předtím parter potkal.
4. **Fyzická intimita:** Smyslnost a sexualita se stávají významnými součástmi vztahu. Partner HPO může používat fyzickou intimitu jako způsob, jak upevnit spojení, což vede k tomu, co někteří popisují jako "sexuální bombardování".
5. **Okamžiky hlubokého spojení:** Partner HPO může sdílet intimní osobní podrobnosti o svém životě, minulých traumatech a zkušenostech. Toto sdílení často vyvolává pocit hluboké důvěry a pouta, i když je vztah relativně nový.

Příklady:

- Pavel v raných fázích svého vztahu s Emou, cítil ohromující pocit, že je bezvýhradně milován. Ema mu často říkala: *„Nikdy jsem nepotkala nikoho, kdo by mi rozuměl tak jako ty,“* i když se znali jen pár týdnů.
- Marie po svém druhém rande s Ondřejem cítila, že on je ten pravý. Ondra, se podělil o příběhy ze své traumatické minulosti, díky čemuž se Maria cítila poctěna výjimečnou důvěrou a blízkostí.

Jak tuto fázi prožívají partneři osob s HPO

- *„Otřásla všemi mými smysly, celou mou duši a probudila ve mně něco, o čem jsi skoro ani nevěděl, že existuje. Bylo to nesmírně intenzivní a měl jsem pocit, že konečně žiju.“*
- *„Dává vám pocit, že je chybějícím kouskem, který jste hledali a po kterém jste celý život toužili.“*

Shrnutí:

Tato fáze se vyznačuje idealizací partnera, zvýšenou pozorností a fyzickou intimitou. Partner s HPO může vnímat druhou osobu jako "spřízněnou duši" a může do vztahu vkládat velké množství důvěry a otevřenosti velmi rychle. Fáze idealizace, i když je intenzivní a podmanivá, je jen jednou fází cyklické povahy vztahů s jednotlivci s HPO. Pochopení a předvídání posunů ve vztahu mohou poskytnout jasnost a podporu oběma partnerům

Doporučení:

Je klíčové pochopit, že tato fáze je pouze začátkem cyklu a může vést k nereálným očekáváním a zklamáním. Partnerům se doporučuje zůstat vědomi této dynamiky a být připraveni na další fáze vztahu, které mohou zahrnovat konflikty a devalvací. Otevřená komunikace a v případě potřeby terapie mohou pomoci oběma stranám si lépe porozumět a navigovat se tímto cyklem. Je důležité hledat rovnováhu mezi emocionálním spojením a realistickým viděním vztahu.

Fáze obsedantní přilnavosti ve vztahových cyklech HPO

Tato fáze je charakterizována intenzivní připoutaností a strachem z opuštění.

Charakteristika fáze přilnavosti:

1. **Zvýšená nejistota:** I malé posuny v množství pozornosti nebo společně stráveného času mohou u jedince s HPO vyvolat intenzivní pocity nejistoty.
2. **Nadměrná komunikace:** Partner s HPO může pociťovat potřebu neustálé komunikace a často očekává okamžité reakce na textové zprávy nebo hovory.
3. **Obvinění:** Mohou začít obviňovat svého partnera z toho, že se o něj dostatečně nestará, že ho nemiluje nebo že tu pro něj není, i když neexistují žádné podstatné důkazy, které by tato tvrzení podpořily.
4. **Instinkty ochránce:** Zranitelnost partnera HPO často vyvolává u druhého partnera silnou touhu poskytovat ujištění, ochraňovat a dokazovat pevnost svého závazku.
5. **Dolování dat:** Jedinec s HPO se může podrobně vyptávat na minulost druhého partnera a shromažďovat informace, které mohou být později ve vztahu použity jako bod sváru.

Příklady:

- Po několika týdnech po začátku vztahu se Sašou si Jan všiml, že pokud neodpoví na její zprávy během několika minut, pošle mu smršť zpráv, oscilujících mezi vyjádřením obav a obviňováním z toho, že ji zanedbává.
- Josef zjistil, že jeho partnerka Klára se často vyptávala na jeho minulé partnerky. Později, během neshod, Klára vytáhla tyto detaily a obvinila ho, že stále miluje svou ex.

