

እንዳንቀጥር እንዲሁም በተግባርም ሆነ በአካባቢ የመበቀል ስሜት በውስጣችን እንዳይፈጠር ማለት ነው። በእግዚአብሔር ጸጋ ይቅር የማለት አቋም እንደሚሰጠን ይህም ማለት ለበዳዩ እንጸልይለታለን፤ እንዲሁም በዳዩ በደሉ ተሰምቶቅ ሲጸጸትና እርቅ ሲፈልግ ለመቀበል ልባችንን ክፍት እናደርጋለን። ይህን ዓይነት አቋም ሲኖረን በዳዩ ተጸጽቶ ይቅርታ ለመጠየቅ ረጅም ጊዜ ቢወስድበት እንኳን መራራነትና ቅሬታ በልባችን እንዳይፈጠር ይጠብቀናል።

ሁለተኛውን “ትራንሳክሽናል ፎርጊቨነስ” (Transactional Forgiveness) ብለው ጠርተውታል። ይህም ማለት በዳዩ በበደሉ ተጸጽቶ ይቅርታ ሲጠይቅ የሚሰጥ ይቅርታ ነው። “በቀን ሰዓት ጊዜ ቢበድላህና በቀን ሰዓት ጊዜ ወደ አንተ እየመጣ ነበረህ ተጸጽቼአለሁ ቢልህ ይቅር በለው” ሲል በበዳዩና በተበዳዩ መካከል የሚፈጸም መሆኑን ያሳያል (የሉቃ. 17፥4)። ተበዳዩ በዳዩን ይቅር ሲለው፤ “(1) ስለ ሁኔታው አላሰብም፤ (2) የተፈጸመውን ሁኔታ በማስታወስ በዳዩን መጉጃ አድርጌ አልጠቀምበትም፤ (3) ስለተፈጸመው በደል ለሌሎች አልናገርም፤ (4) ከዚህ በፊት የፈጸምኩብኝ በደል በእኔና በአንተ መካከል ሆኖ ግንኙነታችንን እንዲያበላሽ አልፈቅድም” የሚለውን ተስፋ መግባቱ ነው። በዳዩ ተጸጽቶ ይቅርታ ሳይጠይቅ የመጀመሪያዎቹን ሦስት ተስፋዎችን ተበዳዩ የግድ መጠበቅ አለበት። አስቸጋሪ ሰው ይቅርታ መጠየቅ ከባድ ስለሚሆንበት ይቅርታ ባይጠይቅም ከላይ ከገለጽናቸው አራት ተስፋዎቹ ውስጥ የመጀመሪያ ሦስቱን ልንፈጽም ግድ ነው። አራተኛውን ተስፋ መፈጸም የሚገባን ግን ግን አስቸጋሪው ሰው በበደሉ ተጸጽቶ ይቅርታ ጠይቆ እውነተኛ የንስህ ፍሬ ሲያሳይ ብቻ ነው። ይህም ማለት አስቸጋሪ ከሆነው ሰው ጋር የተቀራረበ ግንኙነት አይኑረን እንጂ ይቅርታ ቢጠይቅም ባይጠይቅም ይቅር ማለት እንዳለብን እናውቃለን።



ድንበር ማበጀትና ድንበር ማስከበር ይጠቅማል

ሁላችንም ሰውን ሁሉ ደስ ለማሰናት እንዲሁም “ጥሩ ሰው” ለመባል እንፈልጋለን። በመሠረቱ ሰውን ደስ ለማሰናትና ጥሩ ሰው ለመባል ጥረት ማድረግ መጥፎ ባይሆንም፤ ሁልጊዜ የጠበቅነውን ዓይነት ጥሩ ውጤት ግን ያስገኛልናል ማለት አይደለም። ጥሩ ሰው ለመባል ስንል ብቻ የራሳችን ያልሆነውንና እንዲሁም ከአቅማችን በላይ የሆነውን ሽክም መሸከም፤ ከጥቅሙ ይልቅ ጉዳቱ ያመዝናል። ሌሎችን እስደስተን “ጥሩ ሰው” ብንባል የራሳችንን የግል ሕይወት ግን ትላ ብንል ምን ይጠቅመናል? የሚያሳዝነው ጊዜና አቅም በማጣት እንደሚገባው መሥራት ባለመቻላችን፤ “እናስደስተዋለን” በማለት የለፋንለትን ሰው ከቁጥጥራችን ውጪ በሆነ ምክንያት ልናለቀይመው የምንችል መሆኑን ነው። እንዲሁም የሌላውን ሰው ሽክም ስንሸከም፤ ሌላውን እናስደስታለን ብለን መውሰድ የማይገባንን ኃላፊነት ወስደን ቀንና ሌሊት ስንለፋ፤ የራሳችንን ኃላፊነት መፈጸም አቅቶን መበላጩታችንና ማዘናችን አይቀርም። በመሠረት

ረቱ እግዚአብሔር በአምሳሉ የፈጠረን ለተወሰነ ነገር ኃላፊነት እንዲኖረን እንጂ ከምንችለው በላይ የሆነ ሸክም እንድንሸክም ማድረግ ከምንችለው በላይ እንድናደርግ አይደለም። ስለዚህ ጊዜያችንን ጉልበታችንና ችሎታችን የተወሰነ መሆኑን ተንገዝበን ሁሉን ለማሰደስት በመሞከር ፈንታ "እምቢ... አልችልም" ማለት በሚገባን ቦታ ላይ "እምቢ! ...አልችልም" ለማለት ራሳችንን ማለ ማመድ አለብን። ይህን ማለት የምንችለው በሕይወታችን አስፈላጊውን ድንበር (ወሰን) ማበጀት የቻልን እንደሆነ ብቻ ነው።

1. ድንበር (Boundary) ምንድነው?

በቁስ አካል ዓለም ውስጥ ሰዎች የራሳቸውን የቦታ ክልል በአጥር፣ በግድግዳ፣ እንዲሁም በተለያዩ ምልክቶች ሲለዩ፣ የቦታቸውን ርዝመትም ሆነ ስፋት ወይም ድንበራቸውን ለይተው ያውቃሉ። እነዚህም የድንበር ምልክቶች የአንድ ሰው ርዕት ከየት ጀምሮ የት እንደሚያበቃ ያመለክታሉ። የርሱኩ ባለቤት በራሱ ክልል ውስጥ ስለሚፈጠረው ነገር ሁሉ ኃላፊነት ያለበት መሆኑ ብቻ ሳይሆን በራሱ ድንበር ውስጥ ክልካይ ስለሌለበት የፈለገውን ለማድረግ ነጻነት ያለው ብቻ ሳይሆን በድንበሩ ውስጥ ለሚሆነው ሁሉ ተጠያቂነትም አለበት። ሰው ለራሱ ሕይወት ኃላፊነት ወይም ተጠያቂነት ሲኖረው ሊወሰዳቸው የሚችላቸው የተለያዩ የምርጫ በሮችን ይከፍትላቸዋል። በመንፈሳዊ ሕይወትም እንደ ቁስ አካል በሥጋዊ ዓይን በግልጽ አይታይ እንጂ እግዚአብሔር በፈቃዱ ሥር መኖር እንድንችል ያበጀልን ድንበር አለ። እግዚአብሔር ለአዳምና ለሄዋን በገነት ውስጥ "...በአትክልቱ ቦታ ከሚገኙት ሃይማኖቶች ሁሉ ፍሬ ልትጠጡ ትችላላላችሁ ነገር ግን ደጉን ከከፉ ለመለየት የሚያስችል ዕውቀት ከሚሰጠው ሃይማኖት ሁሉ አትጠጡ..." (ዘፍ. 2:16) ሲላቸው ድንበር ማበጀቱ ነበር። ይህን እግዚአብሔር የወሰነላቸውን ድንበር ጥሰው በመሄዳቸው ነው ቀደም ሲል ከእርሱ ጋር የነበራቸው ቅርብ የሆነው ግንኙነታቸውን ያበላሹት። እነዚህ ድንበሮች ማንነታችንን የሚገልጹ መሆናቸው ብቻ ሳይሆኑ ወሰኖችንን አውቀን እንድንጠብቃቸው እንዲሁም የሌላውን ሰው ድንበር ጥሰን እንዳንገባ የሚረዱን ናቸው (ምሳሌ 4:23)። ለማንኛውም ነገር ድንበር ወይም ገደብ (boundary) ማበጀት ጠቃሚ እንደሆነው ሁሉ አስቸጋሪ ሰዎች ሕይወታችንን እንዳይቆጣጠሩትና መራራ እንዳያደርጉብን እነርሱን ለመከላከል ድንበር (ገደብ) ማበጀት ጠቃሚ እንደሆነ ዶክተር ሄኔሪ ካውድና ዶክተር ጆን ታውንሴንድ (Dr. Henry Cloud & Dr. John Townsend) አንድ ላይ ሆነው በጸፉት

መጽሐፋቸው ጥሩ አድርገው የገለጹት ስለሆነ ይህንን ጠቃሚ የሆነውን መጽሐፋቸውን ማንበብ የበለጠ ይረዳል።²⁴

ድንበር ወይም ወሰን (boundary) ማበጀት ከአስቸጋሪ ሰው ጋር ለሚኖረን ግንኙነት ጠቃሚ እንደሆነ ብዙ የሥነ ልቦና ምሁራን ይጽፋሉ። ድንበር (ወሰን) ምንድነው? ድንበር ከሰዎች ጋር ባለን ግንኙነት ውስጥ ማንነታችንን እንዲሁም ያለንን አቋም የሚገልጽ ነው። የምንፈልገውና የማንፈልገው የምንወድደውና የምንጠላው የሆነውንና ያልሆነውን ለይተን ስናውቅና እንዲሁም ሌሎችን ስናሳውቅ ድንበራችንን መግለጻችን ነው። ግልጽ የሆነ ድንበር ያበጁ ሰዎች ያላቸው እምነትም ሆነ አቋም ከርስቶስ ያስተማረውን ትምህርት የተከተለ ነው። ኢየሱስ ያስተማረውም "ግግራችሁ እም ከሆነ እም አይደለም ከሆነ አይደለም ይሁን" (ማቴ. 5:37) ያለው ነው። መወላወል ወይም መኻል ሠፋሪነት የሌለበት ግልጽ ያለ አቋም ያለው መሆኑን ያሳያል። ግልጽ ያልሆነ ድንበር ያላቸው ሰዎች ስለሚሰማቸው ሰሜትም ሆነ ሰላላቸው እምነት እርግጠኞች አለመሆናቸውን እናያለን። ግልጽ የሆነ ድንበር ያላበጁና ድንበራቸውን ሌሎች ሰዎች ጥሰው እንዳይገቡ የማያስከብሩ ሰዎች በቀላሉ በሌሎች ሰዎች ቁጥጥር ሥር ሊውሉ እንደሚችሉ የታወቀ ነው። ድንበር ማበጀት ከጉዳትና ከአደጋ ራስን ለመከላከል ያስችላል። ድንበር ስናበጀ እግዚአብሔር በሰጠን የሕይወት ሥጦታ ኃላፊነታችንን መወጣት እንችላለን። መጽሐፍ ቅዱስ "ልብህን ከሁሉ በላይ አብልጠህ ጠብቅ፤ ምክንያቱም ልብ የሕይወት ምንጭ ነው" ይላል (ምሳሌ 5:23)። የምናበጀው ድንበር ከፍ ያለ ዋጋ ለምንሰጠው ነገር፣ ጉልበታችንን ጊዜያችንን የእምነት አቋማችንን የሚከላከልልን ይሆናል። ለምሳሌ አንዱ ባሏን "በሰው ፊት እኔን መንቀፍህን ማቆም አለብህ" ሲትለው ራሷን የምትከላከልበት ድንበር ማበጀቷ ነው። ድንበር ማበጀቷ የሚጠቅማት ድንበሯን ጥሶ ሰሜቷን ሊጎዳ ለሚሞክረው አስቸጋሪ ባሏ "እምቢ! ይህን በእኔ ላይ እንድታደርግ አልፈቅድልህም" ለማለት አቅም ወይም ጉልበት ሲኖራት ብቻ ነው።

አንድ ሰው የእርሻውን ድንበር ሳይነግረን "እርሻዬን እኔ በሌለሁበት ወቅት ጥሩ አድርገህ ጠብቅልኝ፤ በእርሻዬ ውስጥ ለሚሆነው መጥፎ ነገር ሁሉ በኃላፊነት የምጠይቀው አንተን ነው" ቢለን ብዙ ግራ እንደሚያጋባን ግልጽ ነው። ልክ እንደዚሁ በሕይወታችንም ውስጥ ድንበራችን ወይም ወሰኖችን ምን እንደሆነ በደንብ ካላወቅን ኃላፊነታችንን ለመወጣት ብዙ ግራ መጋባት ይደርስብናል። ግራ እንዳንጋባ በማሰብ እግዚአብሔር በነፍሳችን ውስጥ ለሚሆነው ነገር ሁሉ ኃላፊነት አንዳለብን በግልጽ ተናግሮናል። "ደስታህም ሆነ ሐዘ

²⁴ Dr. Henry Cloud & Dr. John Townsend. BOUNDARIES. Zondervan, Grand Rapid, Michigan, c1992.

ገህ የራሱ ነው፤ ግን የሚከፈለህ የሰዎች ይላል (ምሳሌ 14:10)። በውስጣችን ለሚሆነው ነገር ሁሉ ኃላፊነት ስላለን የምናበጀው ድንበር (ወሰን) ይህን እንድናውቅና ራሳችንን እንድንጠብቅ ይረዳናል። ድንበር ኃላፊነታችንን የሚያሳየን ብቻ ሳይሆን ሌላው መሸከም ላለበት የግል ሸክም እኛ ተጠያቂ ወይም ኃላፊነት እንደሌለብን ጨምሮ ያሳየናል።

2. ድንበር (ወሰን) (Boundary) የሌለው ሕይወት ለጥቃት የተጋለጠ ነው

ዘንቦች ሥርዓት ባለው ሁኔታ ሕይወቷን መምራት የምትፈልግ ብርቱ ሴት ናት። በቤቷ ውስጥ ለባለቤቷ ለሰንታየሁ ጥሩ ሚስት፣ ለሁለት ልጆቿ መልካም እናት ለመሆን ከፍተኛ ጥረት ታደርጋለች። ኃላፊነቷ በቤት ውስጥ ብቻ ተወስኖ ሳይቀር ውጪም ከባሏ እኩል ሠርታ ለቤተሰቡ ተጨማሪ ገቢ ታስታለች። ዘንቦች ልጆቿን ባለቤቷንና የሥራ አለቃዋን ደስ አስኝታ ለመኖር የተቻላትን ሁሉ ጥረት ታደርጋለች። ይሁን እንጂ ብዙ ጊዜ እንደምትጠብቀው አይሆንላትም። በዚህ ምክንያት ስሜቷ የተጎዳበት እንዲሁም በመንፈሳዊ ሕይወቷ የረካች አልነበረችም። እዕምሮዋ በብቸኝነት በተሰፋ መቁረጥ መን ፈለቀች በበደለኛነት ስሜት እንዲሁም በስላም ማጣት ይጨነቅ ነበር። ይህን ያለችበትን ሁኔታ ለመለወጥና ለማስተካከል ከፍተኛ ጥረት ብታደርግም እንደምትፈልገው ራሷን መለወጥና ማስተካከል አልቻለችም። ዘንቦች በተፈጥሮ ስንፍና ስለሌለባት በሥራዋ ላይ ታታሪ ነበረች። ያም ሆኖ "ሁኔታዎችን ከእሁኑ የበለጠ መለወጥ እችላለሁ" በማለት ባላት ኃይልና ጉልበት ትሠራ ነበር። ይሁን እንጂ የምትፈልገውን ዓይነት ውጤት ሊያስገኝላት አልቻለችም። ተመሳሳይ ሁኔታዎች ለመሆን የምታደርገው መከራ እንዲሁም ሁሉንም ለማስደሰት ያላት ጥረት "አስደስታለሁ" ያለቻቸውን ሰዎች ማናቸውንም ለማስደሰት ባለመቻሏ በጣም ታዘናለች። የራሷን ድርሻ ብቻ ሳይሆን የሌሎችን የሥራ ድርሻ ወሰዳ ብትሠራም የምትፈልገውን ውጤት ሊያስገኝላት አታይም። ለሰው ሁሉ ጥንቃቄ ለማድረግ ስሜታቸውን ለመጠበቅ ብትጥርም የጠበቀችውን ዓይነት ውጤት ማየት ባለመቻሏ ብዙ ጊዜ በሕይወቷ የዋጋቢነት ስሜት ይለማት ነበር። ሁልጊዜ ከእርሷ የሚጠብቀውን አስቸጋሪውን ሰው በመፍራት ልታስደስተው ስትል ከምትችለው በላይ ብትለፋም የጠበቀችውን ዓይነት ውጤት ባለማግኘቷ በራሷ በጣም ታዘናለች። የዘንቦች ትልቁ ችግር ሌላ ነገር ሳይሆን ከአቅሟ በላይ ኃላፊነትን ለመሸከም መሞከሯ ነበር። ዘንቦች ከአቅሟ በላይ በሆነ ኃላፊነት ውስጥ በጣም በመወጣቷ ሌላው ቀርቶ የራሷን የግል ሕይወት እንኳን መምራት የተቸገረችበት ጊዜ ነበር። ዘንቦች በሕይወቷ

ድንበር ስላለባት ተጠያቂነትና ኃላፊነት በሌለባት ነገር ሁሉ እየገባች አስቸጋሪውን ሰው ለማስደሰት ትሞክር ነበር። አስቸጋሪውም ሰው ድንበር በሌለው ሕይወቷ ውስጥ ሲገባ የእርሷ ያልሆነውን ኃላፊነት በላይዋ ላይ ሲጭን "ይህን ማድረግ አትችልም" በማለት ድንበሯን የምታስጠብቅበት አቅም ወይም ጉልበት አልነበራትም።

ሰው በእግዚአብሔር አምላል የተሠራ ለተወሰነ ነገር ኃላፊነት እንዲኖረው የተፈጠረ ነበር (ዘፍ. 1:28)። ካለበት ኃላፊነት ውስጥ እንደኛው ምን መሥራት እንዳለበትና እንደሌለበት ለይቶ ማወቅ ነው። አንድ መሥሪያ ቤት ኃላፊነት ላለበት ሥራ ሠራተኛ ሲቀጥር በቅድሚያ የሥራ ዝርዝር መግለጫ (job description) ይሰጠዋል። ከዚያ የሥራ ዝርዝር መግለጫ ውጪ ሌላ ተጨማሪ ሥራ ቢሰጠው "ይሄ ከእኔ የሥራ ድንበር ውጪ ነው" ብሎ ተጨማሪውን ኃላፊነት ላለመቀበል ይችላል። አንዳንድ አሠሪዎች ይህን ዓይነት ችግር እንዳያጋጥማቸው የሥራ ዝርዝር መግለጫ ውስጥ መጨረሻው ላይ "ከተዘረዘሩት ሥራዎች በተጨማሪ የሥራ አለቃው የሚሰጠውን ሥራ ይሠራ..." የሚል አረፍተ ነገር ይጨምሩበታል። በዚህ ዓይነት የዚያ ሰው የሥራ ክልል የሰፋ መሆኑን እናያለን። ብዙ ጊዜ ሠራተኞች እንዲሠሩ ከተወሰነላቸው የሥራ ክልል ውጪ ሁልጊዜ የሚሠሩ ከሆኑ ደስተኞች ስለማይሆኑ አሠሪዎች የሚጠብቁትን ዓይነት በሥራቸው ውጤት እንደማያመጡ የታወቀ ነው። ምን ያህል መሥራት እንደምንችልና እንደማንችል ወይም ገደባችን እስከ ምን ድረስ እንደሆነ ማወቅ ግልጽ የሆነ ድንበር ማበጀት ያስችለናል። ለመሥራት የምንፈልገውን ሁሉ መሥራት ስለማንችል "ከዚህ በላይ መሥራት አልችልም" ለማለት ጉልበት እንዲኖረን ያስፈልጋል። ከላይ ታሪኳን የለማው ዘንቦች ትልቁ ችግሩ የራሷን ኃላፊነት ለይታ አለማወቅ ነው። ትክክለኛ የሆነውን ነገር ለመሥራት ያላት ከፍተኛ ፍላጎት፣ ከባሏ ጋር ግጭት እንዳይኖርባት በመፍራት የምታደርገው ጥረት እግዚአብሔር ያላሸከማትን ሸክም ለመሸከም በመሞከሯ ምክንያት ነው በእዕምሮ ጭንቀት ትለቃይ የነበረው።

