

讓我的邊緣人格障礙成為你的路線圖

Let My Journey with BPD Be Your Guide (Not Your Blueprint)

本文出處：[NAMI Blog](#)，作者：Andrea Rosenhaft, LCSW-R

義工翻譯：Amy Hu 譯，曾寶珠博士 校對

Translated by Amy Hu, proofread by Dr. Pao-Chu Tseng
(NAMI NJ CAMHOP Volunteer Translators)



我從 20 歲起不再計算住入精神病院的次數。我不認為我 25 歲的時候住院，但是我不確定。我的第一次入院是在 1987 年因厭食症，而我的最後一次入院是在 2014 年自殺未遂。

我開始感恩我所接受的治療的品質以及為我提供的機會，而不是專注於入院治療的次數。我一直在想那些我曾經非常榮幸認識的非凡人士，包括臨床工作人員和同病相憐的人。這兩組人都不同程度存留在我今天的生活中。

一直以來，我一直感激不已，我設法活得充實和滿足，並活得有價值。

起始

在 1980 年代中期至末期，我 20 多歲患有厭食症，重度抑鬱症和邊緣性人格障礙（BPD），當時的精神病學領域與現今不同。管理式醫療尚未確定治療的參數，也沒有互聯網可以研究我的診斷。

在我第二次嘗試自殺後，被確診出患有 BPD，我從曼哈頓醫院的精神病科轉移到郊區的一家醫院，該醫院是擁有長期治療診斷為 BPD 患者的機構。該部門具有開創性，因為它採用了一種新療法稱為 辯證行為療法（DBT）。

儘管辯證行為療法（DBT）的新療法在 1990 年蒙受了恥辱，但該部門的工作人員仍想與我們合作，並為患者沉浸在 DBT 中的社區前景感到興奮。我在該機構呆了 10 個月，直到我的保險公司拒絕支付額外的時間。我出院參加了一項針對 BPD 患者的 DBT 日間計畫。我住了 18 個月。

離開醫院後，我在 24/7 受監管的住所中住了三年。我的諮詢員是在醫院的 BPD 長期病房裡的一個病人，已經兩年了。當時她正在學習當一名護士，她成為我早期康復的榜樣之一。

改變我生活的精神科醫生

在 2005 年，我突然放棄了所有藥物。我的小組治療師將我推薦給了列夫博士，他是一名精神科醫生，專門研究 BPD 的另一種治療方法—TFP 或以移情為重點的心理治療。TFP 的前提是，治療師與服務對象之間的關係，或移交為服務對象生活中的所有其他關係提供了一個鏡子。

與列夫博士的會面讓我流下了眼淚，而我依靠 DBT 的技巧來防止我沉迷於自我毀滅的行為中。在與她共事的歲月中，我得以探索自己從未向任何人透露的問題的感受。

漸漸地，當她告訴我她可以接受我扔給她的一切時，我暗中信賴她並相信她。隨著時間的流逝，我知道她不會拒絕或拋棄我。

不管在治療中採用的方式如何，過去 50 年的研究表明，成功治療最重要的因素是治療師與患者之間關係的品質。

每當我和列夫博士步入未知的領域，向前彎折而後退時，我們之間的聯繫就會越來越牢固。我不相信直到我們一起工作大約一年後，她才瞭解到我的病情嚴重之極。我有慢性自殺意念，我制定了詳細的創意計畫。我對自己的厭食行為撒謊隱瞞。我用利尿劑稀釋了鋰的功效。我開除了她兩次。

但是，她堅持地看我，為此，我仍然感激不盡。

學習照顧自己

我從來沒有想過，如果不依靠治療師每週與我交談，我可能無法在世界上自己存活。在 2015 年底，我告訴列夫醫生，我想在第二年不做任何治療。我們相互商定一年是適當的。在我們的課程中，我在列夫博士的指導下回答了自己的問題。我瞭解了自己的危險區域，並學會了在自毀之前發現警告標誌。讓我有信心信任自己的是，列夫醫生告訴我她的門將一直會為我而開。

在我給她的一封長達八頁的信中，我在 2016 年 12 月的上一屆會議上發表了這封信，其中寫到了我所感到的喜悅，我從來不敢想到會進入我的詞典。

2017 年，我返回參加了幾次“助推器”會議。然後在 2018 年 5 月，我中風了，並且可以預見的是中風後的抑鬱症。當我從康復機構出院後，我與列夫醫生恢復了治療，以處理發生的事情。我身體恢復了，但是還有一些殘餘的認知缺陷。我需要與她合作，以接受我永遠都無法恢復“老腦筋”的想法。

我從未結婚或生過孩子，但我的生活充滿了來自生活各個方面的與家人和朋友的關係。我很幸運地找到了令我興奮並激發內心激情的追求，例如寫作和實現我作為成長中的企業家的潛力。

在 2019 年 5 月，即中風後的一年和最後一次精神病住院的五年後，我從一個避難所中認養救出了一個三歲的實驗室梗犬雜交狗，謝爾比和我註定要在一起。她不能成為情感支持動物，因為她害怕被遺棄，而且我必須假設她受到了虐待-我既可以理解，也可以與那種經歷有所連結。相反，我是她的情感支持者，我可以為她負責，因為我已經學會了如何照顧自己。

作者介紹：安德麗婭·羅森哈夫特 (Andrea Rosenhaft) 是紐約市地區的持證社工。她從厭食症，嚴重抑鬱症和邊緣型人格障礙 (BPD) 中康復。安德麗婭 (Andrea) 撰寫了有關心理健康和康復的主題。她是心理健康宣導和意識組織 BWellBStrong 的創始人，該組織致力於邊緣型人格障礙 BPD，飲食失調和重度抑鬱症的治療。