Jak toto fázi prožívají partneři osob s HPO:

- *„Když s ní netrávíte každou bdělou chvíli, nebo jí nepíšete každou vteřinu dne, vyvolává to v ní hlubokou nejistotu.“*
- *„Zpochybňuje vaši schopnost ji ochránit, dává jí pocit bezpečí a dále provokuje vaše ochranné instinkty.“*

Shrnutí:

Pochopení fáze "obsedantní připoutanosti" je klíčové pro partnery ve vztahu s někým s HPO. Rozpoznání vzorců může pomoci při zvládnání výzev a zajistit, aby si oba partneři udrželi svou emoční pohodu. Fáze "obsedantní připoutanosti" ve vztahových cyklech HPO se vyznačuje extrémní připoutaností a obavami z opuštění, které mohou vyústit ve zvýšenou nejistotu a nadměrnou potřebu komunikace. Partner s HPO může vyjadřovat neopodstatněné obavy a mít silný zájem o minulost svého partnera, což často vyvolává u druhého partnera instinkty ochránce. Tato fáze je pro oba partnery náročná a vyžaduje pochopení a pečlivé zvládnání.

Doporučení:

Pro partnery osob s HPO je zásadní naučit se rozpoznávat a chápat vzorce chování spojené s "obsedantní připoutaností". Při prožívání této fáze je důležité hledat rovnováhu mezi poskytováním ujištění a ochrany a zachováním vlastních hranic. Komunikace a udržení osobního prostoru jsou klíčové pro zdraví obou partnerů. V případě potřeby by měli partneři vyhledat profesionální podporu, aby pomohli zvládnout výzvy spojené s touto fází a udržet stabilní a zdravý vztah.

Fáze devalvace ve vztahových cyklech HPO

Ve spleťtém tanci vztahů, do nichž je zapojen někdo s hraniční poruchou osobnosti, je tato fáze obzvláště náročná. Často následuje po intenzivním opojení fáze idealizace a může být matoucí a bolestivá.

Charakteristika devalvační fáze:

1. **Hnidopišství a kritika:** Partner s HPO se může začít zaměřovat na vnímané nedostatky nebo chyby, zveličovat je a často na ně upozorňovat.
2. **Zpochybňování hodnoty:** Kdysi idealizovaný partner je nyní často považován za "ne dost dobrého". Náklonnost a obdiv jsou nahrazeny pochybnostmi a skepsí.
3. **Taktika izolace:** Jedinec s HPO se může pokusit izolovat svého partnera od přátel a rodiny, protože věří, že tyto vnější vztahy ohrožují jejich pouto.
4. **Vytváření konfliktů:** Mohou být vymyšleny scénáře nebo konflikty, kdy jste nuceni vybrat si mezi svým partnerem s HPO a ostatními, což dále prohlubuje pocit izolace.

Příklady:

- Po několika měsících, kdy se Tom cítil jako střed Elenina světa, začal pociťovat změnu, když ho Elena začala kritizovat za drobnosti, jako je to, jak se obléká nebo přátelé, se kterými se stýká.
- Po rodinném setkání Kristiána jeho partnerka Hanka obvinila, že věnuje více pozornosti své sestřenici než jí, naznačovala mu, že je jí nevěrný a požadovala, aby přerušil styky se svou rodinou.

Jak toto fázi prožívají partneři osob s HPO:

- *„Většinu času si tě stále idealizuje, ale tady začíná hnidopišství, kritizování, hádky, zlehčování a jemné rýpnutí do tvé schopnosti být mužem.“*
- *„Může také začít očerňovat vaši rodinu a přátele a vymýšlet scénáře nebo konflikty, kdy jí musíte dát přednost před nimi.“*
- *„Je to takové okopávání kotníků. Neustála kritika kvůli maličkostem. Nejdřív si z toho nic neděláš, protože ji přece miluješ. Ale po čase to začne sakra bolet.“*

Shrnutí:

Fáze devalvace ve vztahových cyklech s osobami s hraniční poruchou osobnosti (HPO) je náročné období plné kritiky, pochybností a izolace. Po období idealizace může přijít nečekaný obrat, kdy je partner s HPO zaměřen na vnímané nedostatky druhého a může docházet ke konfliktům a pokusům o izolaci. Pro partnery osob s HPO může být matoucí a bolestivé vidět, jak se někdo, kdo byl kdysi pro ně středem vesmíru, stává zdrojem kritiky a konfliktu.