ዘንቦች ልጆቿም ሆኑ ባለቤቷ አንድታደርግላቸው ለሚጠይቁት ጥያቄ ሁሉ "አልችልም" ወይም "እምቢ!" ማለት አለመቻሏ ከፍተኛ ውጥረት ውስጥ ይከታት እንደነበረው ሁሉ እኛም በህይወታችን ልንሸከመው ከምንችለው በላይ በራሳችን ላይ ሸክም በመጫናችን ምክንያት ደስታ የማን አንሆን ይሆን? ለዚህ ችግራችን መፍትሄ ሊሰጠን የሚችለው ግልጽ የሆነ ድንበር ስናበጀና እንዲሁም ያበጀነውን ድንበር አስቸጋሪው ሰው ጥሶ በመግባት ከፈቃዳችን ውጪ ማድረግ የማንፈልገውን ነገር የተለያየ ዘዴ በመጠቀም እንድናደርግ እንዳይገፋን ድንበራችንን ማስከበር ስንችል ነው። ቤት የሚሠሩ አንዳንድ ሰዎች የመፈታቸውን ወሰን ለመለየት በራሳቸው ቦታ ዙሪያ አጥር ወይም

ምልክት ያደርጋሉ። ሌሎች የንብረት ባለቤት ያልሆኑት ያንን ክልል ሳያከብሩ እጥሩን ገፍተው በሰው ድንበር ላይ ቤት ቢሠሩ በወንጀልኝነት ፍርድ ቤት ቀርበው ይቀጣሉ። ቁስ አካል ባልሆነ ሁኔታ ላይ የምናበጀው ድንበር በሰው ዓይን በግልጽ ስለማይታይ በማወቅም ሆነ ባለማወቅ ያበጀነውን ድንበር የሚተላለፉ እንደሚኖሩ ግልጽ ነው።

ስለዚህ ልንቀበለው የምንችለው ኃላፊነት የተወሰነ በመሆኑ ኃላፊነታችንን ማድረግ ያለብንና የሌለብን እንዲሁም ኃላፊነታችን ከምን እስከ ምን እንደሆነ በአዕምሮአችን ወሰኑን ለይተን ካወቅን በኋላ አስቸጋሪ የሆነብንም ሆነ ሌሎች ሰዎች ድንበራችንን ጥሰው ማድረግ የማንፈልገውን እንዳያስደርጉን መጠንቀቅ አለብን። የዘንቦች ትልቁ ችግር ተገቢ የሆነውን ወሰን ከሚመለከታቸው ሰዎች ጋር ባለመደራደር ምክንያት የመጣ ነው። ዛሬ ብዙዎች አስቸጋሪ በሆኑ ሰዎች ከመጠን በላይ የሚለቃዩበት ትልቁ ምክንያት በሕይወታቸው ድንበር (ወሰን) ካለማድረጋቸው የተነሳ ነው። ድንበር ማበጀት ጠቃሚና አስፈላጊ መሆኑን ብዙዎች ቢያውቁም እውነተኛነት ጥሩ መንፈሳዊ አቋም ያላቸው ለማኞች ለሕይወታቸው ድንበር ማበጀትና ያበጁትን ድንበር መጠበቅና ማስጠበቅ ከፍርሃት የተነሳ አቅም ያጣሉ።

3. ሰዎች ድንበር የማያበጁትና ድንበራቸውን የማያስጠብቁት ለምን ይሆን?

ተመስገን ከሚስቱ ከታፈሰች ጋር በሰላም መኖር ስለአቃተው ዕርዳታ ፍለጋ የሥነ ምክር ምሁር ወደ ሆነው ወደ ዶክተር ላሊዝ ዘንድ ዕርዳት ፍለጋ ሄደ። ዶክተር ላሊዝም ተመስገንን "የት አለች ሚስትህ? ብቻህን ለምን መጣህ?" ብለው ጠየቁት። "አልመጣችም..." ሲል መለሰላቸው። "ለምን?" ብለው ሲጠይቁት። "...እኔ ችግር የለብኝም... ችግር ያለብህ አንተ ነህና አንተ ሂድ አለችኝ..." አላቸው። ዶክተር ላሊዝም ተመስገንን "ችግራችሁን እስኪ ገነረኝ" አሉት። ተመስገንም "ሚስቴን በጣም እወዳለሁ። ምንም ነገር እንዲያድልባት አልፈልግም። ቀንና ማታ እየሠራሁ ብዙ ገንዘብ አገኛለሁ። ልጆቻችን ራሳቸውን ችለው የወጡ በመሆናቸው ቤት ውስጥ ልጆች የማሳደግ ኃላፊነት የለባትም። ኃላፊነቷ በጣም የተወሰነ ነው። ያም ሆኖ ዕራት ከምትሠራበት የማትሠራበት ጊዜ ይበልጣል። ውጪ ተቀጥራ መሥራት ብትችልም ለመሥራት ፈጽሞ ፍላጎት የላትም። ሠርታ ገንዘብ ማምጣት ባትፈልግም ቤታችንን በደንብ መያዝ ብትችል ያ እንኳ በቂ ነበር። ይሁን እንጂ የተወሰነ ኃላፊነቷን መፈጸም አልቻላችም። ቀኑን መሉ ምን ስትሠራ እንደምትውል አላውቅም። ከሥራ ደክሜ ስመጣ ብዙ ጊዜ ዕራት ላትሠራ ስለምትጠብቀኝ ራሴ ሠርቼ የማበላትና የም

በላበት ጊዜ ይበልጣል። ይሄ ሁኔታው በጣም ቢያበላጩኝም... ለምን እራት አልሠራኸም?... ብዬ ብጠይቃት በጣም ተናፃ ከፋ ቃል ስለምትናገረኝ የበለጠ ጠብ እንዳይነሳ ብዬ በመፍራት ዝም እላለሁ። ችግሩ ያ ብቻ አይደለም። እኔ ሠርቼ የማመጣውን ገንዘብ እርሷ ያለአግባብ ታብክኖለች። አሁንም 'ለምን እንዲህ ታደርጊያለሽ?' ብዬ ለመጠየቅ አቅም የለኝም' አለ።

ዶክተር ላሊዝም በደንብ ካዳመጡት በኋላ "ሚስትህ 'ችግር የለብኝም' ችግር ያለብህ አንተ ነህ" ያለችው እውነቷን ነው። እውነትም ችግሩ ያለው ሚስትህ ላይ ሳይሆን አንተ ላይ ነው" አሉት። ተመስገንም ያልጠበቀውን ዓይነት መልስ በመስማቱ የሰማውን ነገር ማመን አቃተው። ተመስገንም ዶክተር ላሊዝን "ችግሩ ያለው እርሷ ላይ ሳይሆን አንተ ላይ ነው ሲሉኝ አልገባኝም" ምን ማለትዎ ነው? ብሎ ጠየቃቸው። ዶክተር ላሊዝም "ልክ ነው... ሚስትህ እንደፈለገችው ለመሆን ነጻነት አላት። አንተ ሠርተህ ገንዘብ ታመጣለህ። እርሷ ደግሞ እንደፈለገችው የማጥፋት ሥልጣን ያላት ትመስላለች። በቤቷ ውስጥ ኃላፊነት ተለምዷት ዕራት ሳታዘጋጅ ብትጠብቅህ ምንም አይደለም። ምክንያቱም አንተ ከሥራ ስትመጣ ሠርተህ እንደምታበላት ታውቃለች። ታዲያ ለምን ትሥራ? "ማንም ለምን ይህን ታደርጊያለሽ?" ብሎ የሚጠይቃት ሰው እንደሌለ ታውቃለች። በትዳርህ ውስጥ ያንተ ችግር አንድ ነው። ያም ገደብ ማበጀት አለመቻሉ ነው። ሚስትህ እንደ ልቧ እንድትሆን የፈቀደችውን እንድታደርግ መሉ ነጻነት ሰጥተሃታል። ያንተ ችግር ሌላ ነገር ሳይሆን ለሕይወትህ ድንበር ማበጀት አለመቻልህ ብቻ ላይሆን ድንበር ቢኖርህም እንኳን ድንበርህን ለማስጠበቅ አቅምም ሆነ ችሎታ የሌለህ መሆንህ ነው" አሉት።

መጽሐፍ ቅዱስ "ደብታህም ሆነ ሐዘንህ የራሱ ነው" ግንም የሚካፈለህ የለም (ምሳሌ 14:10) ሲል እኛ በግላችን የምንኖርበትን ዓለም እግዚአብሔር በውስጣችን የፈጠረ መሆኑን እናያለን። ከውስጣችን ለምንኖርበት ዓለም ይኸውም ለስሜታችን ለምርጫችን ኃላፊነት ወይም ተጠያቂነት እንዳለብን ያሳያል። ስለዚህ የራሳችን የሆነውን ለይተን ለማወቅ ድንበራችንን (boundary) ለይተን ማወቅ ይጠቅመናል። ድንበራችንን ካላወቅን የሌላውን ሰው ድንበር መጣሳችን አይቀርም። ራሳችንን እንጠቅማለን ብለን የሌላውን ሰው ድንበር ለንጥስ ድንበሩን የጣሰንበት ሰው "ተነዳሁ" ብሎ በግልጽ ባይናገርም መነዳቱ አይቀርም። አንዳንድ ሰዎች "ድንበሪን ጣሰክ" ወይም "ነጻኸኝ" ብለው የማይናገሩት ኃጢአት የሠሩ ስለሚመስላቸው ነው። ሌላውን ሁልጊዜ "እኚ! አንተ እንዳልክ" እያሉ ቢኖሩም በልባቸው ውስጥ የሚሰማቸውን ገልጸው አይናገሩ እንጂ አየተነዳ የሚኖሩ መሆናቸው ግልጽ ነው። ከላይ እንዳየነው የተመስገን ትልቁ ችግር ለሕይወቱ ያበጀው ድንበር ስለሌለ ትዕግስት እንደ ልቧ ለመሆን ምክንያት ሆናት። ትዕግሥት ኃላፊነቷን የማትጠብቀው

ወይም ማድረግ ያለባትን የማታደርገው ሌላው ሰው እርሷን ለማመቻቸት የተፈጠረ እርሷ ግን የፈለገችውን ለማድረግ ነጻነት ያላት መሰሉ ስለሚሰማት ነው። ድንበርን ማበጀት የበለጠ ከባድና አስቸጋሪ የሚሆነው በባልና በሚሰት መካከል ያለው ነው። እንደምናውቀው እግዚአብሔር ከመጀመሪያው የደነገገው ባልና ሚስት ሁለት በመሆን ፈንታ አንድ አካል እንዲሆኑ ነው። **ነው አባቱንና እናቱን ትቶ ከሚሰቱ ጋር ይተባበራል፤ ሁለቱም አንድ አካል ይሆናሉ ተብሎአል** (ኤፌ. 5:31)። ድንበር (boundary) መለያየትን (separatedness) የሚደግፍ ነው። የጋብቻ ዓላማ ግን መለያየትን የሚያስወገድ ሁለት በመሆን ፈንታ አንድ መሆንን የሚያደፋፍር ነው።

ባልና ሚስት አንድ አካል ይሁኑ እንጂ አንዱ ሌላውን ከሚችለው ሽኩቻ በላይ ይቁንበታል፤ እንዲሁም አንዱ ሌላውን መጠቀሚያ ያደርገዋል ማለት አይደለም። ሁለቱም ኃላፊነታቸውን እውቀው በሰላም፣ በፍቅርና በእኩልነት እንዲኖሩ ግልጽ የሆነ ድንበር (boundary) ማበጀት አለባቸው፤ ካልሆነ በትዳራቸው ውስጥ ትልቅ ችግር ይፈጠራል። ሁለቱም ደስ ብሏቸው ሊኖሩ ሲገባኑ ከሁለት አንደኛው ብቻ የሚፈልገውን ነገር እያገኘ ይኖራል። ሌላው ግን ለሰላም ሲል ባይሰማማውም፣ እንደተሰማማው መሰሉ ዝም ብሎ ይኖራል። እንደ እግዚአብሔር ቃል ለሚመራው ጋብቻ ጥሩ መስታወት ወይም ምሳሌ መሆን የሚችለው ክርስቶስ ከቤተ ክርስቲያን ጋር ያለው ግንኙነት ነው። ቤተ ክርስቲያንና ክርስቶስ አንድ አካል ቢሆኑም፣ እያንዳንዳቸው በግላቸውም ሆነ እንዲሁም በአንድነት የሚሠሩት የሥራ ድርሻ አላቸው። ይኸውም የጠፋትን ሰማዳን መሞት፣ እንዲሁም ለኃጢአተኞች ይቅርታ መስጠት የሚችለው ክርስቶስ ብቻ ነው፤ ቤተ ክርስቲያን ያንን ማድረግ አትችልም። በምድር ላይ የክርስቶስ እምባሳደር ሆኖ የክርስቶስን ማንነት ማሳየት የምትችለው ደግሞ ቤተ ክርስቲያን ብቻ ስትሆን፣ በተናጠል ያላቸው አገልግሎት ይህንን ይመስላል። ቤተ ክርስቲያንና ክርስቶስ በአንድነት የሚሰጡት አገልግሎት አለ። ይኸውም ክርስቶስና ቤተ ክርስቲያን በመተባበር ለነፍሳት መዳን ምክንያት ይሆናሉ። ልክ እንደዚሁ ባልና ሚስትም አንድ አካል ይሁኑ እንጂ በየግላቸውና፣ እንዲሁም በአንድነት የሚፈጽሙት ኃላፊነት አለ። ወንድና ሴት በጋብቻቸው ዕለት አንድ አካል ይሁኑ እንጂ ሁለቱም ያላቸውን ተፈጥሮአዊ እነርሱነታቸውን ወይም ባህሪያቸውን ይሰርዛሉ፤ ወይም መለያቸው (identity) ይጠፋል ማለት አይደለም።

ባልና ሚስት በሠርጋቸው ዕለት ማን ቀሚሰ፣ እንዲሁም ማን ሱሪ መልበስ እንዳለበት ለመወሰን ውይይት እንዳለፈለጋቸው እርግጠኞች ነን። እንዲሁም የቤተሰቡን ገንዘብ ማን እንደሚይዝ፣ ወይም እንደሚቆጣጠር ለመወሰን ትንሽ አከራካሪና አጠያያቂ ቢሆንም፣ ለመወሰን ይህን ያህል አስቸጋሪ አይሆንም።

ወንድ ስለሆነ ብቻ ባል ገንዘቡን ይያዝ ወይም ይቆጣጠር ማለት አይቻልም። በገንዘብ አያያዝ ከሁለቱ መካከል ጥሩ የሆነው ሰው ቢያደርገው የተሻለ ይሆናል። በዚህ ዓይነት ባልም ሆነ ሚስት፣ ከሁለት አንዳቸው በሂሳብ አያያዝ ችሎታ ያለው የገንዘባቸው ኃላፊ መሆን ይችላል ማለት ነው። ለዚህ ዓይነት ችግር ተወያይቶ መወሰን ስለሚቻል ይህን ያህል የድንበር ነገር አያጣላም። ችግሩ ያለው ግን **“ግለሰባዊነት”** (Personhood) ይኸውም፣ ሰው በነፍሱ ውስጥ የያዘው ባሕሪ ወይም መሠረታዊ ነገር (element) (ሰሜኑ፣ ምርጫው፣ እርሱነቱን የሚያሳየው ተፈጥሮአዊው ባሕሪው) ሲሆን፣ ያንን ለሌላው ለማካፈልም ሆነ ላለማካፈል ውሳኔው ግላዊ የሆነ ነው። ችግር የሚፈጠረው አንደኛው የሌላውን **“ግለሰባዊነት”** (Personhood) ሲጥስ ነው። ድንበሩን ወይም መስመሩን አልፎ የሌላውን ሰሜት፣ አቋም፣ ጠባይ፣ ምርጫ፣ ጥጋ (value) በቁጥጥሩ ሥር ለማዋል ሲሞክር በመካከላቸው ትልቅ ችግር ይፈጠራል። ከላይ የዘረዘርናቸውን ሁሉ ግለሰቡ ራሱ እንጂ ሌላው ሰው በቁጥጥሩ ሥር ሊያደርጋቸው አይገባም። እነዚህን ለመቆጣጠር መሞከር የሌላውን ሰው ድንበር እንደ መጣስ ይቆጠራል። ለኬታማ ወይም ጥሩ የሆነ ግንኙነት ዋና መሠረቱ ሌላውን **“በቁጥጥር ሥር በማዋል”** ሳይሆን፣ በሙሉ ነጻነት ላይ የተመሠረተ ሲሆን ነው። በባልና ሚስት መካከል ባለው ግንኙነት መቀራረብን የሚያመጣው አያንዳንዱ ሰሜኑ፣ ፍላጎቱን ገልጾ መናገር ሲችል ነው። ከአስቸጋሪ ሰዎች ጋር የሚኖሩ አንዳንድ ሰዎች **“የበለጠ ችግር ያመጣል፣ ያጨቃጭቀናል እንዲሁም አስቸጋሪው ሰው ይሰላጭብን ወይም ተቆጥቶ ከፋ ቃል ይወረውርብን ይሆናል”** ብለው በመፍራት ብቻ የሚለማቸውን ሰሜት ይደብቃሉ፤ እንዲሁም ምን እንደሚፈልጉና እንደማይፈልጉ ገልጾው አይናገሩም። ብዙዎች አስቸጋሪ በሆነ ባል ወይም ሚስት የሚለቃዩበትም ምክንያት አንደኛው ይሄ ነው።

ድንበር ማበጀት ከሚሰጠው ጥቅም አንደኛውና ትልቁ፣ ከአቅማችን በላይ የሆነውን፣ የእኛ ያልሆነውን ኃላፊነት ላለመቀበል ወይም **“እምቢ!”** ማለት የሚያስችለን መሆኑ ነው። ብዙ ጊዜ ከአስቸጋሪ ሰዎች ጋር የሚኖሩ አንዳንድ ሰዎች፣ አስቸጋሪ የሆኑባቸው ሰዎች ማብቂያ የሌለውን ጥያቄዎቻቸውን ሲያቀርቡ፣ **“እምቢ!”** በማለት ፈንታ ሁልጊዜ **“እሺ!”** የሚሉበት ምክንያት ምን ይሆን? ሁላችንም ለራሳችን ብቻ ሳይሆን ሌሎችንም መርዳት ወይም ማገዝ እንዳለብን እናውቃለን። ሐዋርያው ጳውሎስ **“እርስ በርሳችሁ በሙተ ጋገዝ እያንዳንዱ የሌላውን ከባድ ሽኩቻ ይሸከም፤ በዚህም ዐይነት የክርስቶስን ሕግ ትፈጽማላችሁ”** በማለት ይመክረናል (ገላት. 6:2)። በዚሁ ምዕራፍ ቁጥር 5 ላይ ደግሞ **“እያንዳንዱ የራሱን ሽኩቻ ይሸከም አለበት”** ይላል። እነዚህን ሁለት የተለያዩ ሀሳቦች ስንመለከት፣ መጽሐፍ ቅዱስ እርስ በርሱ የሚቃረን ሀሳብ የሚያስተላልፍ ይመስላል። ቁጥር 2 ላይ **“...እያንዳንዱ የሌላውን ከባድ ሽኩቻ ይሸከም...”**

ሲልቱ ቁጥር 5 ላይ ደግሞ "እያንዳንዱ የራሱን ሽክም ይሸከም" የሚለው ከመጀመሪያው አሳብ ጋር የሚቃረን ይመስላል። ይህም ስል እንጂ እርሰ በርሱ የሚቃረን አይደለም። የመጀመሪያው "ከባድ ሽክም" ሲሆን ሁለተኛው ግን "ሽክም" ብቻ ነው የሚለው። አንዳንድ ጊዜ አንዳንድ ሰዎች ሲሸከሙት ከሚችሉት በላይ የሆነ ከባድ ሽክም በሕይወታቸው የሚያጋጥማቸው እሱ። በቂ ጉልበት (አቅም) ሰውቀትና ችሎታ ስለሌላቸው ከባድ የሆነውን ሽክማቸውን ለብቻቸው መሸከም ስለማይችሉ የግድ የሌላው ሰው እርዳታ ያስፈልጋቸዋል። ጳውሎስ "እርሰ በርሳችሁ በመተጋገዝ እያንዳንዱ የሌላውን ሽክም ይሸከም" ያለው ለዚህ ነው። እርግጥ ነው የሌላውን ሽክም ለመሸከም መስዋዕትነት ያለበትን ፍቅር ይጠይቃል። ኢየሱስ ለእኛ የገለጸው ፍቅር ይህን ዓይነት ነው። እርሱ ለእኛ ያደረገልን ነገር እኛ ለራሳችን ማድረግ የማንችለውን ነው። ሁለተኛው ሽክም ግን ማንኛውም ሰው ለብቻው ሲሸከመው የሚችለው ሽክም ነው። ይህን ሽክም ለመሸከም የሚያስችል አቅም ጉልበትና ችሎታ ለሁላችንም ከእግዚአብሔር የተሰጠን በመሆኑ ሽክማችንን ሌላው ሰው እንዲሸከምልን ማድረግ ኃላፊነታችንን አለመወጣት ይሆናል። ችግር የሚፈጠረው

