

# NA HRANĚ

M'BADJALA DIABY



● — pointa

# Na hraně

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
**www.pointa.cz**  
**www.albatrosmedia.cz**



**M'Badjala Diaby**  
**Na hraně – e-kniha**  
Copyright © Pointa Publishing s.r.o., 2021

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

# NA HRANĚ

M'BADJALA DIABY





## ÚVOD

Hraniční poruchu vnímám trochu jako šachového hráče. Takový hraniční hráč má již před prvním tahem promyšleno několik různých strategií. Celý týden před soutěží si to opakuje stále dokola, ale stejně si nevěří. Je nervózní, chce vyhrát, ale panikaří. Ze všeho nejdůležitější je, že jeden z tahů se špatně naučil, a tak téměř pokaždé prohraje.

Šachové pole můžeme připodobnit k základu života. Hrací figurky, jejich umístění a pohyb po poli jsou jako různé nutkavé myšlenky a naučené špatné vzorce chování. Asi už chápete, kam tím mířím. Člověk s hraniční poruchou osobnosti, tedy takzvaný „hraničář“, na sobě musí dost pracovat, aby dosáhnul jiného vnímání světa a nebyl impulzivní a sebedestruktivní. Je možné se z toho dostat, ale není to jednoduché. Je to běh na dlouhou trať. Člověk párkrát spadne, ztratí se nebo usne na několik dní (rozhodně ne vlastní zkušenost, haha). Co hraničáře většinou provází, jsou pocity prázdnoty, apatie, úzkostlivé stavy, panické ataky nebo i tzv. derelizace a depersonalizace, když si člověk připadá jako ve snu, nic se mu nezdá reálné a přijde mu, že jede na autopilota.

Diagnóza je docela složitá a většinou souvisí s trau-