Doporučení: Pokud se nacházíte v této fázi vztahu s osobou s HPO, je důležité:

1. Zachovat si vlastní identitu a nezávislost, i když se snažíte být podporujícím partnerem.
2. Nenabízet se jako univerzální řešitel všech problémů a nepřebírat na sebe odpovědnost za negativní chování partnera.
3. Hledat podporu u odborníků, terapeutů nebo skupin pro příbuzné a přátele lidí s HPO, abyste lépe porozuměli dynamice vztahu a získali nástroje pro jeho zvládnutí.
4. Komunikovat otevřeně a poctivě o vašich pocitech a potřebách, aniž byste se nechali vtáhnout do nekonstruktivních hádek.
5. Věnovat pozornost vlastnímu duševnímu zdraví a pohodě, což může zahrnovat stanovení hranic a v případě potřeby i rozhodnutí o odstupu od vztahu.
6. Uvědomit si, že tato fáze je součástí širšího vzorce chování a že změna tohoto vzorce vyžaduje čas a často i profesionální intervenci.

Fáze eskalace ve vztahových cyklech HPO

Dynamika vztahu s partnerem s diagnostikovanou HPO je emocionálně intenzivní a fáze eskalace je jednou z jejích nejbouřlivějších fází. Tato fáze je charakterizována zvýšenými emočními reakcemi, nepředvídatelným chováním a zvýšeným napětím ve vztahu.

Charakteristika eskalační fáze:

1. **Dynamika přibližování a oddalování:** Partner s HPO může oscilovat mezi projevem intenzivní potřeby blízkosti a náhlou odtažitostí, což vytváří zmatek a nestabilitu.
2. **Emoční výbuchy:** I malé spouštěče mohou vést k výrazným emočním reakcím. Tyto výbuchy se mohou pohybovat od verbální agrese až po emoční a někdy i fyzické konfrontace a ničení věcí.
3. **Zadržování náklonnosti:** Jedinec s HPO může začít odpirat náklonnost, chválu, pozornost, a dokonce i intimitu jako formu kontroly nebo trestu.
4. **Přehnané reakce:** Situace, které se ostatním mohou zdát triviální, mohou způsobit nečekané konflikty. Nedorozumění nebo domnělé urážky mohou vést k nepřiměřeným reakcím.
5. **Rozchod:** Ten může být velmi bouřlivý. Nebo naopak váš partner s HPO beze slova zmizí a bude vaši snahu o komunikaci zcela ignorovat. Přestože to není pravidlem, velmi často není rozchod konec vztahu, ale pouze jedna z částí cyklu, který může začít nanovo.

Příklady:

- Nina si vyrazila se svým partnerem Lukášem na večeři. Neformální rozhovor s číšníkem vedl Lucase k tomu, že obvinil Ninu z flirtování, což vyústilo v intenzivní hádku, která zkazila zbytek jejich večera.
- František měl ve vztahu s Jitkou často pocit, že chodí po minovém poli. Jednou, když zapomněl odpovědět na Jitčinu zprávu, když byl na schůzce, ho obvinila ze zanedbávání a lhostejnosti, i když ji o schůzce informoval předem.

Jak toto fázi prožívají partneři osob s HPO:

- *„Z nuly na sto se dostane během několika sekund. V jednu chvíli je všechno v pohodě, bavíte se, a pak bum, dojde k makro posunu v jejích emocích a chování.“*
- *„Začne do vztahu házet náhodné bomby, flirtovat před vámi s jinými muži nebo vás obviňovat z podvádění.“*

Shrnutí:

Fáze eskalace v cyklech vztahů s osobou HPO je definována častými emočními výkyvy, oscilací mezi přitažlivostí a odmítáním, emočními výbuchy, a v některých případech i zadržováním náklonnosti. Tyto vzorce chování mohou vést k hlubokým emočním zraněním obou partnerů a vytvářet prostředí plné napětí a nejistoty.