1ኛ/ አንዳንድ አማኞች ከባድ ሽክም ሲያጋጥማቸው ሽክማቸውን አቃሉ በማየት የሚያስፈልጋቸውን ዕርዳታ ስንገናኛቸው ነው።

2ኛ/ ቀላሉን ሽክም ራሳቸው መሸከም ሲችሉ ኃላፊነታቸውን በመወጣት ፈንታ ሌላው ሰው "ይሸከምልን ሲሉ ነው።"

እነዚህን ሁለት ዓይነት ሁኔታዎችን በትክክል መመልከት ካለመቻላቸው የተነሳ የተሰማቸውን ኃላፊነት በአግባቡ መፈጸም የማይሆንላቸው ሰዎች አሉ። ሰዎች የራሳቸውን ኃላፊነት ሲረሱ ወይም ግድየለሾች ሲሆኑ በሰው ድካም በሰው ልብና ትከሻ መኖር ይጀምራሉ። የራሱ የሆነ ሽክም ሳያንሰው በተጨማሪ እነርሱ ሲሸከሙት የሚገባውን ሽክም እንዲሸከም በማድረግ ሌላውን የሚያስጨንቁ አሰቸጋሪ ሰዎች አሉ። የራሳቸውን ሽክም ሊያሸከሙት የሚሞክሩትን አሰቸጋሪ ሰዎች "የእንተን ሽክም መሸከም አልችልም" እንተው ራሱን ተሸከም" ማለት አቅም የሌላቸው ሰዎች፣ የሌላውን ሽክም ሲሸከሙ የራሳቸውን ኃላፊነት መወጣት ሲያቅታቸው እና ያለን። የራሳቸውንም ሆነ የሌሎችን ሽክም መሸከም ሲያቅታቸው በበደለኛነት ስሜት አዕምሮአቸው ስለሚሞላ በቀላሉ በአዕምሮ ጭንቀት ይጠቃሉ። ስለዚህ ራሳችንን ከአዕምሮ ጭንቀት ለመጠበቅ ሌላው የራሱን ሽክም ሊያሸከመን ሲሞክር "እምቢ" ማለትን ራሳችንን ማለ ማመድ አለብን። ድንበር ሰናበጅ፣ የእኛም ሆነ የሌላው ሰው ኃላፊነት ምን እንደሆነ እንድናውቅ ይረዳናል። ድንበር ማበጀት ሲረዳን የሚችለው የእኛና የሌላው ሰው ኃላፊነት ምን እንደሆነ ማወቁ ብቻ ሳይሆን ድንበራችንን ለማስጠበቅ "እምቢ" ለማለት አቅም ወይም ጉልበት ያገኘን እንደሆነ ብቻ ነው።

አንዳንድ ሰዎች በተለይ ከአሰቸጋሪ ሰዎች ጋር በሚኖራቸው ግንኙነት "እምቢ" ማለት የሚያቅታቸው በምን ምክንያት ይሆን?

አንድ ጊዜ አንዱ ሚስት "አድርግ" ያለችውን ሁሉ ለምን እንደሚያደርግ ድንበር ማበጀትና ያበጀውን ድንበር ማስጠበቅ ለምን እንዳቃተው ምክንያት የሆነበትን ነገር ሲገልጽ እንዲህ አለ። "በቤተሰባችን ውስጥ ከአራት ልጆች መካከል ወንድ ልጅ እኔ ብቻ ነኝ። አልፎ አልፎ በእኛ በአራታችን መካከል ጠብ ሲነሳ ወላጆቻችን ጠቡን ለማብረድ ሚዛኑን ያልጠበቀ ምክር አዘል ግላጼ ወይም አስተያየት ይሰጡ ነበር። እህቶቼ በዕድሜ ከእኔ ከሦስት እስከ ሰባት ዓመት የሚበልጡ ናቸው። ስድስተኛ ከፍል አስከደረሰኩበት ጊዜ ድረስ በሰውነት እህቶቼ ከእኔ የበለጠ ትላላቆችና ጠንካራዎች ነበሩ። ጉልበታቸውን በመጠቀም ለሁለት ይዘው አስከቀሰልና እስከደግ ድረስ ይደበድቡኝ ነበር። የሚያሳዝኝ ራሴን እንዳልከላክልና እንዳጠቁኝ መልሼ እንዳልጠቃቸው ወላጆቼ የሚናገሩት ነገር እጄን ያበረኝ ነበር። '...ወንድ ሴት ልጅን መምታት የጥሩ ጠባይ ምልክት አይደለም... ወይም ወንድ ሴትን አይደበድብም' ይሉኝ ነበር። ያኔ በሰማሁት አባባል ነው ዛሬ አድጌ የራሴን ትዳር ስይዝ ሚስቴ የፈለገችውን ስታደርግ ዝም የምለው እንዲሁም ለምትጠይቀው ነገር ሁሉ 'እምቢ' በማለት ፈንታ ሁልጊዜ 'አሺ!' የምለው" አለ። ወላጆች ልጆቻቸውን ድንበር ማበጀት ወይም "እምቢ" ማለት ትክክል አይደለም ብለው ሲያስተምሩ ልጆች ኃላፊነታቸውን እንዲረሱ እንደሚያደርጋቸው የታወቀ ነው። በዚህ ክፉ በሆነ ዓለም ልጆች '...አይሆንም... ትክክል አይደለም... መጥፎ ነው... ይህንን አልመርጥም...' እንዳይሉ መከልከል ሁልጊዜ በሕይወታቸው ደካማዎች ሆነው እንዲኖሩ የራሳቸውን ውሳኔ እንዳያደርጉ ምክንያት እንደሚሆንላቸው የታወቀ ነው። በተለይ ኢትዮጵያውያን ወላጆች "...ልጆች ለአዋቂ መልስ መስጠት የለባቸውም..." ያለአግባብ መብታቸው ሲነሳ እንኳን "መብታችን ተገፉ... ለምን ይሄ ይሆናል?" ብሎ መጠየቅ "ትክክል አይደለም..." እያሉ ልጆቻቸውን ሰላሳደጉ ዛሬ ብዙዎች ፈሪዎች፣ ለመብታቸው የማይከራከሩ እንደሆኑ ግልጽ ነው። አግራቸው ላይ የሚቆመውን ተገክለኛ ሰው እንኳ "ረገጥክኝ! እግርህን ከእግሪ ላይ አንሳ..." ቢሉ በደል የፈጸሙ መስሎ የሚለማቸው ይኖራሉ። ዛሬ ብዙዎች የሚለማቸውን ገልጠው ለመናገር የሚፈሩት አሰቸጋሪ የሆኑባቸው ሰዎች "እምቢ... አልችልም" የሚል መልስ ለመስጠት አቅም ወይም ጉልበት እንዲያጡ ያደረጋቸው ሌላ ነገር ሳይሆን አስተዳደራቸው ይሆናል ብለን እንገምታለን።

ቀደም ብለን እንደገለጽነው አሰቸጋሪ ሰዎች የአሰቸጋሪነት ባሕሪያቸው መጠኑና ዓይነቱ የሁሉም እኩል ወይም አንድ ዓይነት አይደለም። ስለ ሌሎች የሰሜት መጎዳት ፍጹም ግድ የሌላቸው ከሆኑ የአሰቸጋሪነታቸው መጠን

በጣም ከፍተኛ ይሆናል። ስለዚህ እነዚህ አሰቸጋሪ ሰዎች በሌላው ሰው ሕይወት ላይ የሚያደርሱት ጉዳት ከፍተኛ በመሆኑ አብረዋቸው የሚኖሩት ሰዎች ራሳቸውን ለመከላከል እንዲችሉ የግድ አስፈላጊውን ድንበር (ወሰን) ማበጀት አለባቸው። ድምበር የሚያሰጁትም አሰቸጋሪ ሰዎች ገፍተው ከመሰመር የወጣ ነገር "ይደረግልን" ብለው ሲጠይቁ "እምቢ!" ወይም "አይሆንም!" ማለት እንዲችሉ ነው። በሕይወቱ ድንበር ያላበጀ ሰው የብዙ ሰዎች መጠቀሚያ አንደሚሆን የታወቀ ነው። ንግድ ሥራ ትምህርት ቤት የሁለተኛ ዐመት ትምህርቱን እንደ ጨረሰኩ በከረምት ለአንዳንድ ተማሪዎች የሥራ ዕድል ይሰጥ ሰለነ በረቱ እኔም ዕድሉን አግኝቼ የኢትዮጵያ ዓየር መንገድ የትኬት ሽያጭ ከፍል ተመድቤ ለሦስት ወር ያህል ሠራሁ። በተፈጥሮ ሥራ ላይ ማልመጥ ስለማልወድ የተሰጠኝን ሥራ ቶሎ ሠርቼ ስለምጨርሰኩ አንዳንድ ጊዜ አለቆቼ ዝም ብዬ እንዳልቀመጥ ሲሉ አስፈላጊም ባይሆን አንዳንድ ሥራ እየፈጠሩ ይሰጡኝ ነበር። ያም ሆኖ ያለአንዳች ቅሬታ የተሰጠኝን ሥራ ሁሉ በተፋጠነ መን ገድ ሠርቼ አጨርሰ ነበር። ይህንን የተመለከቱ አንዳንድ ጸሐፊዎች የራሳቸውን የግል ሥራ እያመጡ "...መለሰ እባክህን እኛን ታይፕ አድርግልኝ..." ይሉኛል። በዚህ ዓይነት የሚጠይቁኝ አንድ ወይም ሁለት ጸሐፊዎች ብቻ ሳይሆኑ የዲፓርትመንቱ ጸሐፊዎች ሁሉ ነበሩ። እኔም ሁኔታው ባያስደስተኝም "እምቢ!" ማለት ሰላቃተኝ ብቻ እየተቀበልኩ የጸሐፊዎችን ሥራ ሁሉ እሠራ ነበር። እነዚያ ጸሐፊዎች እኔን የሚያሠሩኝ እነርሱ ሥራ ስለበዛባቸው ባይሆን ለመዝናናትና በሰልክ የግል ወሬያቸውን ለማውራት እንዲያስችላቸው ነበር። ይህን ሁሉ አውቃለሁ። የእኔ ችግር "የአንቺን ሥራ እኔ መሥራት የለብኝም" ራሰሽ ሥራ..." ማለት አለመቻሌ ብቻ ነበር። ገና ተማሪና ልጅ በመሆኔ በዕድሜ የሚበልጡኝ ከእኔ ቀደም ብለው ከንግድ ሥራ ትምህርት ቤት ተመርቀው የወጡና ብዙ ዓመት የሠሩ በመሆናቸው "እንዴት እነርሱን እምቢ እላለሁ?...?" በማለት ነበር። ሁሉንም "እሺ!" እያልኩ ስለማስተናገድ ለደቂቃ እንኳን ዕረፍት አላገኝም ነበር።

ይህንን የተመለከተችው የክፍሉ (የዲፓርትመንቱ) ኃላፊና አለቃዬ አንድ ቀን ቢሮዋ ጠራችኝና "...መለሰ አንተ ጥሩ ሠራተኛ ነህ። የተሰጠህን ሥራ የምትጨርሰው ወዲያው ነው። ይህንን እያዩ ጸሐፊዎች ሁሉ የራሳቸውን ሥራ አምጥተው ሲያሰሩህ ብዙ ጊዜ አያሰሁ። ስዚህ ሁሉ ገደብ ሊኖረው ይገባል። ሥራ እያመጡ እንዳይጭኑብህ የምትሠራውን ሥራ ቀስ ብለህ፤ ጊዜ ወስደህ ሥራ። ያኔ ሥራ እያመጡ አይሰጡህም" አሰችኝ። ነገሩ ለእኔ በመቆር ቆር የሰጠችኝ ምክር ቢሆንም፤ ችግሩን ለማቃለል እንድጠቀምበት የሰጠችኝ ምክር ግን ይህን ያህል አልተዋጠልኝም። አምበት ደቂቃ የሚወስደውን ሥራ እንዴት አንድ ሰዓት ሙሉ ይገድው እቀመጣለሁ? ብዬ ራሴን ጠየቅሁ።

ከርስቴያን በመሆኔ ይህን ዓይነቱን ውሸት በተግባር ላይ ለማዋል ሀሲናዬ አልተቀበለውም ነበር። ይህን ዓይነቱን ልክ ያልሆነ ምክር ከምትሰጠኝ፤ "ለማንኛውም ነገር ገደብ አብጅ፤ የራሳቸውን ሥራ እያመጡ ሥራልን ሲሉህ "ይሄ የእኔ ሥራ ስላልሆነ አልሠራም፤ እናንተው እራሳችሁ ሥሩት... እምቢ!... በላቸው" ብትለኝ፤ በሰው ጉልበት ለመጠቀም ለሚፈልጉ ሰዎች "ገደብ አብጅላቸው..." ብትለኝ የበለጠ ይጠቅመኝ ነበር። በወቅቱ የእኔ ችግራ "እምቢ! አይሆንም!" ማለት አለመቻሌ ነበር።

አሰቸጋሪ ሰዎች መጠቀሚያ የሚያደርጉት ሰው ደካማ የሆነውን "እምቢ! አልችልም..." ለማለት ጉልበት የሌለውን ሰው አየመረጡና እየመዘኑ ነው። "እምቢ!" ለማለት ጉልበት ከሌለን፤ አሰቸጋሪ ሰዎች እንደ ፈለጉት መጫወቻ ያደርጉናል። የሕይወታችንን ማብሪያና ማጥፊያ የሚይዙት እነርሱ ይሆኑና ሕይወታችን በእነርሱ ፈቃድ ሥር ይሆናል። እነዚህን አሰቸጋሪ ሰዎች "አንፍራቸው! የሚያደርሱትን ጉዳት አቃለን እንይ!" ማለታችን ባይሆን፤ ደካማ ሆነን አንገኝላቸው ማለታችን ነው። ስዚህም ድንበር ወይም ገደብ ማበጀት በጣም ይጠቅመናል። አሰቸጋሪዎቹም ሆኑ ሌሎችም ያለአግባብ ሊጠቀሙብን ወይም ሊጎዱን ሲሞክሩ "እምቢ!" ለማለት ወይም ድንበር (boundry) ለማበጀት ኃይል የለሽ የምንሆንበት ምክንያት ምን ይሆን? አንዳንድ ሰዎች አንዳንድ ሁኔታ ሲያጋጥማቸው ስለሚሰማቸው ስድስት አሉታዊ በሜቶች (negative emotions) ፖል ሜየርና ሮበርት ዋይስ አንድ ላይ ሆነው በጸፉት መጽሐፋቸው ላይ አስፍረውታል።²⁵

© (ሀ) ፍርሃት-ገና ስሙ ሲጠራ የሚያስደነግጠንና የሚያስፈራን ሰው አለ። ፍርሃታችን በጨመረ ቁጥር በሥጋችንም ላይ አንዳንድ የህመም ስሜት የሚሰማን ጊዜ አለ። ሲጋታችን እየጨመረ ሲሄድ የማያስፈራው የሚያስፈራን ይሆናል። ፍርሃታችን በምንም ምክንያት ይምጣ፤ አሰቸጋሪ ሰዎች ልባችን የበለጠ እንዲፈራና እንዲደነግጥ የማድረግ ችሎታ እንዳላቸው ማወቅ አለብን። ለመሆኑ በልባችን ውስጥ ፍርሃት እንዲፈጠር ምክንያት የሆነብን አሰቸጋሪ ሰው ይኖር ይሆን? እንድንፈራ የሚያደርግበት ወይም ማስፈራርያው ምን ይሆን? በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ "እኔ የምፈልገውን ነገር እያሟላህ እሺ ብለህ ባትኖር፤ ከሥራ አባርርሃለሁ..." እያለ እያስፈራራ ረግጦ የሚገዛ አሰቸጋሪ አለቃ ያላቸው ሰዎች አሉ። ፍርሃታችንን በአግባቡ ካልያዝነው ሁልጊዜ በአሰቸጋሪ ሰዎች ጥቃት እንደሚደርሰብን የታወቀ ነው።

²⁵ Paul Meier & Robert Wise. Crazy Makers

© (ሰ) ቁጣ - ብዙ ጊዜ አሰቸጋር ሰዎች የገደብኩትን ንደብ ጥሰው የሚመጡበት ጊዜ አለዉ ያወጣቸውን ሕግ መመሪያና አልባት የሚጥሉት ቁጣን መሣሪያ አድርገው በመጠቀም ነው። ቁጣቸውን ስለምንፈልግ ማድረግ የማንፈልገውን ሁሉ የምናደርግበት ጊዜ አለዉ የሚቆጡትን እነርሱ ብቻ ሳይሆኑ እኛም ድንበራችንን ሲጥሱ በጣም እንናደግለን። ይሁን እንጂ ንዴታችንን በአደባባይ አንገልጽውም። እንዲያውም ቁጣችንን በውስጣችን ተጭነን እንይዘዋለን። ይሄም ቆይቶ የአዕምሮ ጭንቀት (depression) ያስከትልብናል። በዚህ የአሰቸጋር ሰዎች ቁጣ እንዳያስበረጥገን እኛም ስሜታችንን በሥርዓቱ ከመግለጽ ወደ ጓላ እንገልጽ መጠንቀቅ ይገባል።

© (ሐ) የብቃት ጥሰት (inadequacy) - አንዳንዶቻችን ከልጅነታችን ይዘው ከመጣናቸው ስሜቶች መካከል አንደኛው "ብቃት የለኝም" የሚል የዝቅተኛነት ስሜት ነው። ይሄም የበለጠ ጉልህ ሆኖ የሚታየን አሰቸጋር ሰዎች አእምሮአችንን የሚነካ ነገር ሲናገሩ ነው። አሰቸጋሪው ሰው በሚያደርገው ነገር "አምን ይህን ያደርጋል?" ብለን በመቆጣት ፈንታ "የችሎታ ጥሰት እንዳለብኝ ተጋለጥኩ..." ብለን እናስጠገን። ብቃት የሌለን መሆናችንን አሰቸጋሪው ሰው ተቆጥቶ ድካሞችን እንዳይናገሩብን ሁልጊዜ የአሰቸጋሪውን ሰው ፈቃድ በተቻለን መጠን እንፈጽማለን። በህጋዊ መልኩ ብቃት የሌለን መሆኑን ሲነግረን ሽሽተን ቀደም ሲል ወደ አዘጋጅነው የሻችን ውስጥ ገብተን እንደባታለን።

© (መ) የቢደለኛነት ስሜት (Guilt) - ሰንቆቻችን እንሆን የቢደለኛነት ስሜት እየተሰማን ያደግን? አውቀውም ሆነ ሳያውቁ ወላጆቻችን ይህን ዓይነት ስሜት እንዲሰማን አድርገው አሳድገውን ይሆን? ችግሩ ወይም ስህተቱ ምንም ያህል የሌለው ሰው ቢሆንም፣ ስህተቱ የእኛ እንደሆነ አድርገን እንወስደዋለን። ካደግንም በኋላ ስህተተኞቹ ሌሎች ቢሆኑም ራሳችንን ስህተተኞች አድርገን እናያለን። አሰቸጋር ሰዎች ይህንን ዓይነት ድካም ወይም ስሜት እንዳለን በማወቅ ሁልጊዜ የቢደለኛነት ስሜት እንዲሰማን በማድረግ ከመጠን በላይ በድካሞችን ይጠቀሙብታል። የቢደለኛነት ስሜት የሚሰማን በእርግጥ ራስ ወዳድ በመሆናችን ሌላውን የሚጎዳ ሥራ በመሥራታችን ነው? ወይስ ከልጅነታችን ጀምሮ ይህን ዓይነት ስሜት እየተሰማን በማደጋችን ነው? ብዙዎች የሚሰቃዩት ያለአግባብ የቢደለኛነት ስሜት ያለጥፋታቸው እንደ ጥፋተኞች ራሳቸውን በማየታቸው እንደሆነ ግልጽ ነው።

© (ሠ) የተሰፋ መቁረጥ ስሜት (frustration) - የተሰፋ መቁረጥ ስሜት የሚሰማን ማድረግ አለብን ብለን የምናስበውን ነገር ማድረግ ባለመቻላችን ነው? ወይስ አሰቸጋር ሰዎች "ማድረግ አለባችሁ..." በማለት ወደ እኛ የገፉብንን ነገር ባለማድረጋችን ነው? ችግሩ ያለው ማድረግ ባለመቻላችን ሳይሆን በመንገዳችን ላይ ያጋጠመንን እንቅፋት "ማለፍ አልቻልንም" ብለን በማለታችን ነው። በዚህ ምክንያት እንበሳጫለን፤ ዋጋ ቢሰነት ይሰማናል። በዕለቱ መጨረሻ ላይ የዕለት ሥራችንን እንደሚገባን አልሠራንም የማለት ስሜት ተሰምቶን ቢሮ አችንን ጥለን እንወጣለን።