Doporučení: Pro partnery osob s HPO je klíčové rozvíjet strategie pro zvládnání emočních výkyvů a udržování vlastní emoční rovnováhy. Je důležité:

1. Naučit se rozpoznávat varovné signály eskalace a aktivně pracovat na jejich deeskalaci.
2. Stanovit hranice komunikace a chování, které jsou pro oba partnery přijatelné.
3. Vyhledat odbornou pomoc, jako je terapie nebo podpůrné skupiny, které mohou poskytnout strategie pro zvládnání a zlepšení dynamiky vztahu.
4. Učit se techniky pro zvládnání stresu a emocí, jako je mindfulness, meditace nebo regulace dechu.
5. Připravit se na možnost rozchodu jako na součást cyklu a rozvíjet plány pro vlastní péči a podporu v případě, že dojde k ukončení vztahu.

Zachování emoční pohody je nezbytné pro oba partnery, a je důležité, aby partner bez HPO nenesl veškerou emoční zátěž vztahu. Udržování vlastní identity a emoční nezávislosti může výrazně přispět ke zdravějšímu a stabilnějšímu vztahu.

Fáze usmíření ve vztahových cyklech HPO

Ve spletité dynamice vztahů zahrnujících osobu s hraniční poruchou osobnosti (HPO) nabízí fáze usmíření dočasný oddech a paprsek naděje. Tato fáze často následuje po bouřlivé fázi eskalace a je charakterizována pokusy o urovnání rozporů a obnovení harmonie ve vztahu.

Charakteristika fáze usmíření:

1. **Omluvy a ospravedlnění:** Jedinec s HPO může vyjádřit lítost nad svými činy během fáze eskalace. Tyto omluvy mohou být upřímné, ale často jsou doprovázeny ospravedlněním, které se snaží vysvětlit nebo racionalizovat jeho chování.
2. **Opětovné spojení prostřednictvím intimity:** Fyzická intimita často hraje významnou roli ve fázi usmíření, kdy se partner s HPO snaží znovu spojit a znovu posílit pouto prostřednictvím úzkého fyzického kontaktu a sexu.
3. **Ujištění a přísliby:** Partner s HPO může nabídnout ujištění a zavázat se, že v budoucnu změní určité chování nebo se mu vyhne. Tyto závazky mohou být míněny upřímně, ale cyklická povaha vztahů HPO může ztížit jejich dodržování.
4. **Emoční zranitelnost:** Jedinec s HPO může vykazovat zvýšenou zranitelnost, vyjadřovat pocity viny, studu nebo sebenenávisti.

Příklady:

- Po ostré hádce Jana našla svého partnera Daniela, jak na ni čeká s ručně psaným dopisem, ve kterém vyjadřuje svou lítost. I když se omluva zdála upřímná, psal také o tom, jak ho jeho traumatická minulost vedla k tomu, aby reagoval tak, jak reagoval.
- Během fáze usmíření Jan pociťoval směs úlevy a ostražitosti. Po intenzivních epizodách konfliktů se Elena stala výjimečně láskyplnou, což často vedlo k vášnivým intimním okamžikům.

Jak tuto fázi prožívají partneři osob s HPO:

- *„Nakonec se dostane ze svého vyhroceného emočního stavu a omluva bude velkolepá, dramatická a plná viny a studu.“*
- *„Na konci rozhovoru jsou uzavřeny nové dohody a závazky a oba si slíbíme, že se polepšíme. A vy tomu chcete věřit.“*

Shrnutí:

Fáze usmíření ve vztazích s osobou s hraniční poruchou osobnosti (HPO) je obdobím, kdy se vztah zdánlivě vrací do normálu. Partner s HPO může projevovat lítost, vyjadřovat svou lásku a touhu po změně. Fyzická intimita a emoční otevřenost jsou běžné, stejně jako ujištění o budoucích změnách. Tato fáze však může být pro partnera zavádějící, protože může maskovat nevyřešené problémy a přispívat k cyklické povaze vztahu.

Doporučení:

Je důležité být během fáze usmíření ostražitý a realistický. Partner by měl vzít v úvahu celkový vzorec vztahu a rozpoznat, že přestože usmíření přináší úlevu, nemusí znamenat dlouhodobou změnu. Užitečné může být hledání podpory u terapeuta nebo podpůrných skupin, které pomohou navigovat komplexitou takového vztahu. Klíčem je zachovat jasné hranice, komunikovat otevřeně o svých potřebách a emocích a zároveň si udržovat osobní prostor pro sebepéči a sebereflexi.

Fáze přebírání odpovědnosti ve vztahových cyklech HPO

Ve složité dynamice vztahů, kde jeden z partnerů trpí hraniční poruchou osobnosti, je kritickým bodem fáze přebírání odpovědnosti. Právě během této fáze partner, který nemá HPO, často začíná získávat zvýšený pocit odpovědnosti za emoční pohodu svého partnera.

Charakteristika fáze odpovědnosti:

1. **Sebeobviňování:** Partner, který nemá HPO, může začít mít pocit, že je příčinou emočních otřesů svého partnera, což ho vede k přesvědčení, že musí změnit nebo upravit své chování, aby zabránil dalším výbuchům.
2. **Chůze po minovém poli:** Aby se vyhnul emočnímu výbuchu svého partnera, může být jedinec bez HPO příliš opatrný ve svých slovech a činech a neustále se snaží předvídat a předcházet potenciálním problémům.
3. **Ztráta sebe sama:** Jak se partner bez HPO neustále přizpůsobuje, aby uspokojil vnímané potřeby svého partnera s HPO, může postupně ztrácet kontakt se svými vlastními potřebami, touhami a hranicemi.
4. **Zvýšené úsilí o uspokojení partnera:** Partner, který nemá HPO, se může vyčerpat snahou uspokojit často se měnící a intenzivní potřeby svého partnera, i když je jasné, že je to mimo jeho kontrolu.

Příklady:

- Martin začal rušit svá týdenní setkání s přáteli, protože se obával, že by jeho nepřítomnost mohla rozrušit Lilu. Postupem času se izoloval od svých přátel a věřil, že být Lila neustále k dispozici je jediný způsob, jak jí zajistit štěstí.
- Po několika epizodách konfliktů a emočních výbuchů ze strany Sáry začal Tomáš pečlivě plánovat jejich rande v naději, že se vyhne případným spouštěčům. Zjistil, že je neustále nervózní a snaží se předvídat Sářiny reakce na každý detail.

Jak tuto fázi prožívají partneři osob s HPO

- *„Opravdu začnete cítit zodpovědnost za její problémy a opravdu se budete snažit, abyste neaktivovali její strach a nejistotu.“*
- *„Jste neustále ve střehu. Většinu času strávíte chůzí po minovém poli, protože kdykoli řeknete nebo uděláte něco, co se jí nelíbí, následuje výbuch a velká scéna. „*

Fáze přebírání odpovědnosti ve vztazích s HPO může být emocionálně náročná. Pro partnery, kteří procházejí touto fází, je zásadní hledat podporu a sebeuvědomění, aby se zajistilo, že se neztratí v procesu snahy o udržení vztahu. Fáze přebírání odpovědnosti je charakterizována sebeobviňováním, chůzí po minovém poli, ztrátou vlastní identity a vyčerpávajícím úsilím o uspokojení partnera s HPO. Tato dynamika může vést k izolaci a emočnímu vyhoření partnera bez HPO.

Doporučení:

1. **Hledání podpory:** Je klíčové, aby partner bez HPO hledal podporu u terapeuta, kouče, skupin podpory nebo důvěryhodných přátel. To může pomoci získat perspektivu a zamezit ztrátě sebe sama.
2. **Stanovení hranic:** Naučit se stanovit a udržovat zdravé hranice je zásadní pro ochranu vlastního emočního zdraví.
3. **Sebeuvědomění:** Pravidelná sebereflexe a sebeuvědomění mohou pomoci rozpoznat, kdy se partner příliš vzdálí od svých vlastních potřeb a přání.
4. **Vzdělávání o HPO:** Získání hlubšího porozumění hraniční poruchy osobnosti může pomoci partnerům lépe pochopit dynamiku svého vztahu a nalézt efektivnější způsoby komunikace a interakce.
5. **Osobní péče:** Nepodceňujte význam péče o sebe, včetně fyzických aktivit, hobby a udržování sociálních kontaktů mimo vztah.
6. **Profesionální pomoc:** V extrémních případech, kde se partneři cítí ztraceni nebo zneužíváni, může být potřebné zvážit párovou terapii, nebo dokonce přehodnocení vztahu s pomocí odborníka.