© (ረ) መጎዳት (hurt) - አንዱ ስሜታችንን ሲጎዳ የማይታይ ኃይለኛ ሕመም ከውስጣችን ይሰማናል። ፍጹም ግራ እንጋባለን። ምንም ነገር ብናደርግ ልፋታችንን ማንም የማያይልን ለምናደርገው በጎ ሥራ ሁሉ ጎሽ የማንባል በመሆናችን ውስጣችን ይጎዳል።

እንግዲህ አሰቸጋር ሰዎች ያቆምነውን ድንበር ጥሰው ቢመጡ ሊያደርሱብን የሚችሉት ጉዳት ምን እንደሆነ በቅድሚያ ማወቅ አለብን።

ራሳችንን መጠበቅ የምንፈልገው ከምን ዓይነት ጉዳት ይሆን? ለምሳሌ፣ መንገድ ለማቋረጥ ስንሞክር አንድ ሰው በመኪናው ውሃ ቢረጭብን መቆጣታችንና መናደዳችን እይቀርም፤ ይሁን እንጂ ከጥቂት ደቂቃ በኋላ እንረሳለን። ጎረቤታችን የሆነ ሰው ቆሻሻ ግቢያችን ውስጥ ቢጥልብን ግን ለረጅም ጊዜ እንረሳውም። እነዚህ ሁለት ሁኔታዎች የተለያዩ እንደሆነ እናውቃለን። መጠየቅ ያለብን ጥያቄ ቢኖር አሰቸጋሪው ሰው የነካው የትኛውን ስሜታችንን ነው? አሰቸጋሪው ሰው ለሚያደርሰብን ጥቃት የተጋለጠው ከላይ ከገለጽናቸው ውስጥ የትኛው ስሜታችን ነው? ጥቃት የሚደርስበትን ስሜታችንን ማወቅ የሚያስፈልገን፤ በዚያ እቅጣጫ ራሳችንን ለመከላከል አስፈላጊውን ጥንቃቄ ማድረግ እንድንችል ነው። አሰቸጋሪው ሰው በሕይወታችን የሚያመጣው ፍርሃት፣ ቁጣ፣ የቢደለኛነት ስሜት፣ እቅመቢሰነት፣ ተስፋ መቁረጥ ነው? ወይስ ውስጣዊ የሆነ ሌላ ዓይነት ጉዳት ነው? አሰቸጋሪው ሰው የተሰማን ጉዳት ምን ያህል ከባድ እንደሆነ መረዳት ቢችል፣ ብዙ ነገር ይለወጥ ነበር ብለን እናስባለን። ሲረዳ አይችልም ብለን ከመደምደም በትዕግስት ሊገባው በሚችለው ቋንቋና ሁኔታ ማስረዳት ያስፈልጋል። "...ሁልጊዜ በቁጣ ተሞልተህ የምትወረውረው ከፋ ቃል በጣም እየጎዳኝ ነው። የዝቅተኛነት ስሜት እንዲሰማኝ ራሴን እንድጠላ እያደረግኝ ነው። አፍራሽ የሆነውን ነገር ትተህ ገንቢ የሆነ ቃል ብትናገር በጣም ደስ ይለኝ ነበር! ...እኔና አንተንም የበለጠ ያቀራርብን ነበር" ማለት ይገባናል። ይሄ ሲሆን ብዙ ክርክር እንደሚነሳ የታወቀ ነው። እዚህ ላይ ሁለት

ዓይነት ሁኔታዎችን እናያለን። ይኸውም አንደኛው መልካም የሆነ የማስተዋልና የማመዛዘን ችሎታ ያለው ከሆነ በፍቅር በትዕግሥትና በሚገባው መንገድ ከገለጽን ምናልባት “እውነትህን ነው...” ሊለን ይችላል ይሆናል። ያ ከሆነ ያን ለውጥ ዝቅተኛ (ወዳጅ) አደረገው ማለት ነው። ሁለተኛው ሁኔታ አስቸጋሪ ለውጥ ሁልጊዜ “እኔ ብቻ ልክ ነኝ፣ ዓለም ሁሉ ስህተተኛ ነው...” ብሎ ስለሚያምን፣ ያ ለው አስቸጋሪ ከሆነ ያልነውን ነገር ሊቀበለን አይችልም ይሆናል። ይሁን እንጂ መከራችን አስቸጋሪውን ለው በአዕምሮው እንዲያመዛዘን የማያደርገው መሆኑን ስናውቅ፣ ነገር በመደጋገም “ይገባዋል” ብለን ራሳችንን በማድከም ፈንታ ቀጥሎ ማደረግ ወደሚገባን ሀሳብ እንድናመራ ይረዳናል። ስለዚህ አሳብ ዶክተር ጀን ታውንሴንድ ጥሩ አድርገው የገለጹት ስለሆነ መጽሐፋቸውን ማንበብ በጣም ይጠቅማል።²⁶

አስቸጋሪው ሰው በሰሜታችን ላይ ጉዳት ማድረስ የቻለው በሕይወታችን ላይ ሙሉ ሥልጣን ሰላለው ይሆን? አስቸጋሪው ሰው የሥራ አለቃችን ከሆነ በተለይ የምንሠራበት መሥሪያ ቤት የግል ንብረት ከሆነ፣ የፈለገውን ዓይነት ውሳኔ በእኛ ላይ ሊያስተላልፍ እንደሚችል እናውቃለን። ከእንደዚህ ዓይነት አስቸጋሪ ሰው ማምለጥ የማንችል ከሆነ ወይም ሌላ አማራጭ መንገድ ከሌለን፣ የሚደርሰብንን ጉዳት ታግለን ማለፍ መቻል ወይም አለመቻላችንን አቅማችንን መመዘን አለብን። ሌላ አማራጭ ከሌለንና መታገስ የምንችለው ከሆነ የግድ ታግለን መኖር አለብን። አስቸጋሪ የሆነበት ሰው በእኛ ሕይወት ውስጥ ሙሉ ሥልጣን የሌለው ከሆነ ግን የማንወደውን ነገር በእኛ ሕይወት ውስጥ እንዲያደርግ ልንፈቅድለት አይገባም። ለምሳሌ፣ ከሃያ ዓመት ዕድሜ በላይ የሆነ ልጅ ያላቸው ወላጆች፣ ልጃቸው ሲመሽ በተወሰነለት የጊዜ ገደብ ውስጥ ወደ ቤቱ መግባት ሲገባው ከዕኩል ሌሊት በኋላ እየመጣ ከእንቅልፋቸው ቢቀሰቅሳቸው፣ ችግራቸውን ለማቃለል መውሰድ የሚገባቸው እርምጃ አለ። ልጃቸው በፈለገው ሰዓት እንዲገባ በፈለገው ሰዓት እንዲወጣ ሙሉ ነጻነት ከሰጡት፣ በእነርሱ ላይ የሚፈጥረው ችግር ግልጽ ሆኖ አይገባውም። ለዚህ ሰዓቱን ግልጽ አድርጎ በመንገር፣ “...ሲመሽ በዚህ ሰዓት ወደ ቤት ግባ፤ እኛ ከተኛን በኋላ ወይም እኛ ከወሰንልህ ሰዓት በኋላ ግን ውጪ ዕድር እንጂ በር ከፍተህ እንዳትገባ...” በማለት አሰራሳቸውን ገደብ ለማበጀት ሙሉ ሥልጣን አላቸው። ከችግሩ ለመጥጥ አሰራሳቸውን ገደብ ማበጀት ብቻ ሳይሆን፣ የሰጡት ገደብ (ወሰን) እንዳይጣስ፣ አሰራሳቸውን ጥንቃቄ ማድረግ አለባቸው። የሰጡትን ገደብ ማስከበር የሚችሉበት ጉልበት ወይም አቅም እንዲሁም ቁርጥ የሆነ ውሳኔ ከሌላቸው ግን ችግራቸው አይቃለልም። እነዚህ አስቸጋሪ የሆኑ

ልጅ ያላቸው ወላጆች፣ ሕይወታቸውን የመቆጣጠር ስልጣን ስለሌለው፣ በእርሱ ላይ ገደብ ማበጀትና እንዲሁም በተለያዩ ምክንያት ገደቡን ሲያፈርስ አስፈላጊውን እርምጃ መውሰድ ከባድ ሊሆንባቸው አይገባም።

አስቸጋሪ የሆኑት እናት ያለችው ዘንብ ዕድሜው 18 ዓመት ያለፈው ቢሆንም፣ ሁልጊዜ እንደ ሕጻን ልጅ በመቆጣጠር ከአፏ በሚወጣው ክፉ ቃል ስለ ራሱ ዝቅተኛ የሆነ ስሜት እንዲለማው ምክንያት ስለሆነችበት፣ ሁኔታው እየመረጠ ረው ሲመጣ፣ አንድ ቀን ዘንብ ከአንድ ዓይነት ውሳኔ ላይ ደረሰ። “ማንም ይሁን ማንም፣ በራሴ እምነት እንዳይኖረኝ፣ ፍላጎቴንና ፈቃዴን እንዳይጫን፣ በአጠቃላይ እኔ እኔን ስብርብርብ እንዳያደርገው ከሃሬ ጀምሮ አልፈቅድለትም።” ሊያሰሱ ስለ እኔ ሲል ሞቶልኛል። እግዚአብሔር በውድ ዋጋ ይኸውም በልጁ በኢየሱስ ክርስቶስ ደም የዋጀኝ ስለሆንኩ፣ ማንም ‘ዋጋ የለህም’ ብሎ ስብርብሬን እንዲያወጣኝ አልፈቅድም” አለ። ዘንብ አስቸጋሪ ለሆነችበት እናቱ ድንበር (ወሰን) ማበጀትና ድንበሩን ማሰጠቅ እንዳለበት አምኖ ከውሳኔ ደረሰ። ይህን ዓይነት ውሳኔ ከወሰነ በኋላ አንድ ቀን እናቱ እንደተለመደው ምክንያት ፈልጋት “...እንደ ዕድሜህ ማሰብ የምትችለው መቼ ነው? አሁንም የምታሰበውና የምትሠራው ልክ እንደ ሕጻን ነው። ምን ዓይነት የምታሳፍር ልጅ ነህ? ምንው ማህጸኔ ውስጥ ሳትወለድ በቀረህ...” በማለት በራሱ እምነት እንዳይኖረው፣ የዝቅተኛነት ስሜት እንዲለማው ማድረግ ጀመረች። ከዚህ በፊት ይህን ዓይነት የንቀት ንግግር ዘንብን ፍርሃት ይለቅበት ነበር። “...አንተ የማትረባ ነህ...” ስትለው፣ እውነትም እርባና እንደሌለው ሆኖ ይለማው ነበር። በዚያን ቀን ግን ዘንብ “...ይህን ዓይነት ስድብና የንቀት ንግግር መቆም አለበት” በማለት ወሰነ።

ከላይ የለማነውን የንቀት ንግግር እናቱ ስትናገር ዘንብ “...በርታ አይዘህ! በድፍረት ቁም... የምትለውን ሁሉ አትመን... እውነት ነው ብለህ አትቀበል...” እያለ በውስጡ ራሱን ያጽናና ይመክር ነበር። በዚህ ዓይነት ዘንብ በውስጡ የሚለማውን “አሉታዊ-ስሜት” (Negative Feeling) በቁጥጥሩ ሥር ማድረግ ቻለ። ከላይ የገለጽነውን ለማለት ጊዜ ሲወሰድ፣ ሌላ ቀጥላ የምትናገረውን ክፉ ቃል ከመለማት ጥንቁጥ ቀጥላ ትናገር እንጂ፣ የተናገረችውን ሰምቶ ወደ ውስጡ አላሳገጣም። ሌላ ያበጀው ገደብ ያጠረው አጥር የምትናገረውን አቋርጦ “አንቺ እንደምትደኝ የማልረባ ደደብ አይደለህም። ይህንን ክፉ ቃል የምትናገረው እውነተኛውን ችግርሽን እንዳላይ የምትጠቀሚበት በደ እንደሆነ አውቃለሁ” አላት። እናቱ መሳደብና ስሜቱን የሚነጻ ንግግር ስትጀምር የምትናገረውን መስማት እንደማይፈልግ፣ መጥፎ ንግግሯን ሳትተው በዚህ ዓይነት ከእርሷ ጋር እንደማይወያይ፣ የምትናገረውንም እንደማይሰማ ግልጽ አድርጎ በተደጋጋሚ ነገራት። ለተወሰነ ጊዜ ንግግሯን ማስተካከል አቅቷት ነበር። ዘንብ የተናገረውን ቃል አጽንቶ ስለያዘና ሁኔታዋን እንዳልተቀበለ ሰታውቅ፣ አነጋገሯን ማሰተካ

²⁶ Dr. John Townsend. Who's Pushing Your Buttons, Integrity Publishers, Nashville, TN. 2004.

ከልና መለወጥ እንዳለባት ተረዳችሁ ዘንብ የሰጣችን ማሰጠንቀቂያ ችላ ብላ መሰረብና ክፉ ቃል መናገር በትጀምርቱ ቁጭ ብሎ ሲድህን በመቀበል ፈንታ ጊዜው ቀን ከሆነ ቤቴን ጥሎላት ይወጣል። ሌሊት ከሆነ ደግሞ፣ ከአጠገቧ ተነስቶ ወደ መጻዳሻ ቤት ወይም ወደ ሌላ ክፍል ይሄዳል። በምንም ዓይነት ቁጭ ብሎ ስድህን አይሰማም። ለመሆኑ እግዚአብሔር መብታችንን በሚገፈው መኖራችንን እንድንጠላ በሚያደርገን ሰው እንድንሰደብና እንድንዋረድ ይፈቅዳል? አጻፋውን መመለስ ባያቅተንም፣ ያንን ማድረግ ከአስቸጋሪው ሰው ያነሰ መጥፎ ጠባይ ማሳየት እንደሆነ ሰለምናምን ያንን ዓይነት እርምጃ እንወስድም። የእግዚአብሔር ፈቃድ በደስታና በሰላም እንድንኖር እንጂ፣ በአስቸጋሪ ሰው እየተሰደብንና እየተዋረድን እንድንኖር ፈቃዱ አይደለም። ምንጊዜም ይህን እውነት መጠራጠር የለብንም። ውሳኔያችን የማይለወጥ መሆን አለበት። "እየተሰደብኩ መኖር ምርጫዬ አይደለም..." የሚለው ውሳኔያችን በምንም ዓይነት ሁኔታ የማይለወጥ መሆኑን አስቸጋሪው ሰው ብቻ ማወቅ ያለበት ባይሆን፣ እኛም ራሳችን ማወቅ አለብን። ጽኑ ውሳኔ ከሌለን፣ የምንለውን የማናስፈጽም፣ ወይም የምናፈርስ ከሆንን፣ አስቸጋሪው ሰው ከክፉ ድርጊቱ አይመለስም። የበለጠ እንድንኖቅ ያደርገናል። ምንም ይሁን ምንም ውሳኔያችን በምንም ዓይነት የማይታጠፍ ይሁን። በውሳኔያችንም ጽናት እንዲኖረን እግዚአብሔር እንዲረዳን እንጸልይ። በየቤቱ አስቸጋሪ በሆኑ ሰዎች እየተሰደቡ የሚኖሩ ሰዎች በአሁኑ ጊዜ ብዙዎች እንደሆኑ ግልጽ ነው።

ታምራ በጣም አስቸጋሪ የሆነ አባት አለው። "አይቻልም... አይሆንም... እምቢ..." የሚለውን ቃል መስማትም ሆነ መቀበል የማይፈልግ አስቸጋሪ ሰው ነው። ታምራ አድጎ፣ ከወላጆቹ ቤት ወጥቶ ራሱን ችሎ ይኖራል። በልጅነቱ ከአባቱ ጋር ባለው መጥፎ ግንኙነት ምክንያት ፊት ለፊትም ሆነ በሰልክ ላለመገናኘት ከፍተኛ ጥረት ያደርጋል። በዚህ ምክንያት አባቱ ለሚያደርግለት የሰልክ ጥሪ ሁሉ መልስ አይሰጥም። ከብዙ ሽሽት በኋላ አንድ ጊዜ ለሰልክ ጥሪው መልስ የሰጠው እንደሆነ፣ በመካከላቸው ትልቅ ጭቅጭቅ ይፈጠራል። "ሰደውልልህ ለምን መልሰህ አትደውልልኝም? ... አባትህ ነኝ እኮ! ... ሳኑጋገርህ መብት አለኝ..." ይለዋል። ታምራም "አባትነትህን አልኳድኩም! ልክ ነህ... ግን እኔ ሳልፈልግ በግድ ልታኑጋግረኝ ግን መብት የለህም... በልጅነቴ ከአንተ ጋር የማስታወሰው ምንም ዓይነት ጥሩ ትዝታ የለኝም... ስለዚህ ወደ አንተ በመጠጋት ፈንታ መሸሹን አመርጣለሁ" በማለት ታምራ በግልጽ ቢነግረውም፣ አባቱ መስማት አይፈልግም። ባላሰበውና ባልጠበቀው ሰዓት ታምራ ቤት ድንገት ብቅ ይላል። "እባክህን እኔ ሀጻን ልጅ አይደለሁም... አድጋ የራሴን ቤተሰብ መሥርቼ ልጆች ወልጄ የምኖር ሰው ነኝ! የራሴንና የቤተሰቤን ጊዜም ሆነ ፕሮግራም መጠበቅ አለብኝ" ደሰ ባለህ ቁጥር

እየተነሳህ መምጣት የለብህም። በቅድሚያ ደውለህ 'ልመጣ ነው' ብለህ መናገር አለብህ" አለው። በዚህ ዓይነት መልክ ግልጽ አድርጎ እየደጋገመ ቢነግረውም፣ በፈለገበት ጊዜና ሰዓት ታምራ ቤት ብቅ ይላል። ታምራ "አባቴ አይሆንም! የምለውን ነገር መስማት የማይፈልግ ከሆነ የግድ ማስተማር አለብኝ" ብሎ ወሰነ። አንድ ቀን አባትየው እንደተለመደው ያለቀጠሮ ታምራ ቤት መጥቶ በራቸውን ማንኳኳት ጀመረ። ታምራ የሚያንኳኳውን ሰው ለማወቅ በመስከት በኩል ሲመለከት አባቱን በራፋቸው ላይ ቆሞ እየወ። ከፍቶ በማስገባት ፈንታ "ያለቀጠሮ፣ ያለፕሮግራም ለምን መጣህ?... ከዚህ በፊት አንዲህ አታድርግ ብዬህ አልነበረም ወይ? የምግርህን ለምን አትሰማም አለው?" አባትየውም የታምራን ልብ ለማላላት "ዋልጅ ልጆቼ ናፍቀውኝ ነው..." አለው። ታምራ "የሰጠሁህን ሀሳብ መስማት የማትፈልግ ከሆነ መግባት አትችልም... ደህና ሁን" ብሎ አለናበተው። ይህን የመሰለ ከባድ እርምጃ ለኢትዮጵያውያን በጣም ከባድ እንደሚሆን ግልጽ ነው። ይሁን እንጂ ይህን ከማድረግ በቀር ሌላ አማራጭ እንደሌለው ተገንዝቦ፣ ታምራ ይህን የመሰለ የጭካኔ እርምጃ ወሰደ። አስቸጋሪ ሰዎችን ድንበር ለማስጠበቅ፣ ሕይወታችንን መራራ እንዳያደርጉብን ለመከላከል ከባድ የሚመስለውንም ከላይ ያየውን ዓይነት እርምጃ መውሰድ የሚያስፈልግበት ጊዜ አለ።