Fáze opakování a recyklace ve vztahových cyklech HPO

Typický vztah s jedincem, který má hraniční poruchu osobnosti (HPO), lze přirovnat k víru emocí a opakujících se vzorců. Mezi těmito vzorci vynikají fáze opakování a recyklace, které označují cyklickou povahu dynamiky vztahů s HPO

Fáze opakování:

Charakteristika:

1. **Dočasná zlepšení:** Během této fáze se může zdát, že jedinec HPO dělá významné pokroky ve svém chování a emočních reakcích, což vede partnera k přesvědčení, že turbulentní časy jsou za ním.
2. **Návrat ke starým vzorcům:** Navzdory zdánlivým zlepšením se staré chování a emocionální reakce brzy znovu vynoří, což vede vztah zpět do známého teritoria.
3. **Naděje a zoufalství:** Partner, který nemá HPO, může oscilovat mezi nadějí, kdy si myslí, že se jeho partner skutečně změnil, a zoufalstvím, když si uvědomí, že se cyklus opakuje.

Příklady:

- Michal pocítil přívál naděje, když jeho partnerka Rita začala navštěvovat terapii a vykazovala známky porozumění jejím spouštěčům. Po několika měsících se však vrátily známé vzorce emočních výbuchů a obvinění a uvrhly jejich vztah zpět do chaosu.

Jak toto fázi prožívají partneři osob s HPO:

- *„Možná jsou chvíle, kdy se zdá, že se vaše partnerka výrazně zlepšuje, a vy si můžete myslet, že jste na to konečně přišli. Ale pak se vše zase vrátí do starých kolejí.“*
- *„Někdy je těžké uvěřit, že změna je možná, protože se to stále opakuje. Cítíte se bezmocní a frustrovaní, ale zároveň nechcete ztratit naději.“*

Fáze recyklace:

Charakteristika:

1. **Prohloubení cyklu:** Dynamika vztahů se stává více zakořeněnou, přičemž každá fáze cyklu (idealizace, devalvace, eskalace atd.) se stává výraznější a předvídatelnější.
2. **Zvýšená emoční závislost:** Partner, který nemá HPO, se může hlouběji zaplést do vztahu, i když si uvědomuje jeho cyklickou a škodlivou povahu. To může být způsobeno strachem, traumatickým poutem nebo vírou, že může "zachránit" svého partnera s HPO.
3. **Obtížnost osvobodit se:** Navzdory zjevným výzvám a emoční zátěži může být pro partnera, který není HPO, stále těžší uvažovat o ukončení vztahu, často kvůli směsi lásky, naděje a strachu.

Příklady:

- Sofie si uvědomila, že je ve fázi recyklace, kdy dokáže s děsivou přesností předpovědět, jak bude její partner s HPO, reagovat v různých situacích. Navzdory tomu, že chápala toxickou povahu jejich vztahu, cítila se paralyzovaná, neschopná rozhodnout o své budoucnosti.

Jak to vidí partneři osob s HPO

- *„Jak čas plyne, noříte se hlouběji do této králičí nory, stáváte se izolovanějšími, bezmocnějšími a postupně ztrácíte naději.“*
- *„Je to jako byste šli dva kroky vpřed a tři kroky zpět. Každé malé zlepšení je následováno velkým pádem.“*

Shrnutí:

Pochopení fází **opakování** a **recyklace** je zásadní pro partnery ve vztahu s osobami s HPO. Rozpoznání těchto vzorců může být prvním krokem k vyhledání podpory a informovanému rozhodování o budoucnosti vztahu. Fáze **opakování** a **recyklace** představují cyklickou dynamiku, která je charakteristická dočasnými zlepšeními, návratem k starým vzorcům a oscilací mezi nadějí a zoufalstvím.

Opakování je fází, kdy se zdánlivá zlepšení rychle střídají s návratem k předchozím nezdravým vzorcům chování. **Recyklace** je fází, ve které se dynamika vztahu prohlubuje a stává se více předvídatelnou, což může vést k zvýšené emoční závislosti a obtížnosti osvobodit se ze vztahu.

Doporučení:

Pro partnery osob s HPO je klíčové pochopit tyto fáze a rozpoznat je ve svém vztahu. Je důležité hledat podporu, ať už ve formě terapie, koučování, skupinových setkání, nebo vzdělávacích zdrojů, aby pochopili dynamiku HPO a její dopad na vztah. Partneři by měli zvážit vlastní emoční zdraví a potřeby a měli by být připraveni učinit informovaná rozhodnutí ohledně své budoucnosti, včetně možnosti ukončení vztahu, pokud je to pro jejich blaho nezbytné. Je zásadní rozvíjet strategie pro osobní posílení a stanovení hranic, aby se předešlo zbytečnému emočnímu poškození.

Závěrem

Složitost a spletitost vztahů, ovlivněných hraniční poruchou osobnosti se může zdát být nepřekonatelná a zdrcující. Pokud však výzvu přijmete, skrývá se zde příležitost k růstu, porozumění a hlubokému propojení.

Důležitost trpělivosti, porozumění a empatie

Třemi klíči ke každému úspěšnému vztahu, zejména pak s partnerem s HPO, jsou trpělivost, porozumění a empatie. Ztělesněním trpělivosti dáváme partnerovi prostor, aby se vyjádřil a byl sám sebou. Prostřednictvím porozumění se snažíme poznat jejich svět, jejich obavy a jejich naděje. A s empatií překlenujeme propast, cítíme s nimi a zajišťujeme, aby se ve svých temných nocích duše nikdy necítili sami.

Možnost naplňujícího vztahu s partnerem s HPO

Diagnóza HPO není rozsudkem k životu bez lásky nebo smysluplných vztahů. Ve skutečnosti, se správnou podporou, porozuměním a úsilím, může být vztah s partnerem s HPO stejně naplňující, ne-li více, jako jakýkoli jiný. Je to cesta vzájemného růstu, kde se oba partneři učí, přizpůsobují a vyvíjejí a vytvářejí pouto, které je hluboké a odolné.

Povzbuzení k vyhledání pomoci a podpory, když je to potřeba

I když jsou láska a porozumění mocné, jsou chvíle, kdy se profesionální intervence a podpora stávají klíčovými. Ať už se jedná o individuální terapii, životní koučink, párové poradenství, nebo podpůrné skupiny, vyhledání pomoci je známkou síly, nikoli slabosti. Znamená závazek ke vztahu a touhu poskytnout co nejlepší prostředí pro rozkvět lásky.

Závěrem lze říci, že i když cesta s partnerem s HPO může být poznamenána mnoha výzvami, je také svědectvím o odolnosti lidského ducha, hloubce skutečného porozumění a bezmezní schopnosti milovat. Když procházíte touto cestou, vždy mějte na paměti, že s trpělivostí, empatií a správnou podporou má láska vždycky naději.

O autorovi



Původní profesí jsem novinář, ale již více než 25 let se zabývám psychologií a osobním rozvojem. Vystudoval jsem sociální vědy na UK (1992) a Pražskou psychoterapeutickou fakultu (1996), absolvoval několik psychoterapeutických a koučovacích výcviků. Můj terapeutický a koučovací přístup je nejvíce ovlivněn gestalt terapií, koučováním zaměřeným na řešení a pozitivní psychologii. Aktuálně studuji dialekticko-behaviorální terapii, která byla vyvinuta pro zvládnutí symptomů HPO.

Pravidelně publikuji na portálu [Psychologie.cz](https://psychologie.cz), kde si můžete přečíst téměř 60 mých článků. Téma problematiky vztahů ovlivněných HPO si mě našlo tak trochu samo, když jsem byl nějaký čas ve vztahu s dynamikou hraniční poruchy osobnosti.

Budu rád, když se se mnou podělíte o své připomínky, postřehy či vaše příběhy. Napsat mi můžete [zde](#). Na stejném místě si také můžete objednat na případnou konzultaci.