አንድ አስፈላጊነቱ "እቪ" ወይም "እምቢ" ማለት መቻል ትልቅ የውሳኔ ሰው መሆንን ይጠይቃል። ማንኛውም ሰው ሕይወቱን ሌላው ሰው በቁጥጥሩ ሥር እንዳያደርገው ገደብ (ወሰን) ማበጀትና ያበጀውን ገደብ ማስጠበቅ ግዴታው ነው። አንዳንድ ጊዜ በቁጥጥሩ ሥር ሊያውለን፣ ፈቃዳችንን ሊገዛ፣ የከፋ እንደሆነ ያለአግባብ ሊጎዳን የሚፈልግ አስቸጋሪ ሰው በሕይወታችን ስለሚያጋጥመን፣ በአግባቡ ልንይዘው ይገባል። ያ ብቻ ሳይሆን፣ መሥራት ከምንችለው በላይ ኃላፊነት በመውሰድ እንዳንወጠር ወይም እንዳንገፋ፣ 'እችላለሁ' ወይም "አልችልም..." ከማለት ውሳኔ የግድ መድረስ የሚያስፈልገን ጊዜ አለ። እንዲሁም ከሰዎች ጋር በሚኖረን ግንኙነት መቼ መቅረብ፣ መቼ መራቅ እንዳለብን ማወቅ አለብን። ጊዜያችንን፣ ጉልበታችንን፣ ጌታ የሰጠንን በጎ ነገር ሰዎች እንዳይሻሙብን፣ ከአቅማችን በላይ እንዳንሰጥ መቼ "እንካ" መቼ "...አልችልም..." ማለት እንዳለብን መወሰን መቻል አለብን። በሕይወታችን ብዙ ድኑ በር ማበጀትና ድንበራችንን ማስጠበቅ ያለብን ሁኔታዎች አሉ። በጠባያቸው ለሰላላ የሆኑ፣ ማንንም ማለቀቀም የማይፈልጉ፣ ወይም ሰውን ሁሉ ደስ ለማሰኘት የሚፈልጉ፣ በቀላሉ ሀሊናቸው ለሚቆረቆሩባቸው ሰዎች ድንበር ማበጀትና ድንበር ማስጠበቅ በጣም ከባድ እንደሚሆንባቸው የታወቀ ነው። ድንበርን ማስጠበቅ ጠቃሚ መሆኑን ያመኑበት ሰዎች ዋናው ጥያቄያቸው 'ይህን እንዴት

ማድረግ እንችላለን?" የሚለው ነው። የዚህ ምዕራፍም ዋና ዓላማ ለዚህ ጥያቄ መልስ ለመስጠት ነው።

ድንበር (ወሰን) ማበጀት የሚያስፈልገው የእኛ የሆነውን ለይተን እንድናውቅ ሌሎችም ደፍረው የእኛ የሆነውን በኃይልም ሆነ በዘዴ እንዳይወሰዱ ብንለማድረግ ነው። ከአስቸጋሪ ሰው ጋር ስለ አጋጠመን ችግር ፊት ለፊት ስንኃገር ድንበራችንን (ወሰኖችንን) ለማሳወቅ ነው። ይኸውም፤ "...ከዚህ ስታልፍ ትጎዳኛለህ... ይህንና ያንን ስታደርግ አይሰማማኝም" ማለታችን ነው። ድንበር ማበጀት ከሰው ጋር ለሚኖረን ግንኙነት በጣም ጠቃሚ ነው። ምን እንደምንፈልግና ምን እንደማንፈልግና ምን እንደምንወድና እንደማንወድና ምን እንደሆነና እንዳልሆነን ለሌላው የምናሳውቅበት ነው። ግልጽ ያለ ድንበር (ወሰን) ማበጀት የሚችሉ ሰዎች አላባቸውን፣ እምነታቸውን፣ አቋማቸውን ግልጽ ማድረግ የሚችሉ ናቸው። ኢየሱስም ይህንን በግልጽ አስተምሯል። **"ንግግራችሁ 'አም ከሆነ' 'አም' 'አይደለም' ከሆነ 'አይደለም' ይሁን። ከዚህ የተረፈ ቃል ግን ከሰይጣን ነው"** አለ (ማቴ. 5:37)። ጥርት ያለ ወይም ግልጽ የሆነ ድንበር (ወሰን) የሌላቸው ሰዎች ስለ ራሳቸው እርግጠኛ የሆነ አቋም የሌላቸው ባላቸው አቋም መቼ "መልቀቅ" መቼ "መያዝ" እንዳለባቸው የማያውቁ ናቸው። ይህም ሁኔታቸው በቀላሉ በአስቸጋሪ ሰዎች ቁጥጥር ሥር እንዲውሉ ያደርጋቸዋል።

ድንበር (ወሰን) ማበጀት አደጋ እንዳይደርሱብን በሌሎች እንዳንጎዳ ይከላከልናል። ድንበር ማበጀት እግዚአብሔር ለሰጠን ሕይወትም ሆነ መልካም ሰጠታዎች ኃላፊነት እንዲሰማን ይሆናል። **"ላብህን ከሁሉ በጣም አብልጠህ ጠብቅ፤ ምክንያቱም ልብ የሕይወት ምንም ነው..."** ይላል (ምሳሌ 4:23)። ድንበር በሕይወታችን ሥፍራ የምንሰጠውን ስሜታችንን፣ ጊዜያችንን፣ ጉልበታችንንና ሁኔታችንን (attitude) እንዳይጎዳ ይከላከልናል። ለምሳሌ ሚስት ባሏን "...በሰው ፊት አትንቀፈኝ (አትተቸኝ) ስትለው ራሷን የምትከላከል በት ድንበር (ወሰን) ማበጀት ነው። እግዚአብሔርም የራሱ የሆነ ድንበር (ወሰን) አለው። በዚህም ማንነቱንና ምንነቱንና ምን እንደሚጠላ በግልጽ ይናገራል። ከእርሱ ጋር የሚኖረን ግንኙነት በእውነት በፍቅርና በታማኝነት ላይ የተመሠረተ እንደሆነ እንዲሁም ኃጢአትን እውነት ያልሆነውንና ከፋን እንደሚጠላ በግልጽ ይናገራል። **"...እኔ ትከላከልኝ ፍትሕን እውቃሁን ጥቆናኝና አመጽን ግን አጠላለሁ..."** ይላል (ኢሳ. 61:8)።

ድንበር ለማበጀትና ድንበራችንን ለማስጠበቅ አስቸጋሪ ከሆነው ወይም ግንኙነት ከፈጠርነው ሰው ጋር ፊት ለፊት መነጋገር ያስፈልጋል። አንድ ሰው "ነጋግርህ እፈልጋለሁ" ቢለን ወደ አዕምሮአችን መጀመሪያ የሚመጣው ምን ይሆን? አንዴት እንደሚወደንና እንደሚያደንቀን ሊነግረን ነው ብለን ይሆን

የምናሰበው? ብዙዎቻችንን የሚሰማን ሰሜት "ምን አድርጌ ይሆን? ምን አጥፍኛ ይሆን? ምን ሊለኝ ይሆን?...?" የሚል ይሆናል። ከአንድ ሰው ጋር ለመነጋገር ስናሰብ ሲጋት ፍርሃትና ድንጋጤ የሚሰማን ጊዜ አለ። ንግግራችን ነቀፋ ትችት፣ ግጭት በመጨረሻም አንድነታችን የሚያፈርስ ነገር ያጋጥመን ይሆን? ብለን እንፈራለን። ከሰዎች ጋር ባለን ግንኙነት ውስጥ ብዙዎቻችን የምንኖረው በሁለት ዓይነት ዓለም ውስጥ ነው። በአንደኛው ዓለም ውስጥ ውይይታችን ሰላማዊ ነው። ሁለተኛው ዓለም ውስጥ ግን ውይይታችን ትልቅ ግጭት ያለ በት፣ ስሜታችንን የሚሰባብርና የሚጎዳ ነገር ያለበት ነው። በመጀመሪያው ዓለም ውስጥ ያለን ውይይት ሰላማዊ ቢሆንም፣ ውይይታችን እውነትን ያዘለ ላይሆን ይችላል። በሁለተኛው ዓለም ውስጥ ያለን ውይይት ግን ሰላማዊ ባይመስልም፣ እውነትን ግን ያዘለ ነው። እርስ በርሳችን በሚኖረን ግንኙነት እግዚአብሔር ለእኛ ያለው ዓላማ በሁለት ዓለም ውስጥ እንድንኖር፣ ሁለት ዓይነት ግንኙነት እንዲኖረን አይደለም። እግዚአብሔር ለእኛ ያለው ዓላማ እርሱ በሚኖርበት ዓለም ፍቅርና እውነት አንድ ላይ በሚኖሩበት ዓለም ውስጥ እንድንኖር ነው። ስለ ግንኙነታችን ምን ዓይነት መሆን እንዳለበት መጽሐፍ ቅዱስ ሲናገር፣ **"...ይልቁንም እውነትን በፍቅር እየተናገርን ራሱ የሆነውን ክርስቶስን ለመምሰል እናድጋለን"** ይላል (ኤፌ. 5:15)። ውይይታችን (ንግግራችን) ጥሩ የሚሆነው ሁለቱም ወገን እርስ በርሳቸው እውነትን በፍቅር መነጋገር ሲችሉ ነው። ይህ ከሆነ ሰዎች ያላቸውን አለመስማማት ሊያስታርቁት ጥያቄ ሊሆን ባቸው ነገር መልስ ሊያገኙ ይችላሉ።

4. ያበጀነው ድንበር (ወሰን) ሊፈተን ይችላል

ድንበር ማበጀት በጣም ጠቃሚና አስፈላጊ ቢሆንም፣ ያበጀነውን ድንበር ተጋፊ ኃይል ሊያጋጥመው ስለሚችል፣ ድንበራችንን ለማቆጣጠርም ሆነ አጽንተን ለማቆም ብዙ ሥራ፣ ብዙ ትጋትና ከፍተኛ የሆነ ፍላጎትን ከእኛ ይጠይቃል። ማንኛውም መልካም ነገር ዋጋ እንደሚጠይቅ ሁሉ ድንበር ማበጀትም ጦርነትና እንዲሁም ግጭት ሊያጋጥመው ስለሚችል ጸንቶ መቆምን ይጠይቃል። ደጋግመን እንደ ገለጽነው አንዳንድ ሰዎች "ድንበር ማበጀት" ከባድ የሚሆንበት ወቅት በልጅነታቸው ያደጉበት ሁኔታ የቀረጸቸው በመሆናቸው ነው። አሰመረት ያደገቸው በኃይለኛ አባትና እንዲሁም የበደለኛነት ስሜት እንዲሰማት በምታደርጋት እናት ሥር ነው። ቁጣቸውን በመፍራትና እንዲሁም የበደለኛነት ስሜት ይለማኛል ብላ በመፍራት ከአንዳንድ ሰዎች ጋር ባላት ግንኙነት ድንበር ለማበጀት ትፈራ ነበር። ውሳኔ ለመወሰን፣ ውሳኔው ያስቆጣቸው እንደሆነና እንዳልሆነ አስቀድሞ ስሜታቸውን ትገመግማለች።

ይህን በመሰለ ቤተሰብ ውስጥ አድጋ ትዳር ሰትይዝ እንደ አጋጣሚ ያገባችው ባል ራሱን ከመጠን በላይ የሚወድድና ቁጣውን በመጠቀም በቁጥጥሩ ውስጥ የሚያውላትን ባል ነበር። የኅልማትን ዕድሜዋን የጨረሰችው በባል ቁጣ ሥር አንዲሁም እናቷ በምታደርግበት ተጽእኖ የበደለችነት ስሜት እየተሰማት ነው። "ከዚህ በላይ መቀበል አልችልም" ማለት ባለመቻሏ በአዕምሮ ጭንቀት ብዙ ጊዜ ትሰቃይ ነበር። በአዕምሮ ጭንቀት የምትሰቃይበት ዋናው ምክንያት ድንበር ማበጀት ያቃታት በመሆኑ እንደሆነ ተገንዝባለች። አስቸጋሪ ሰዎች ያበጀውን ድንበር ጥሰው ለመግባት የሚሞክሩበት እንደኖረው መንገድ ቁጣን (ንዴትን) በመጠቀም ነው። ሁልጊዜ መቆጣት የአስቸጋሪ ሰዎች ባሕሪዎች ከሆኑት መካከል አንደኛው እንደሆነ ቀደም ሲል ተመልክተናል። ራሳቸውን ከመጠን በላይ ስለሚወዱ ዓለም የተፈጠረው እነርሱን ብቻ ለማመቻቸት ይመስላቸዋል። በዙሪያቸው ያሉት ሰዎች ደግሞ እነርሱን ብቻ ጎንበልቀና እያሉ እንዲያገለግሉ እግዚአብሔር የመደበላቸው ይመስላቸዋል።

ሀጻን ልጅ የሚፈልገውን ነገር ካልሰጡት እንደሚሆነው አስቸጋሪ ሰዎችም የሚፈልጉትን ነገር ጠይቀው ሲከለከሉ በኃይል ይቆጣሉ። ፍላጎታቸውን ካሟሉላቸው "እምቢ!" ያላቸውን ሰው እንደ መጥፎ ወይም እንደ ክፉ ሰው በማየት በኃይል ይቆጡታል። ቁጣቸው ክፉ ተደርጎባቸው ሳይሆን የሌላውን ሰው ድንበር ጥሰው የራሳቸውን ፍላጎት ማሟላት ባለመቻላቸው ብቻ ነው። ቁጠኛ ሰው የጠባይ ችግር ያለበት ሰው ነው። ለእንደዚህ ዓይነት ሰው ሁልጊዜ 'እሺ!' ማለት በመጥፎ ጠባዩ እንዲቀጥል ማደፋፈር ወይም ዕድል መስጠት ይሆናል። ዛሬ ስሚጠይቀው ጥያቄ ቁጣውን ፈርተን 'እሺ!' ብንለው ይህን ጠባዩን ነገም ሆነ ከገን ወዲያ የሚቀጥል መሆኑ ግልጽ ነው። እንዲቆጡ የሚያደርጋቸው ሁኔታው ሳይሆን ሌሎች ለእኔ የግድ ማድረግ አለባቸው" የሚል እምነት ስላላቸው ነው። ሌላውን ሰው በቁጥጥራቸው ሥር ለማዋል ሲታገሉት ራሳቸው ከቁጥጥር ውጪ ይወጣሉ። በዚህ ዓይነት ሌላውን ለመቆጣጠር ያላቸው ፍላጎት ሳይሳካላቸው ሲቀርቱ ጥያቄያቸውን ባላሟላው ሰው ላይ ይቆጣሉ። ስለዚህ፦

- (1) ድንበር በማበጀታችንና ድንበራችንን በማስከበራችን የሚቆጣ (የሚናደድ) ሰው ቢኖርብን ሰው የጠባይ ችግር እንዳለበት ማወቅ አለብን። ይህንን ካልተረዳን እኛ ራሳችን ችግር ያለብን መስሎ ይሰማናል። ድንበራችንን ማስጠበቅ ስለኛ ብቻ ሳይሆን ለሌሎችም ጥሩ ነው። በልጅነታቸው ቤተሰቦቻቸው ያላስተማሯቸውን ትምህርት እንዲማሩ ዕድል ይሰጣቸዋል።
- (2) "ቁጣን" በትክክለኛው ዓይን ማየት አለብን። ቁጣ በሌላው ሰው ሕይወት ውስጥ የሚኖር ስሜት ብቻ ነው። የፈለጋቸውን ያህል ቢቆጡም፦

"ቁጣው" ዘሎ እኛን የማትጋይል የለውም። ስለዚህ ምን ጊዜም ቢሆን "ቁጣን" መፍራት የለብንም።

- (3) የሌላው ሰው "ቁጣ" የማንፈልገውን ነገር እንዲያስደርግን አንፍቀድ ስት። በሕይወታቸው ድንበር ያላበጁ ሰዎች፣ ለሌሎች ሰዎች ቁጣ ቶሎ "የእሸታ" መልስ ይሰጣሉ። ከቁጥጥር ውጪ የሆነ ሰው የሕይወታችንን አቅጣጫ እንዲያስቀር ሥልጣን አንሰጠው። እንዲቆጣ ዕድል አንከለከለውም፤ እኛ ግን ማድረግ የሚገባንን ብቻ በትክክል ውሳኔ ማድረግ አለብን።
- (4) ከቁጥጥር በወጣ ሰው ስሜታችን እንዳይጎዳና ቁጣውን በመፍራት ቶሎ እጃችንን እንዳንሰጥ፣ ከጎን ሆኖ ድጋፍ የሚሰጠንና የሚያበረታታን ሰው ይኑረን። አስቸጋሪው ሰው በቁጣ በሚገናኛልበት ጊዜ አጠገባችንን ማንም ባይኖርም፣ ሁኔታው ከተፈጸመ በኋላ ያሳለፍነውን ሁኔታ የምናካፍላቸውና በጸሎት የሚደግፉን ሰዎች ያስፈልገናል።
- (5) ቁጣን በመጠቀም በቁጥጥሩ ሥር ሊያውሰን የሚፈልገው ሰው ተቆጥቶ በሚናገረው ክፉ ቃል፣ ስድብና እርግማን፣ እኛን መልሶ ተቆጧል። እንዳያደርገን እንጠንቀቅ። ቁጣን በቁጣ ሲመልሱላቸው ሲከራከሯቸው ለተናገሩት ነገር ማስተባበያ እየሰጡ ሲጨቃጨቁቸው በጣም ደስ ይላቸዋል። ስዚህ መድኃኒቱ ተጀምሮ አስኪያልቅ ድረስ 'ዝም' ማለት ያስፈልጋል። መናገር ካለብን ደግሞ በርጋታና በፍቅር መንፈስ ትክክለኛውን መልስ መስጠት ያስፈልገናል። እንዲያውም ቁጣቸው ጎድቶን ስንበሳጭ ካዩን ደስ ይላቸዋልና በተቻለን መጠን ስሜታችን ከቁጥጥር ውጪ እንዳይሆን እንጠንቀቅ።
- (6) የክፉ እንደሆነ በሌካል በአስቸጋሪዎች አካባቢ አለመገኘት አስፈላጊ የሚሆንበት ጊዜ አለ። አንዲት ሴት ባሏ በምክንያቱ በቁጣ እየራሽባት ስትቸገር አንድ ቀን ድንበር አበጀታ "ከዛሬ ጀምሮ ያለአግባብ እየተቆጣህ በትራሽ አጠገብህ ሆኜ ከመስማት ይልቅ ከፍሉን ትቼልህ ሌላ ክፍል እንደምገባ እንድታወቀው ይሁን። ሳትራሽ፣ በረጋ መንፈስ፣ በጨዋነት ስታነጋግረኝ ብቻ ያኔ ልስማህና መልስ ልሰጥህ እችላለሁ" አለችው። ይህን ዓይነት ውሳኔዋና ድፍረቷ ውጤት አስገኘላት። ታዲያ ዛሬ ስንቶች ይሆኑ በዚህ ዓይነት መልክ ድንበራቸውን የሚያስጠብቁት?

አስቸጋሪ ሰዎች ሌላውን በቁጥጥራቸው ሥር ለማኖር የሚሞክሩት ኃይለኛውና ጠንካራው መሣሪያቸው የሚቆጣጠሩትን ሰው የበደለኝነት (guilt) ስሜት እንዲሰማው በማድረግ ነው። ጥሩ ድንበር የሌላቸው ሰዎች ሁልጊዜ

የበደለኝነትን መንፈስ እውነት አድርገው በማመንና በመቀበል ወደ ውስጣቸው ያስገቡታል። ሊቆጣጠሩት የሚፈልጉት ሰው የበደለኝነት ስሜት እንዲሰማው ለማድረግ የሚጠቀሙበት አነጋገር፤

- ◆ “ሚስቶች ሆይ! ለባሉኝችሁ ታዘዙ የሚለውን የጌታ ቃል አታስብራም።”
- ◆ “...እኔ ሞቼ ከዚህ ዓለም በሄድኩ ያኔ ትገላገልኛለሁ... ታርፋለሁ...”
- ◆ “...ወልጄ አላድጌ መጨረሻዬ ይሄ ነው?... ”
- ◆ “...እኔ እናትህ ታምሚልሃለሁ!..ከዚህ በኋላ ብዙ ዕድሜም የለኝም...”
- ◆ “...ይሄን ሁሉ አድርጌልህ የምትመልስልኝ ይሄ ነው?... ”
- ◆ “...አንተን ብሎ አገልጋይ! ...አገልጋይ ነኝ ስትል አታፍርም?... ”
- ◆ “...እንዲህ የምትሆነው መንፈሳዊ ችግር ቢኖርብህ ነው...”

አስቸጋሪ ሰዎች ከላይ ያየውን ዓይነት ቋንቋ የሚጠቀሙት የበደለኝነት ስሜት ተሰምቶን የሚፈልጉትን ነገር እንድናደርግ ለመግፋት፤ ያበጀነውን ድንበር ለመጣስ ነው። አንዳንድ ሰዎች ይህን እውነት ባለመረዳት በቀላሉ “የበደለኝነት ስሜት” ወደ ውስጣቸው እንዲገባ ይፈቅዳሉ። የበደለኝነት ስሜት በውስጣችን የሚጨምር ሰው ለእኛ ደግነትና ዕድገት ሳይሆን በማባበል፤ በቁጥጥር ሥር ሊያውሉን ብቻ እንደሆነ ማወቅ አለብን። የሥነ አዕምሮ ምሁራን “የበደለኝነት ስሜት በሌላው ሕይወት ውስጥ መከተት መልኩን የሰወጠ ‘ቁጣ’ ነው” ይላሉ።

5. አስቸጋሪ ሰዎች ያበጀነውን ድንበር ለመጣስ ይሞክራሉ

እግዚአብሔር የሠራን የድንበራችንን በር መዝጋት እንድንችል አድርጎ ነው። አስጊነት በሌለው ወይም ጥሩ በሆነው ግንኙነት (relationship) ደስ እንዲለን፤ ጎጂ የሆነውን ግንኙነት ማስወገድ እንድንችል ነው። እግዚአብሔርም እንኳን በፈቃዳችን እንድናስገባው ወይም እንድንዘጋበት ነጻነት ሰጥቶናል። “እኔ እኔ በዘር ቀሜ አንኳኳሁ፤ ግንም ድምጹን ስምቶ ሱን በጊዜት ልኝ ወደ እርሱ ገዢ ከእርሱ ጋር እጠላሁ፤ እርሱም ከእኔ ጋር ይጠላ” ይላል (ራዕይ 31:20)። እግዚአብሔር ከእኛ ጋር ግንኙነት ለመፍጠር ሲል ያበጀነውን ድንበር ያለፈቃዳችን በኃይል ጥሶ አይገባም። ለማስገባትም ሆነ ባለማስገባት መተማመንን እንደሚጠይቅ ግልጽ ነው። ችግር ሲያጋጥመንም ሆነ በጎሰህ ወደ

እርሱ ለመቅረብ የድንበራችንን በር መክፈት ኃላፊነቱ የእኛ ነው። የሕይወታችንን በር ሁልጊዜ የመዝጋት ጠባይ ያላቸው ሰዎች ለሰውም ሆነ ለእግዚአብሔር ልዩነት መክፈት አይሆንላቸውም። ይህን ዓይነት ባሕር ያላቸው ሰዎች ዕርዳታ በሚያስፈልጋቸው ወቅት ልባቸውን የማይከፍቱ በመሆናቸው ብዙ ይሳዳሉ። በዚህ ባሕርያቸው ምክንያት ሌላውን ለመርዳት ከጊዜያቸው ብዙ ሰዓት ያጠፋሉ። ሌላው ሰው ሊረዳቸው ሲፈልግ ግን ጥቂት ደቂቃም እንዲረዳቸው አይፈልጉም። እንደነዚህ ዓይነት ሰዎች ድንበር ማበጀት ከሚገባቸው ቦታ ላይ ድንበር (ወሰን) የላቸውም። ድንበር ሊኖራቸው እማይገባ ቦታ ላይ ግን ድንበር ያበጃሉ።

አስቸጋሪ ሰዎች የሌላውን ሰው ድንበር (ወሰን) በማክበር ፈንታ ጥሰው ይገባሉ። ላቶች የቤት ሥራዋን በየቀኑ በመሥራት ፋንታ “ሌላ ጊዜ እሠራዋለሁ” የማለት ጠባይ ሰላላት ኃላፊነቷን እንደሚገባው አትወጣም። ሥራ ብትሠራ ሲጋዋ ግምቶ የምታልቅ መስሎ ይሰማታል። ምናልባት ጥቂት ደቂቃ የሠራች እንደሆነ ቀኑን ሙሉ እንደለፋች ሆኖ ይሰማትና በቀላሉ ትበላጫለች። ላቶች ሥራዋን የምትሠራበት የፈጠረችው የራሷ የሆነ ዘዴ አላት። ወደ ቤቷ የሚመጡትን እንግዶች መጀመሪያ በደንብ ተቀብላ ታስተናግዳቸዋለች። ከቤቱና ከጠጡ በኋላ ሳትሠራ ያጠራቀመቻቸውን ሥራዎች ቀስ በቀስ ታወጣለች። በእንግዶች ቤቷ መጥተው ከጥዋት እስከማታ ድረስ በሥራ የለቶ ሰዎች ሁኔታው ትዝ እያላቸው “ሁለተኛ ላቶች ቤት ድርሽ አንልም” የሚሉ ሰዎች አሉ። ኃላፊነታቸውን በትክክል በመወጣት ፋንታ ሰውን በብልሃትና በዘዴ መጠቀሚያ የሚያደርጉ ላቶችን የመሳሰሉ ብዙ አስቸጋሪ ሰዎች አሉ። ላቶች አንድ ቀን እንደ ልማዱ በእንግዶች የመጣቸውን አንዲት ቤት ልሰልስ ባለ አነጋገር “...ይህን አድርጊልኝ” ብላ ጠየቀችት። ያኛም ቤት በማባበልም ሆነ በኃይል ከፈቃዱ ውጪ ማንም ሰው እንዲጠቀምባት የማትፈልግ ቤት ስለ ነበረች፤ “...አንቺው ራስሽ አትሠራውም እንዴ!...” በማለት በድፍረት መልስ ሰጠችት። ይህን ዓይነት ድፍረትና ወኔ በማጣት ነው ብዙዎች ያስአግባብ የእንዳንድ ሰነፍ ሰዎች መጠቀሚያ የሚሆኑት። የሚያሳዝነው ላቶች በዚህ ዓይነት ዘዴዋ የብዙዎችን ጉልበት አየተጠቀመች “...የእኔ ጌታ ድካሜን አይቶ መልክኩን ልኮ ሥራዬን ሠራልኝ...” ብላ በማለት እግዚአብሔር አንዱ ሌላውን መጠቀሚያ እንዲያደርግ የሚፈቅድ አድርጋ ማቅረቧ ነው።

አስቸጋሪ ሰዎች የሰውን ድንበር የሚጥሱት በሁለት ዓይነት መንገድ ነው፤

1ኛ) ፕጊዴቺ (Aggressive) ሆኖ የራሳቸውን ፈቃድ የሚያስፈጽሙ

ስለሌላው ሰው ስሜት ግድ የሌላቸው፤ የሰውን ድንበር በኃይል ይጥላሉ። አንዳንድ ጊዜ በንግግርም ሆነ በተግባር ተዝጊ ያልሆነ ነገር በሌላው ላይ ይፈጽ

ማሉ። ብዙ ጊዜ ግን ሰዎች የራሳቸው የሆነ ድንበር እንዳላቸው የተረዱ አይመስሉም። ዓለም በሞላ ለእነርሱ ጥያቄ ሁሉ "እሺ!" ማለት ያለበት መበሉ ይሰማቸዋል። "እምቢ!" የሚል ሰው መኖር አለበት ብለው ፈጽሞ እያምኑም። ራሳቸውን ለማመቻቸት የለዎችን አሳብኖ ፍላጎት ለማበለወጥ ከፍተኛ ጥረት ያደርጋሉ። በሌሎች መጠቀምን ልማድ በላደረጉት የራሳቸውን ኃላፊነት የረሱ ናቸው። የራሳቸውን ፍላጎት ማሟላት እንጂ በሌላው ሰው አቅጣጫ ያለውን ማየት አይሆንላቸውም። ሐዋርያው ጴጥሮስ አንድ ጊዜ በዚህ ዓይነት ሁኔታ ውስጥ በነበረበት ወቅት ኢየሱስ ስለ ስቃዩና በሰላም እንዲሁም በሦስተኛው ቀን እንደሚነሳ ሲነግራቸው፤ ጴጥሮስ ኢየሱስን ወደ ጎን ወስዶ "አንዲህ አትበል" በማለት ሊገሰጸው ሞከረ። ጴጥሮስ የኢየሱስን ድንበር ማክበር አልፈለገም። ድንበሩን ወይም ፈቃዱ ለመጣስ በመሞከር ኢየሱስ ጴጥሮስን ቅር እንዳላሰኘው ላይል በኃይል ቃል "አንተ ለይማን ከእኔ ወዲያ ሂድ! አንተ የሰውን እንጂ የእግዚአብሔርን ነገር አታገባም" ብላ ገሰጸው (የማር. 8:33)።

2ኛ) በዚያ የራሳቸውን ፈቃድ የሚያሳፈጽሙ (manipulative)

እነዚህኛዎቹ በማሳበል (በእጅ ጥምዘዛ) የሌላውን ድንበር የሚጥሱ ናቸው። በልዩ ልዩ ብልህነት ለዎች "እምቢ!" በማለት ፈንታ "እሺ!" እንዲሉ የሚያደርጉ (የሚያባብሉ) ናቸው። የሚፈልጉትን ለማግኘት ልዩ ልዩ ዘዴ በመጠቀም የሰውን ፍላጎት ያስቀይራሉ። ራሳቸው መሸከም ያለባቸውን ሽከም ሌላው እንዲሸከምላቸው ያደርጋሉ። ሌላውን የበደለኛነት ስሜት እንዲለማው ማድረግ አንደኛው መንገዳቸው ነው። ያዕቆብ ወንድሙን ኤሳውን በዴ ተጠቅሞ ብዙ ርናውን እንደነጠቀው እናስታውሳለን (ዘፍ. 25:29-34)። ከእናቱ ጋር በመተባበር የኤሳውን በረከት እንዴት እንደነጠቀው እናውቃለን (ዘፍ. 27:1-29)። በበዴ የለዎችን ድንበር የሚጥሱ ለዎች ራስ ወዳድነት የተጠናወታቸው መሆናቸውን ይከዳሉ። እንደነዚህ ዓይነቶቹ ተግባራቸውን የሚፈጽሙት ልዩ ልዩ ዘዴ በመጠቀም ስለሆነ ድንበር ጥሰው ሊገቡ ሲሉ ወይም የማንፈልገውንና የማንፈቅደውን እንድንሠራ ሲያደርጉን፤ ለእንዳንዶቻችን "እምቢ!" ማለት በጣም ከባድ ይሆንብናል። "ሌላውን ሰው መጠቀሚያ አደረግሁት" በማለት ሀሊናቸውን ሊቆረቁራቸው ሲገባ፤ የሌላውን ፈቃድ በቁጥጥራቸው ውስጥ ማድረግ በመቻላቸው ራሳቸውን ያደንቃሉ ወይም "እግዚአብሔር አደረገልኝ" ብለው ትክክል ባልሆነ ነገር እግዚአብሔርን ማመስገን ይሞክራሉ።

ለመሆኑ እነዚህ ሌላውን በቁጥጥራቸው ሥር የሚያውሉ እስከጋሪ ለዎች ምን ዓይነት ናቸው? ራሳቸው የተጎዱ፤ እንዲሁም ሌላውን የሚጎዱ ናቸው? እስከጋሪ ለዎች ሌላውን ሰው በጣም የሚጎዱ መሆናቸው ብቻ ሳይሆን፤ ራሳቸውም ድንበር የማበጀት ችግር ያለባቸው፤ ሕይወታቸውን በሥርዓት መምራት

የማይችሉ ናቸው። ምን ጊዜም ቢሆን ፍላጎታቸው ማብቂያ የለውም። እንደ ነገር ሲያገኙ፤ ሌላ ነገር ይፈልጋሉ። የሚፈልጉትን ሁሉ ያገኙ ይምሰሉ እንጂ፤ ሌላ ያላገኙትን ነገር በመፈለግ የሚደክሙ ናቸው። "ዛሬ ብቻ ደለ ብሎኝ ልኑር" የሚሉ ናቸው እንጂ ደለታቸውን ለሌላ ጊዜ የሚያስተላልፉ አይደሉም። ለዚህ ነው ከለዎች "እምቢ!" የሚለውን ቃል መስማት የማይፈልጉት። እነዚህ የሰውን ድንበር የሚጥሱ፤ ፈቃዱን የሚጫኑ እስከጋሪ ለዎች በሕይወታቸው ውስጥ ለሚሆነው ነገር፤ ኃላፊነት የመውሰድ ችሎታቸው በጣም የተወሰነ ነው። በሌላው ሰው መጠቀምን የለመዱ በመሆናቸው ራሳቸውን ችለው መኖር አይችሉም። እነዚህን ማስተማር የሚቻለው ኃላፊነታቸውን ባለመጠበቃቸው የተነሳ የሚደርሰውን ጉዳት እንዲቀምሱ በማድረግ ነው። ለዎች የሚጠጓቸው ከፍርሃት የተነሳ ወይም የበደለኛነት ስሜት እየተሰማቸው ብቻ ነው። ያም ሆኖ ብዙዎች ይሸፈኑባቸዋል። እውነተኛ ማንነታቸው ቢታወቅ፤ በሰው ዘንድ ተወዳጅነት እንደሌላቸው ስለሚያውቁ፤ በተቻላቸው መጠን እውነተኛውን ማንነታቸውን ገልጠው አያሳዩም። በልባቸው ለዎች የሚጠጓቸው በአንድ ዓይነት መንገድ ሕይወታቸው ከእነርሱ ጋር የተያያዘ በመሆኑ ብቻ እንደሆነ ያውቃሉ።

ድንበር ማበጀትና ድንበር ማስጠበቅ ጠቃሚ መሆኑን ቢያወቁም አንዳንዶች የማይጠቀሙበት ምክንያት ምን ይሆን?

© (1) ድንበር ማበጀት "ራስን መውደድ ነው" ብለው ስለሚያምኑ ነው። "እርዳታ አስፈልጓቸው ሰዎች ወደ እኔ ሲመጡ ለምን አጥር አጥር ባቸዋለሁ? ለምን ገደብ አበጀባቸዋለሁ? ይህን ላደርግ ለእግዚአብሔር በመኖር ፈንታ ለራሴ መኖሪ አይሆንም ወይ?" ይላሉ። እርግጥ ነው የፍቅር ሰዎች ከሆንን፤ ስለሌላው ሰው በጎነት ማሰብ አለብን። የክርስቲያኖች ዋና ምልክት ይሄው ነው (የዮሐ. 13:35)። ታዲያ ድንበር ማበጀት ስለሌሎች በማሰብ ፈንታ በራሳችን ላይ እንድናተኩር አያደርገንም ወይ? የዚህ ጥያቄ መልስ "አያደርገንም" የሚል ነው። ድንበር ማበጀት የቻሉ ሰዎች ናቸው የበለጠ ሌሎችን መርዳት የሚችሉት። አንዳንድ ሰዎች ያለአግባብ ሊጠቀሙብን ሲሞክሩ "እምቢ!" ማለት ሰንቸል ጉልበታችንን በትክክል ለኛው ላይ በማዋል፤ ኃላፊነታችንን እንደሚገባው እንድንወጣ ያስችለናል።

© (2) "ድንበር ማበጀት ያለመታዘዝ ምልክት ነው" ብለው የሚያስቡ ብዙዎች አሉ። እግዚአብሔር ማድረግ ከምንችለው በላይ እንድናደርግ መስጠት ከምንችለው በላይ እንድንሰጥ መሸከም ከምንችለው በላይ እንድንሸከም ምንጊዜም ቢሆን አይጠይቅንም (2 ቆሮ. 9:7)። መጠንቀቅ ያለብን ትክክል ባልሆነ ምክንያት "እሺ!" ማለት

ሲገባን “እምቢ!” እንዳንል ብቻ ነው። “እምቢ!” የማለት ችሎታችን የሚለማንን አውነቱን ሀቁን መናገር ወይም አለመናገራችንን ግልጽ ያደርግልናል።

“ድንበር ማበጀት በሌሎች እንድንጎዳ ምክንያት ይሆንብናል” ብለው ያስባሉ። ሌሎች የሚፈልጉትን ነገር “እሺ!” ብለው ካላደረጉ በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ የሚያጠቁቸው (የሚጎደቸው) መሰሉ ይሰማቸዋል። እርግጥ ነው “እምቢ!” ሲባሉ እንዳንድ ሰዎች መቆጣታቸውና መቀየማቸው የማይቀር ነው። ይሁን እንጂ እኛ ትክክል መሆኑን እርግጠኞች እስከሆንን ድረስ ስለሌሎች ድርጊት በማሰብ መጨነቅ የለብንም።



“ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ” ያለባቸው አስቸጋሪ ሰዎች (Borderline Personality Disorder)

ይህ ምዕራፍ ሦስት ክፍሎችን ይዟል። አንደኛው “ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ” (Borderline Personality Disorder) ምን እንደሆነ ይገልጻል። ሁለተኛው ክፍል “ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ” (BPD) ያለባቸው ሰዎች ተለይተው የሚታወቁበትን ልዩ ልዩ ባሕሪያቸውን ይዘረዝራል። ሦስተኛው ክፍል ደግሞ “ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ” ካለባቸው አስቸጋሪ ሰዎች ጋር የሚኖረው ሰው አብሮ መኖር የሚችልባቸውን መንገዶች ያመለክታል።

1. “ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ” (BPD) ምንድነው?

አብሮህ ከሚኖረው... ከሚሠራው... ከሚያመልከውና... ከሚያገለግለው... እንዲሁም... ከሚጎራበትህ ሰው ጋር ያለህ ግንኙነት ልትታገሰው ከምትችለው በላይ እጅግ በጣም አስቸጋሪ ሆኖብህ ይሆን? ምንም ያህል ጥረት ብቻ

ደርግ ሰላማዊ የሆነ ግንኙነት ሊኖርህ ባለመቻልህ በሁኔታው ግራ በመጋባት ራስህን ተጠራጥረህ "በሰላም መኖር ያልቻልኩበት ምክንያት ምን ይሆን? ችግሩ ከእኔ ነው? ወይስ ከሌላው ሰው ነው?" ብለህ ጠይቀህ ይሆን? ከዚህ በታች ስተዘረዘሩት ጥያቄዎች የምትሰጠው መልስ የችግርህ ምክንያት ምን እንደሆነ የተሻለ መረዳት ይሰጥሃል።

- የሚሰማህንና የምታሰበውን ብትናገር "ጭቅጭቅጥ ከባድ ግጭት፣ እንዲሁም የሰሜት መትዳት ይደርስብኛል" ብለህ በመፍራት የሚሰማህን በልብህ ውስጥ ደብቀህ ትኖራለህ?
- የምትናገረውና የምታደርገው ነገር ሁሉ አንተ ካልከውና ከምታሰበው ውጪ ይተረትማል? ችግር በተፈጠረ ቁጥር ሁልጊዜ "የችግሩ ምክንያት አንተ ነህ" ተብለህ ትወቀሳለህ? ወይም ትነቀፋለህ?
- "የት ገባህ የት ወጣህ..." እየተባልክ ሁልጊዜ ትጠየቃለህ? ወይም ራሻርት ስጥ ትባላለህ?
- ምንም ዓይነት ክፉ ነገር ሳታደርግ እንዲሁ በማይረባ ምክንያት በቁጣ የተሞላ ክፉ ቃል ይወረውርብሃል? ይኸው ሰው ትንሽ ቆይቶ የፍቅር ሰው ሆኖ ታገኘዋለህ? ይህንን ችግርህን ለሰው ብትነግር የሚያምንህ ሰው ታግለህ?
- አንዳንድ ጊዜ "አስቸጋሪ ሆኑብኝ" በምትለው ሰው ቁጥጥር ውስጥ እንደ ዋልከህ ነጻነት እንደሌለህ መጠቀሚያ እንደሆነክ ይሰማሃል?
- አስቸጋሪ የሆነብህ ሰው አንዴ "ግሩም ሰው ነው" ይልህና በሌላ ጊዜ ደግሞ ያለአንዳች ምክንያት "እንደ አንተ መጥፎ ሰው የለም" ይልሃል?
- ሁልጊዜ የምታቀርበውን ሀሳብ መቀበል አይሆንለትም? ከአንተ የሚጠብቀው ነገር ሁልጊዜ ስለሚለዋወጥ ምን እንደሚፈልግና ምን እንደሚጠብቅ ባለማወቅህ ግራ ይገባሃል?
- ያላደረግኸውን "አደረግህ" ያልተናገርኸውን "ተናገርክ" በማለት ትወቀሳለህ?
- በየጊዜው ዝቅ አድርጎ ያይሃል? ይሄ ሰው በሚያሳይህ ጠባይ ምርር ብሎህ ግንኙነቱን ለማቆም ስትፈልግ "ሁለተኛ ይሄ አይሆንም... እለው ግለሁ..." በማለት ሀሳብህን ያሰለውጥሃል?