Pokud vám knížka **Láska na hranici** pomohla a chcete ocenit energii, kterou jsem ji věnoval, **můžete mě virtuálně pozvat na kávu** či **oběd**, nebo **příspěť na provoz a rozvoj nového webu www.laskanahranici.cz**, který je věnován podpoře partnerů osob s HPO.

**Pozvat na kávu
(75 Kč)**



QR platba

**Pozvat na oběd
(200Kč)**



QR platba

**Příspěť na web
(500 Kč)**



QR platba

Použité zdroje a literatura

- Aviram, R. B., Brodsky, B. S., & Stanley, B. (2006). Borderline Personality Disorder, Stigma, and Treatment Implications. *Harvard Review of Psychiatry*.
- Bateman, A., & Fonagy, P. (2004). *Psychotherapy for Borderline Personality Disorder: Mentalization Based Treatment*. Oxford University Press.
- Fruzzetti, A. E. (2006). *The High-Conflict Couple: A Dialectical Behavior Therapy Guide to Finding Peace, Intimacy, and Validation*. New Harbinger Publications.
- Fruzzetti, A. E., & Shenk, C. (2008). Fostering validating responses in families. *Social Work in Mental Health*, 6(1-2), 215-227.
- Greenberg, L. S., & Johnson, S. M. (1988). *Emotionally Focused Therapy for Couples*. Guilford Press.
- Gunderson, J. G. (2011). Borderline Personality Disorder: Ontogeny of a Diagnosis. *American Journal of Psychiatry*.
- Gunderson, J. G., & Links, P. S. (2008). *Borderline Personality Disorder: A Clinical Guide*. American Psychiatric Pub.
- Kreisman, J. J., & Straus, H. (2017). *Nenávidím tě, neopouštěj mě!* Portál.
- Lebow, J. L. (2012). *Couple and family therapy: An integrative map of the territory*. American Psychological Association.
- Levy, K. N., Clarkin, J. F., & Kernberg, O. F. (2006). Borderline Personality Disorder: Implications for Treatment. *Clinical Psychology & Psychotherapy*.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. Guilford Press.
- Mason, P. T., & Kreger, R. (2021). *Život v papiňáku*. Portál.
- Richmond, R. L. (2008). Understanding the Process of De-escalation in Violent Relationships. ProQuest.
- Yen, S., Shea, M. T., & Sanislow, C. A. (2004). Borderline Personality Disorder Criteria Associated with Prospectively Observed Intimacy Deficits. *Journal of Personality Disorders*.
- Zanarini, M. C. (2009). Psychotherapy of Borderline Personality Disorder. *Acta Psychiatrica Scandinavica*.

Online zdroje

BPDFamily.com. (Various dates). Articles on Borderline Personality Disorder. Retrieved from <https://bpdfamily.com>

Healthline. (n.d.). Borderline Personality Disorder and Relationships: How to Make It Work. Retrieved from <https://www.healthline.com/health/mental-health/borderline-personality-disorder-relationships>

Nicola Method for High Conflict. (n.d.). Women With Traits of BPD - Why Men Stay. Retrieved from <https://www.nicolamethodforhighconflict.com/women-traits-bpd-men-stay/>

Psychforums.com. (n.d.). Borderline Personality Forum. Retrieved from <https://www.psychforums.com/borderline-personality/>

Schreiber, S. (Various dates). Articles on Borderline Personality Disorder. Retrieved from <https://sharischreiber.com>

Scribd. (n.d.). *Loving Someone with Borderline Personality Disorder* by Shari Y. Retrieved from <https://www.scribd.com/audiobook/333228847/Loving-Someone-with-Borderline-Personality-Disorder-How-to-Keep-Out-of-Control-Emotions-from-Destroying-Your-Relationship>

Shrink4Men. (2015, December 22). Relationship Stages with a Narcissist or Borderline and Triangulation. Retrieved from <https://shrink4men.com/2015/12/22/relationship-stages-with-a-narcissist-or-borderline-and-triangulation/>

Verywell Mind. (n.d.). Romantic Relationships Involving People With BPD. Retrieved from <https://www.verywellmind.com/understanding-romantic-bpd-relationships-425217>