ከላይ ስተዘረዘሩት ጥያቄዎች ለአብዛኛዎቹ የምትሰጠው መልስ "አዎን!" የሚል ከሆነ ችግሩ ያለው አንተ ዘንድ ሳይሆን ሌላው ሰው ላይ በመሆኑ ስለ ራስህ ዝቅተኛ የሆነ አስተያየት እንዳይኖርህ ተጠንቀቅ። አስቸጋሪ የሆነብህ

ሰው "መካከለኛ የባሕሪ ቀውስ" (Borderline Personality Disorder) ያለበት ሰው መሆኑን ተረድተህ እንዴት አድርጎ መያዝ እንዳለብህ ሰማወቅ፣ ስራ ሀሳብ ይሰጥሃልና በተለይ ይህን ምዕራፍ በጥንቃቄ ደጋግመህ እንብብ። "መካከለኛ የባሕሪ ቀውስ" (BPD) አሳሳቢ የሆነ የአዕምሮ አለመረጋጋት ሲሆን ይህን ዓይነቱ ችግር ያለበት ሰው ተለይቶ የሚታወቅበት የሰሜት ውዥንብር ያለ በትጥክሰው ጋር ዘላቂና ጤናማ የሆነ ግንኙነት መመሥረት የማይሆንለት ስለ አራሱ ትክክለኛ የሆነ አመለካከትና ግምት የሌለው ሰው ነው። ይህን በሰፊው ወደፊት እንመለከታለን። በሕይወቱ የሰሜት አለመረጋጋት የሚታይበት ተሰዋዋጭ የሆነ ባሕሪ ያለው ሰው ባለበት ቤተሰብ ውስጥ በሚሠራበት መሥሪያ ጥያቄ የሆነ ባሕሪ ያለው ሰው በሚገኝበት አካባቢ ሁሉ ብዙ ጊዜ ሁከት (ረብሻ)፣ ቤት በጠቅላላው እርሱ በሚገኝበት አካባቢ ሁሉ ብዙ ጊዜ ሁከት (ረብሻ)፣ አለመግባባት ይታያል። "ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ" (BPD) ያለበት ሰው ሕይወቱን የሚመራበት የረጅም ጊዜ ዕቅድ ማበጀት የማይሆንለት መሆኑ ብቻ ሳይሆን አብረውት የሚኖሩትም ሰዎች ሁልጊዜ የእርሱን ፍላጎት ብቻ ማሟላት ስላለባቸው የራሳቸውን ሕይወት በጥርግራም እንዲመሩ አይፈልጉም። ተለዋዋጭ የሆነ ባሕሪ ያለው ሰው በመሆኑ አብረውት የሚኖሩት ሰዎች ሕይወት የፍርሃትና የሰጋት ሕይወት ነው። "ሰላማችንን የሚያደፈርስ ዛሬ ምን ይፈጠር ይሆን?" በማለት የሰጋትና የፍርሃት ሕይወት መኖር "ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ" (BPD) ካለበት ሰው ጋር ለሚኖሩት ሰዎች አዲስ ነገር አይደለም።

ቀደም ሲል በሥነ አዕምሮ ሊቃውንት "ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ" (Borderline Personality Disorder) የሚል ስም የተሰጠው ችግሩ ያለባቸው ሰዎች መካከለኛ የሆነ የሰሜት ውዥንብር ስላለባቸው አይደለም። በአንድ ደኛው ክፍለ ዘመን ከላይ የገለጽነውን ዓይነት ባሕሪ ያላቸው ሰዎች የሥነ ልቦና ምሁራን በኑሮሲስ "Neurosis" (የሚደብት የአእምሮ ነርቭ በሽታ) እንዲሁም በላይኮሲስ "psychoses" (ማንነትን ግወቅ የሚያሳጣ የአእምሮ በሽታ) መካከል ያሉ ሰዎች ናቸው ይሏቸው ስለነበር ነው። ይሁን እንጂ በ1970 ዓ. ም. (እ.ኤ.አ.) ይህ እንዳልሆነ በረጋገጥም "ግርደላይን" (Borderline) የሚለው ቃል መለያቸው ሆኖ ቀረ። ይሄ ችግር ያለባቸው ሰዎች ስሜታቸው እንደ ማንኛውም ሰው ጤነኛ ነው። ጤነኛ የሆነ ሰው ሊያደርገው የሚችለውን ሁሉ ማድረግ ይችላሉ። ከሌሎች የሚለዩበት ግን ስሜታቸውን ጫን የሚለው (የሚገፋው) አንድ ነገር ሲያገጥማቸው የሚያደርጉት ነገር የሚወስዱት እርምጃ ፍጹም መስመር የለቀቀ ይሆናል። የግል ስሜታቸውን እንዲሁም ጠባያቸውን መግታት ወይም ስቁጥጥር ሥር ማድረግ አይሆንላቸውም። የዚህ ችግር የሌለበት ጤነኛ ሰው የሚያስቆጣ ነገር ሲያገጥመው የቁጣ ስሜቱን በአግባቡ መግለጽ ይችላል። "ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ" (BPD) ያለባቸው

ሰዎች ግን የቁጣ ስሜታቸውን የሚገልጹት እጅግ በጣም ከመሥመር በወጣህ ሁኔታ ነው። ለምሳሌ ትግሩ ያለባት ሴት በባሏ ስትናደድ ቁጣዋን በትክክል መግለጽ ስለማትችል የወጥ ሳህን በእጇ ይዛ እንደሆነ ወጡን ፈቱ ባይ ትደፋለች። እንደነዚህ ዓይነት አስቸጋሪ የሆኑ ሰዎች ስሜታቸው ወደ አንድ አቅጣጫ የማንጋደድ ዝንባሌ ያለው ከመሆኑ ሌላ ብዙ ጊዜ ውስጣቸው በቀላሉ የሚረበሽ ነው።

"ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ" (Borderline Personality Disorder) ያለባቸው ሰዎች በአሜሪካ ቁጥራቸው ከሰድስት ሚሊዮን በላይ ሲሆኑ ከነዚህ ውስጥ ሰባ አምስት ከመቶው (75%) ሴቶች እንደሆኑ ታውቋል። ለዚህም አዋቂዎች የተለያዩ ምክንያት ይሰጣሉ። ከእነዚህ አስቸጋሪ ሰዎች ጋር በመኖር ወይም በመቀራረብ በትግር ውስጥ የሚያልፉት ደግሞ ከ30 ሚሊዮን በላይ እንደሆኑ ምሁራን ባደረጉት የምርምር ውጤት ታውቋል። እነዚህ **"ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ"** (Borderline Personality Disorder) ያለባቸው ሰዎች እስከ ተወሰነ ጊዜ ድረስ እውነተኛው ማንነታቸው ሳይታወቅ የፍቅር ሰውነት ከሰው ሁሉ ጋር ተግባቢ በጥበብና በዕውቀት የተሞሉ ብልህ እንዲሁም ሰላማዊ ሰዎች መስለው የመታየት ችሎታ ያላቸው ናቸው። ነገር ግን እውነተኛው ባሕሪያቸው ሲገለጥ ከሰው ጋር የሚኖራቸው ግንኙነት (ሕብረት) ያልተረጋጋገ ዘላቂ የሆነ ወዳጅነት መፍጠር የማይችሉ ተለዋዋጭ የሆነ ባሕሪ ያላቸው መሆናቸው ይታወቃል። የራሳቸውን ፍላጎት ለማሟላት ሲሉ ሰዎችን የማግባባት ችሎታ ያላቸው በሌሎች ድካም (ጉልበት) የሚጠቀሙ ናቸው። ውዥንብር (ያልተረጋጋ) ስሜት ያላቸው በመሆናቸው በቀላሉ ብቸኝነት የሚሰማቸው የአዕምሮ ጭንቀት የሚያጠቃቸው ከመጠን በላይ በሆነ ፍርሃት የሚሞሉ ናቸው። እንዲሁም ጠባያቸው ቶሎ ቶሎ ስለሚለዋወጥ ከሰው ጋር አስተማማኝነት ያለው ጤናማ የሆነ ግንኙነት ይዘው መዝለቅ አይችሉም። ይህንንም ሀሳብ ወደፊት በሰፊው እንመለከታለን።

ቀደም ብለን አንደ ገለጽነው እነዚህ **"ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ"** (BPD) ያለባቸው አስቸጋሪ ሰዎች "በሕብረተሰቡ ውስጥ አደጋ ይፈጥሩ ይሆናል" ብለን በመፍራት አሰረን የምናስቀምጣቸው ሰዎች አይደሉም። አዕምሮ አቸውን የሳቱ ልሳታዊ ተግባራቸውን መፈጸም የማይችሉ ወይም ሠርተው መግባትና መውጣት የማይችሉ ናቸው ማለት አይደለም። ይሁን እንጂ አስተሳሰባቸውና ስሜታቸው እንዲሁም ስለ ሌላው ሰው ያላቸው ግምትም ሆነ አስተያየት ፍጹም ከሌላው ሰው የተለየ ነው። ስለሆነም **"ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ"** (Borderline Personality Disorder) እንዳለባቸው ተጠግቶ ጥቂት ጊዜ ካላቸው በቀር በቀላሉ አይታወቁም። እነዚህ **"ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ"** (BPD) ያለባቸው አብረዋቸው ለሚኖሩት ሰዎች በጣም አስቸጋሪዎችና

ፍጹም የማይመቹ ይሁኑ እንጂ አብዛኞቹ በችሎታቸውና በዕውቀታቸው የሚተማመኑ ናቸው። በእነርሱና በሌላ ሰው መካከል ግጭት ቢፈጠር "የትግሩ ምክንያት እኛ አይደለንም" ብለው ስለሚያምኑ ፅርዓታ ለመፈለግ ጠባያቸውን ለማስተካከል ምንጊዜም ፈቃደኞች አይደሉም።

ከቀረባቸው ሰው ሁሉ ጋር ተደጋጋሚ የሆነ ግጭት እንደሚያጋጥማቸው ቢያውቁም "ከተጠጋኝ ሰው ሁሉ ጋር የምጋጩ ለምንድነው? ትግሩን የምፈጥረው እኔ እሆን?" ብለው ፈጽሞ ራሳቸውን አይጠይቁም። የሚያስደንቀው ሌላው ሰው የሚጠላባቸውን መጥፎ ባሕሪያቸውን የሚመለከቱት ከእግዚአብሔር የተሰጣቸው መልካም ሥጦታ እንደሆነ አድርገው መሆኑ ነው። በክፉ ምላሳቸው ምንም ያህል ሌላውን ቢጎዱ "አዝናሁ..." በማለት ፈንታ "እኔ የተናገርኩት እውነት ነው" ብለው ችላ ብለው ያልፉታል። **"ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ"** (BPD) ያለባቸው ሰዎች ይህን ዓይነት ባሕሪ ሊኖራቸው የቻለበት ምክንያት ምንድነው? አንዳንዶቹ በልጅነታቸው በወላጆቻቸው ወይም ቅርባቸው በሆነ ሰው መደፈር ወይም በጣም መጥፎ ነገር በሕይወታቸው የደረሰባቸው እንደሆኑ የሥነ አዕምሮ አዋቂዎች ይገልጻሉ። በሕይወታቸው ያጋጠማቸውን መጥፎ ሁኔታዎች ተቋቁመው ለመውጣትም ሆነ ራሳቸውን ለመከላከል እንዲሁም የሚፈልጉትን ነገር ለማግኘት ትክክል ያልሆኑ ዘዴዎችን ሲጠቀሙ የኖሩ ናቸው። በዕድሜ እየገፉ ሲመጡ "ይጎዳኛል" ብለው ከሚያስቧቸው ነገሮች ራሳቸውን ለመጠበቅ እንዲሁም የራሳቸውን ፍላጎት ለመፈጸም የሌሎችን ፈቃድ መጫን ባሕሪያቸው እየሆነ መጣ። አንዳንድ ትክክል ያልሆኑ ባሕሪዎች በውስጣቸው ብዙ የቆዩ በመሆናቸው መጥፎነትን ተገንዝበው ለመለወጥ ምንም ያህል ጥረት ቢያደርጉ የግል ባሕሪያቸውን መለወጥ አይችሉም። **"ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ"** (BPD) ያለበትን አስቸጋሪ ሰው መለወጥ ባይቻልም አስቸጋሪው ሰው በሚፈጥረው ትግር ራሱን ከጉዳት ለመጠበቅ የአስቸጋሪውን ሰው ባሕሪና ድርጊት ማወቁ ይጠቅማል።

ይሄ **"ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ"** (BPD) ምን እንደሆነ የበለጠ ለመረዳት አንዲት **"ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ"** ያለባት ሴት ያለፈችበትን አስቸጋሪ የሆነ የሕይወት ልምምድን ስትገልጽ ከዚህ ቀጥሎ እንመለከት።

ፍጹም የማይረካ ፍላጎት ብዬ ከመጥራት በስተቀር ለገልጸው የማለች ሰው "በቃኝ" የማይል ረሀብ ሁልጊዜ በውስጤ ይሰማኛል። እኔም ልዩ የሚያደርገኝና የሚያሳፍረኝ ይኸው ነው። ሰዎች የተረበሹና በጣም የተበላሸሁ ሰው መሆኔን አውቀው ይሸሹኛል ብዬ ስለምፈራ ማንንም ሰው መጠጋት አልፈልግም። የምቀርባቸውንም ሰዎች የምለዋውጠው ለዚህ ነው። ብዙ ወዳጆች ቢኖሩኝም ከማንኛቸውም ጋር የተቀራረበ ግንኙነት አላደርገኝም። ራሴን የሸፈንኩበት ነገር ተገልጦ ከወዳጆቼ መካከል አንደኛው ልዩ

ፍጡር መሆኔን አይቶ የሸሸኝ እንደሆነ በማለት፤ ሌሎች ብዙ ወጻጾችን አዘጋጅቻለሁ።

በዚህ ጊዜ የወንድ ፍቅር ፍላጎት ጊዜውን ጠብቆ በውስጤ ተቀስቀሰህ ይሄም ፍላጎት የግድ መቀራረብን የሚጠይቅ ነው። በሌላ በኩል ደግሞ ከእንደ ሰው ጋር ብቻ የሚኖረኝ መቀራረብ የበለጠ አስጊ ሆኖ ታየኝ። ከውስጤ የሚሰማኝ ፍላጎትና ጥማት፤ የገርፍ ውሃ ግድቡን ጠራርጎ እንደሚወስደው ዓይነት ኃይለኛ ነበር። ይሄ ኃይለኛ ሰሜት ገንፍሎ እነዚህን ጠራርጎ እንዲይወሰድ የተቻለኝን ያህል ሞከርኩ። ደግሞ ይሄኛው ፍላጎት ከሌላው ዓይነት ፍላጎት ይለያል። ይኸውም፤ ልላጊው እኔ ብቻ ሳልሆን ወንድም ልላጊ ነው። ምናልባት ይሄኛው መቀራረብ አደጋ አይኖርበትም ብዬ በማሰብ፤ ፍላጎቴን ገትሮ የዘጋውን አንዳንድ ድንጋይ ከውስጤ ፈንቅዬ ጣልኩ። ያኔ ኃይለኛው የሆነው የውስጥ ፍላጎቴ አንዴ እዚህ አንዴ እዚያ እያለኝ በየአቅጣጫው እያሸከረከረኝ መቆጣጠር አስከሚያቅተኝ ድረስ ይዞኝ ይነጥድ ጀመረ። የራሱ የሆነ ሕይወት በላለው ልቆጣጠረው አልቻልኩም። 'እባክህን ሁልጊዜ ቀንም፣ ማታም ከእኔ ጋር ሁን! እየኝ! ለማኝ! ይኸውልህ! አለሁልህ! አልኩት። በመጨረሻ ፍላጎቴን ሁሉ ሲያረክ ይችላል ብዬ የማስበው ሰው ወደ እኔ መለስ አለ። 'እንዴት ዓይነት ዕረፍት ነው!' አልኩ። ግን እንዳሰብኩት ሆኖ አላገኘሁትም። ጥያቄዬን የሚገፋ ሆኑበኝ። 'ተይኝ! በሰላም ቴሌቪዥን ማየት እፈልጋለሁ። ሌላ የምሠራው ሥራ አለኝ' ማለት ሲጀምር፤ ከዚህ በኋላ ምን አደርጋለሁ? ተበላጩሁና 'ይሄን ሰው ወዲያው ጠላሁት። ማንነቴ እንዳይታወቅ ራሴን ሸፍኜበት የነበረውን ሽፋን ከራሴ ላይ አወረድኩ። እኔ ራሴን ገልጼ ራሴን ለሰው ማሳየት ምን ያህል ከባድ እንደሚሆንብኝ አያውቅም እንዴ? ከእኔ ጋር መጫወቴን ትቶ እንዴት በድፍረት 'ቴሌቪዥን እያለሁ' ይለኛል? ምን ዓይነት ድፍረት ቢኖረው ነው ሁልጊዜ ከእኔ ጋር በመሆን ፈንታ ከጓደኞቼ ጋር መሆን እፈልጋለሁ የሚለው? ፍጹም የተረበሸኩ ሌት መሆኔን ለማወቅ እንዴት ይደፍራል? ብዬ ብሰጭት አልኩ። ከመጠን በላይ ሆኖረት ተሰማኝ። ፍጹም በመጋለጤ ውስጤን ማየት ችለሁ እሞኝኝ! አሳፈረኝ! ወዲያው ምላሴን አሸርኩበት። እንደ አሻንጉሊት ሊጫወትብኝ የደፈረው ማን መሆኔን አላወቀም! '...ሰማኸኝ ወይ ሰውየው! ለአንተ ፍጹም ግድ የለኝም! ቀላል ሴት እንዳልመሰለህ! ፈጽሞ አልፈልግህም። ስለ አንተ ግድ የለኝም። በዚህ ጊዜ ራሴን መሸከም እቅቶኝ ዝቅ መሪት እስከወደቅ ድረስ በኃይል ደጋግሜ ጮኸኩ። ወዲያው ወደ ራሴ በመለስ፤ ያን ሰው ምን ያህል እንደገዳሁት ተሰማኝ። ከመጠን በላይ ራሴን ጠላሁት። ትቶኝ እንደሚሄድ አወቅሁ። ደካማነቴ ተጋለጠ። እንደተናገርኩት ኃይለኛና ብርቱ አይደለ ሁም። እባክህን ትተኸኝ እትሂድ። ታስፈልገኛለህ! ውስጤን እንዴት ላሳይህ?

"ጭህኩ! አለቀሰኩ! ለመገኘት! ምን ያህል ትዕግስተኛና እስደናቂ ሰው እንደሆነ ነገርኩት። እንደምትጠላኝ እውቃለሁ! ልትጠላኝም ይገባሃል። ብሞት ይሻለኛል። ለአንተም ሞቼ ባርፍ ያሻለሃል። ይህን የምለው እውነቴን ነው! አልኩት። ቁጣው ቀስ እያለ በረደለኝ። እባክህን ላጠፋሁት ሁሉ ልክ ለህዝብ በፈለግኸው ቦታና ጊዜ የፍቅር ጫዋታ ላጫውትህ የምትወደውን ዓይነት ምግብ ሳዘጋጅልህ የእኔን ጥሩ ገን ላሳይህ...ይገርማል! መለስ አለ ልኝ! እንደፈራሁት ከእጠገኤ አልጠፋም። እግዚአብሔር ይመስገን! ይሄ መጨረሻዬ አልሆነም። ከእርሱ ጋር መሆን ደስ ይለኛል። ለሰሚጠነቀቅልኝ፤ ያስፈልገኛል።"

"ብዙ ጉዳት እንዳረሰኩበት ቢሰማኝም፤ ይህን ዓይነት ሁኔታ የተፈጠረው ለአንዴና ለመጨረሻ ጊዜ በመሆን ፈንታ በተደጋጋሚ የሚሆን ጠባይ ሆነ። 'አሁንስ በቃኝ ከዚህ በላይ አልታገስም' ከማለት ደረጃ ባይደርሰም፤ እኔው ራሴ ብዙ ነገር እበላሽቻለሁ' ብዬ በማመን እርሱን እርግፍ አድርጌ ትቼ ሌላ ወንድ ፍለጋዬን ጀመርኩ። በሌሎች ወንዶችም ላይ ተመሳሳይ የሆነ ውን ባህሪዬን ገለጽኩ" አለች።²⁷

ከላይ ልምምዱን ስትገልጽ የሰማናት ሴት "መካከለኛ የባህሪ ቀውስ" (Borderline Personality Disorder) ያለባት ሴት እንደሆነች ግልጽ ነው። "ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ" "BPD" የሚታይባቸው ልዎች ጠባይ፤ የሁሉም አንድ ዓይነት አይደለም። ይሁን እንጂ ብዙ የሚመሳሰሉበት ነገር አላቸው።

2. "መካከለኛ የባህሪ ቀውስ" (BPD) ያለባቸው ሰዎች መታወቂያ

"መካከለኛ የባህሪ ቀውስ" (Borderline Personality Disorder) "BPD" የሚታይባቸው ሰዎች፤ ጠብ ጫሪዎች፤ ድንገት የሚቆጡ፤ ቁጣቸውን ያልእግባብ የመግለጽ ባህሪ ያላቸው ናቸው። እንዳንዶቹ ዱላኞች ናቸው። በጥፊ መማታት፤ በእርግጫ መራገጥ፤ የያዙትን ዕቃ በሰው ላይ መወርወር፤ በጥፍራቸው መፈጠጥ፤ በጥርሳቸው መንከል ባሕሪያቸው ነው። የተረጋጋና ሰላም ያለው ሕይወት አይፈልጉም። ሁልጊዜ ሁከት፤ ረብሻና ጠብ መፍጠር ልማቸው ነው። ጠባያቸው ተለዋዋጭ ስለሆነ ቀጥሎ ምን እንደሚያደርጉ መገመት በጣም ያስቸግራል። ከሰው ጋር በጣም ይቀርቡና በጥቃቅኑ ምክንያት (ብዙ

²⁷ Paul Mason & Randi Kreger. Stop Walking on Eggshells, New Harbinger Publications, Inc. Oakland, CA, 1998.

ጊዜ ምክንያታቸው አይታወቅም) ያንን ሰው "ሁለተኛ ዓይነት ማየት አልፈልግም" ብለው ይሸሹታል። ምክንያት እየፈጠሩ "ወዳጄ ነው" ይሉት ከክበረው ሰው ጋር ፍጹም ተቆራርጠው ይቀራሉ። የራሳቸውን ገደብ (አቅም) የማያውቁ መሆናቸው ብቻ ሳይሆን ሌሎች ሰዎችም ጊዜያቸው ለቅማቸውና ገንዘባቸው ውስን መሆኑን የመገመት ችሎታ ያላቸው አይመስሉም። የሚፈልጉትን ለማግኘት ሲሉ ሌላውን ሰው በቁጥጥራቸው ሥር ለማዋል ሲሞክሩ አይታወቃቸውም። ሌላውን መንቀፍት ያስአግባብ መውቀስ ልማታቸው ነው። ያላደረጉትን እንዳደረጉት ያልሆነውን እንደሆነ አድርገው ሌሎችን ይከሳሉ። ሚስቶቻቸውን ሳይቻሉትን "ሌላ ሰው ወድላለሁ ሌላ ወንድ ወድዷል" ይላሉ። ከአቅማቸውና ከብጀታቸው ውጪ ዕዳ ገብተው አስፈላጊያቸውም ባይሆን ዕቃ የመግዛት ከፍተኛ የሆነ ውስጣዊ ግፊት ያሰባቸው እንዲሁም ሊገዱዋቸው የሚችሉትን ሃገር የማድረግ ዝንባሌ ያላቸው ናቸው። "መካከለኛ የባህሪ ቀውስ" (Borderline Personality Disorder) ያለባቸው ሰዎች፤

2.1. ፍጹም የሆነ ባይነት ይሰማቸዋል

ብዙ ጊዜ ሰዎች ዕድሜያቸው 20 እና 30 ሲደርስ ስለራሳቸው አንድ ዓይነት ቋሚ የሆነ አመለካከት ይኖራቸዋል። እንዳንዶች ደግሞ 40 እና 50 የዕድሜ ክልል ውስጥ ሲደርሱ ወይም መካከለኛ ዕድሜ ውስጥ ሲሆኑ አልፈው የመጡበትን ሕይወት ወደ ጎሳ መለስ ብለው በመመልከት ያደረጉትን መርጠው የወሰዱትን እርምጃዎቻቸውን ይመረምሩና በሚያዩት ሃገር ደስ ባለመስኘት በውስጣቸው እንዳንድ ሁከት ይፈጠርና አቅጣጫቸውን ለመቀየር ቀደም ሲል የወሰዱትን ውሳኔ ለመለወጥ የሚሞክሩ አሉ። "ድንበር የደረሰ የዓሕሪ ቀውስ" የሚታይባቸው ሰዎች ግን ስለ ራሳቸው አቋም መጠራጠር መመርመር የሚያቆሙበት ጊዜ የለም። ስለሌሎች ሰዎች ተለዋዋጭ የሆነ አስተያየት እንዳላቸው ሁሉ ስለራሳቸውም ቋሚ የሆነ ትክክለኛ መረዳት (አመለካከት) የላቸውም። ፖሊሜሪክ ራንዲ ክሪገር፤ "መካከለኛ የባህሪ ቀውስ" (Borderline Personality Disorder) ያለባቸውን ሰዎች በመጽሐፋቸው፤

"ራሳቸውን እንዲህ ዓይነት ሰው ነኝ" በማለት አጥብቀው የሚይዙት ሃገር የሌላቸው አወሰኑ ነፋስ ወዲያና ወዲህ በሚመታው መርከብ ውስጥ የተሳፈሩትን ሰዎች የሚመስሉ ናቸው። ጋይለኛው ንፋስ መርከቧን ወዲያና ወዲህ ሲያንገጠታት ተሳፋሪዎቹ አግዳሚውን ብረት ጨብጠው በመያዝ ከመውደቅ ሊያድናቸው የሚችል ሃገር እንዳለ ዘራያቸውን ይመለከታሉ። ሆኖም በዘራያቸው የሚያዩት ግን ሊያድናቸው የሚችል ሃገር ሳይሆን እንደ እነርሱ የተጨነቁ ሰዎችን ብቻ ነው። በዚያ ዓይነት ሁኔታ ላይ እያሉ ሌላው ማሳሰቢያ መጥቶ ሲያናጋቸው የሞት ሞታቸውን ሌላው ሰው የያዘውም ምሰሶ ቢሆን

"ንግድ ሕይወታቸውን ለማግኘት ያንን ለንተው ለመያዝ ይሞክራሉ" በማለት በሞላሌ ይገልጻቸዋል።²⁸

"መካከለኛ የባህሪ ቀውስ" (Borderline Personality Disorder) ያለባቸው ሰዎች፤ ስለ ራሳቸው ተቃራኒ የሆኑ የተለያዩ አመለካከቶች ስላላቸው እርግጠኛ ሆነው "እንዲህ ዓይነት ሰው ነኝ" ብለው መናገር አይችሉም። ለሁሉም ሰው ራሳቸውን የሚያቀርቡት የተለያዩ መልክ ሰጥተው ነው። የሚያስፈልጋቸው ሃገር ሁሉ ያላቸው ቢሆኑም በውስጣቸው ፍጹም ባይነት የሚሰማቸው ናቸው። ውስጣዊ ባይነት ስለሚያጠቃቸው እንዴት ማስብት ምን ዓይነት ጠባይ ማሳየት በጠቅላላው ምን መሆን እንዳለባቸው የሚነግራቸው ሌላ ሰው ሁልጊዜ ይፈልጋሉ። በራሳቸው መቆም አይችሉም። ብቻቸውን ከሆኑ ማንነታቸውን ማወቅ እስኪቻላቸው ድረስ ግራ የሚጋቡበት ጊዜ አለ። ስዚህ ነው በተቻላቸው መጠን ብቻቸውን መሆን የማይፈልጉት ሁልጊዜ አጠገባቸው አንድ ሰው እንዲኖር ይፈልጋሉ። በሌላው ላይ ሲፈርዱ የሚጨክኩትን ያህል በራሳቸውም ላይ ይጨክሩሉ። እንዳንድ "መካከለኛ የባህሪ ቀውስ" (Borderline Personality Disorder) ያለባቸው ሰዎች ችግሩ የራሳቸው ቢሆን ግን ሰዎች የሚያጠቁቸው መስሎ ይሰማቸዋል። ለማጥቃት የሚፈልጉትን ሰው ለመጥፋት ከመስመር የወጣ ሃገር ሲያደርጉ ፍጹም አይቆረቁሩቸውም።

"ድንበር የደረሰ የዓሕሪ ቀውስ" ያለባት አንዲት ሴት፤ ብዙ ጊዜ ባሏን ታሰቃየው ነበር። ውስጧ በአንድ ምክንያት ሲረበሽ፤ ምክንያት ፈጥራ ባሏን እንደ ሕጻን ልጅ የምትደበድብበት ጊዜ አለ። በውስጧ የሚፈጠረውን ሁከት ጸጥ ለማድረግ የሚሰማትን ባይነት ለማረጋገጥ ከተለያዩ ወንዶች ጋር የሩካቤ ሥጋ ግንኙነት ትፈጽም ነበር። ከመስመር የወጣ ድርጊቷን ሌላው ሰው እንዳያይና ማንነቷ እንዳይታወቅ ባሏን ምክንያት ፈልጋ ትከሳለች። አንድ ጊዜ ባሏን የምትከበበት ምክንያት ስታጣ፤ "ሱስ የሚያስይዝ ዕጽ" (illegal drug) እባሏ በርላ ውስጥ አስቀምጣ፤ "ሱስ የሚያስይዝ ዕጽ ይወስዳል" ብላ ፖሊስ ጠርታ ሪፖርት በማድረግ አሳሠረችው። በውስጧ የተፈጠረውን ሁከት የሚያረጋጋላት ስለ መሰላት በመጨረሻ ባሏን "ከአንተ ጋር መኖር በቃኝ" ብላ ራሷ ፍቺ ጠይቃ ትዳርጋን አፈረሰች። ያም ቢሆን ለተረበሸው ሕይወቷ ሰላም አልፈጠላትም። በሚያውቋት ሰዎች ዘንድ ተቀባይነት ለማግኘት ለትዳር መፍረስ ምክንያት ባሏ እንደሆነ ለማውራት ቆርጣ ተነሳች። ባሏ ከእርሷ ከተሰያየ በኋላ፤ መሥሪያ ቤቱ ውስጥ የሚያውቃትን አንዲት ሴት አጭቶ አገባ። ይህኛው "ድንበር የደረሰ የዓሕሪ ቀውስ" ያለባት ሴት፤ ባሏ እንደ ገና ማግባቱን ስትሰማ ተበላጭታ ባሏንና እርሷን ለሚያውቋቸው ሁሉ፤ "ባሌ አብራው

²⁸ Ibid.

የምትወራውን ሴት ወድሶ ጥሎኝ ሄደ" ብላ ወራውን አሰራጨች። ይህኛን ሴት የሚመስሉት "ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ" ያሰባቸው ሰዎች አሰቸጋሪዎቹና ችግሩን የሚፈጥሩት ራሳቸው ቢሆኑም፤ ሁልጊዜ ራሳቸውን የሚያቀርቡት ተጠቂ ወይም ተበዳይ እንደሆኑ አብረዋቸው የሚኖሩት ሰዎች ደግሞ ጉዳት አድራሾች እንደሆኑ አድርገው ነው። የአንጋገር ችሎታ ስላላቸው በተሰይሙ በሁለቱም ወገን ያለውን ታሪክ ያልሰሙትንና እውነተኛውን ማንነታቸውን የማያውቁትን በቀላሉ የማሳመን ችሎታ አላቸው። ይህን የሚያደርጉት ሌሎች ሰዎች እንዲያዝኑላቸውና ሰዎች ስለ እነርሱ ጥሩ የሆነ አመለካከት እንዲኖራቸው ሰማድረግ ነው። ይሁን እንጂ ለተዘበራረቀው ሕይወታቸው ዘላቂ የሆነ መፍትሄ አያስገኝላቸውም።

አንዳንዶቻችን "አሰቸጋሪ ሰዎች ተለውጠው ሰላማዊ ሰው መሆን ይችላሉ ወይ?" ብለን መጠየቃችን አይቀርም። ይህን ጥያቄ በትክክል መመለስ የሚችሉት ከአሰቸጋሪ ሰዎች ጋር ብዙ ዓመት ተቀራርበው ወይም አብረው የኖሩ ሰዎች ብቻ ናቸው። ሳይንሳዊ የሆነ ምርምር ብናደርግ ይኸውም ሰብዙ ዓመት ከአሰቸጋሪ ሰዎች ጋር የቆዩትን ሰዎች እስፊላጊውን መጠይቅ አዘጋጅተን የሚሰጡትን መልስ ብናጠናቅር የምናገኘው መልስ "አሰቸጋሪ ሰዎች አይለወጡም" የሚል መልስ እንደምናገኝ እርግጠኞች ነን። የአሰቸጋሪነታቸው ባሕሪ እንዲሁም አብረዋቸው የሚኖሩት ሰዎች ትዕግስት መጠኑ የተለያየ በመሆኑ እንዳንዶቹ አብረው መኖር አቅቷቸው ግንኙነታቸውን የሚያፈርሱ አሉ። ሰፊ የሆነ ትዕግስት ያላቸው ጸጋው የበዛላቸው ደግሞ ደስታ ያለው ሕይወት ባይኖራቸውም እንኳን ሁሉን ታግሰውና ችለው ለረጅም ጊዜ አብረው የኖሩና አሁንም የሚኖሩ አሉ። ሐዋርያው ጳውሎስ ፕሮፓጋንዳ ቢሆን ነው ሁሉ ጋር በሰላም ለመኖር በእናንተ በኩል የሚያስፈልገውን ሁሉ አድርጋ" (ሮሜ 12:18) ለሌላ ከአንዳንድ ሰዎች ጋር ሁል ጊዜ በሰላም መኖር የማይቻል መሆኑን መግለጹ እንደሆነ እናምናለን። አንዳንድ ጊዜ ሰሰላም ስንል የምናደርገው ነገር ወይም የምንወስደው እርምጃ የበለጠ ችግር ውስጥ ሲከተል እናያለን። እርግጥ ነው በዓለም ውስጥ አንዳንዶች ተሰማምተው በሰላም መኖር የሚችሉ ቢሆኑም ቁጥራቸው በጣም እነስተኛ ነው። አሰቸጋሪ የሆነ የተፈጥሮ ባሕሪ ካላቸው ከአንዳንድ ሰዎች ጋር በሰላም መኖር በጣም ከባድና ከሰው አቅም በላይ ስለሚሆን የሚያስፈልገውን ሁሉ ቢያደርጉም መኖር አቅቷቸው ግንኙነታቸውን የሚያቋርጡ ሰዎች ቢኖሩ "ደካማዎች" ተብለው ሲፈረድባቸው አይገባም። እነዚህ "ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ" (BPD) ያለባቸው አሰቸጋሪ ሰዎች ቁስ አካል ከሆነው ዓለም ውጪ የሚኖሩ እውነተኛ እውነት ካልሆነው ትክክሉን ትክክል ካልሆነው መለየት የማይችሉ የአዕምሮ ሕመም ያለባቸው አይደሉም። ነገር ግን የውስጥ ሰሜታቸው የተዛባ በመሆኑ

ብቻ ሁኔታዎችን በትክክል ማየት ባለመቻላቸው ምክንያት ከሰዎች ጋር ተሰማምተው በሰላም መኖር የማይችሉ ናቸው።

2.2. ተለዋዋጭ ባሕሪ ያላቸው ናቸው

እነዚህ "መካከለኛ የባህሪ ቀውስ" (Borderline Personality Disorder) ያለባቸው አሰቸጋሪ ሰዎች ስሜታቸው ቶሎ ቶሎ የሚለዋወጥ ነው። አሁን ስቀው ተጫውተው እንደሆኑ ትንሽ ቆይተው ባልታወቀ ምክንያት አኩሪ ሲቀመጡ ይታይሉ። አቅፋ ሰማ የተሰናበተችውን ባሏን ቢሮው ሲደርስ ስልክ ደውላ ሙልጭ አድርጋ ትሰድበዋለች። ምክንያታቸውን ሲጠየቁ ምክንያት ባይኖራቸውም ሁልጊዜ አዳዲስ ምክንያት ይፈጥራሉ። በወቅቱ የሚሰጡት ምክንያት ካጡ ከአስር ዓመት በፊት የደረሰባቸውን በደል በመቁጠር "ያትዝ ስላለኝ ነው" ይላሉ። ይህን ምክንያት ደጋግመው ያቀረቡት ቢሆንም ራሳቸውን መታዘብ አይችሉም። ጽኑና የተረጋጋ የሰሜት አቋም አላቸው ሲባሉ ድንገት በቁጣጣ በህዘንና በመከፋት የተሞሉ የራሳቸውን ትክክለኛ ማንነት የሚጠራጠሩ ሆነው ይገኛሉ። የስሜታቸው ግፊት በጣም ኃይለኛ በመሆኑ እውነተኛ የሚታያቸው ተወላግዶ ነው። በስሜታቸው ችሎታ በቅድሚያ ሊታወቅ የማይቻል የመጣላቸውን ክፉ ቃል ከአፋቸው አውጥተው የሚወረውሩ ራሳቸውንም ሆነ ሌላውን ሰው ለመጉዳት የሚቃጠቸው ናቸው። አንዳንድ ጊዜ ይሄ "የሰሜት ክፍፍፍ" የሚቆየው ለአጭር ጊዜ ነው። ቶሎ ወደ ቀድሞው ሁኔታቸው ይመለሳሉ። ሲመለሱ ግን ብዙ ያበላሹት ነገር ቢኖርም ምንም ነገር እንዳልተፈጠረ ኑሮአቸውን ይቀጥላሉ። "ባሌ ሲጎዳኝ ዝቶብኛል..." ብለው ፖሊስ ጠርተው ብዙ ግርግር ፈጥረው ካለፉ በኋላ ወደ ራሳቸው ሲመለሱ ባላቸውን "ይቅርታ! ችግር ፈጠርኩብህ" ሳይሉ ምንም ነገር እንዳልተፈጠረ አድርገው ኑሮአቸውን ይቀጥላሉ።

እነዚህ "መካከለኛ የባህሪ ቀውስ" (Borderline Personality Disorder) ያለባቸው ሰዎች ጥቂት ነገር ሲደርስባቸው ዓለም በእነርሱ ላይ የተደፋባቸው መሰሉ ይሰማቸዋል። ስሜታቸውን በቀላሉ መቆጣጠር አይችሉም። የራሳቸው ፍላጎትና ፈቃድ እስከተሟላላቸው ድረስ ስለ ሌላው ሰው ፍላጎት ሄጃሞ ግድ የላቸውም። ልጆች ያሏቸው ከሆኑ ሌላው ቀርቶ ስለ ልጆቻቸው ፍላጎትም እንኳን ፍጹም ግድ የላቸውም። እነርሱ በሚፈጥሩት ሁከት ምክንያት ቤተሰቡ ቢታወክ ፈጽሞ የበደለኝነት ስሜት አይሰማቸውም። አብሮአቸው በሚኖረው ሰው ላይ የሚፈጥሩት ችግር በወቅቱ ምንም የማይረዳቸው ቢሆንም እንኳ ወደ ፊት እንደሚጠቅማቸው ያውቃሉ። ይኸውም አብሮአቸው የሚኖረው ሰው ተመሳሳይ ችግር እንዳይፈጠር ብሎ እነርሱን እንደሚሰበር እንቁላል በጥንቃቄ እንዲይዛቸው ማሰጠንቀቂይ ይሆንላቸዋል። እነርሱ የሚፈልጉ

ትን እስከሰጠላቸው ድረስ አብሮአቸው የሚኖረው ሰው በሰጋትና በፍርሃት ውስጥ ቢኖር ፈጽሞ አይቆረቁራቸውም። ብዙ ጊዜ በሁሉ ነገር ተጠራጣሪ ዎች ስንዎች እንዲሁም በቀላሉ የመነጫ ሻሕሪ ያላቸው ናቸው። ምክንያት ቢኖራቸውም ባይኖራቸውም ብዙ ጊዜ ከውስጣቸው ባይነት ስለሚሰማቸው ያንን ባይነት “ይዋላልናል” ብለው የሚያስቡትን ነገር ሁሉ ይፈጽማሉ። ሁልጊዜ መካከለኛ መሆን ካልቶ መታዋት ይፈልጋሉ። ማንኛውም ነገር በእነርሱ ላይ ካተኮረ ወይም በጉዳዩ ላይ እነርሱ ከሌሎች ፍጹም ችላ የተባሉ መስሎ ስለሚሰማቸው ምክንያት ፈልገው መካከለኛውን ቦታ የከለከሏቸው ወይም “ምክንያት ናቸው” ብለው ካስፈሉ ሰዎች ጋር መጋጭት ይጀምራሉ። ሁልጊዜ ሁከት አለመረጋጋት እንጂ ሰላምና ጸጥታ ሲኖር ደስ የማይላቸው ይመስላሉ። ስዚህ ነው እነርሱ ባሉበት አካባቢ ብዙ ጊዜ ሰላምና ጸጥታ የማይኖረው።

“መካከለኛ የባህሪ ቀውስ” (Borderline Personality Disorder) ያለበት ባል ያላት አንዲት ሴት “መካከለኛ ቀውስ” ካለበት ባሌ ጋር መኖር በመንግሥተ ሰማይና በሲኦል መካከል መኖር ነው። በአንቁላል ላይ መራመድ ፍርሃትና ስጋት እንዳለበት ሁሉ በቀላሉ የሚናደደውን ባሌንም ሰማስደስት የማይርገው መከራም ተመሳሳይ የሆነ ስጋትና ፍርሃት ያለበት ነው። የሚናደድበት ምክንያት ምንጊዜም አያጣም። “ቀድመሽ ተናገርሽ... ፣ ቶሎ ቶሎ ተናገርሽ... ፣ ስትናገሪ የፊትሽ ገጽታ ልክ አይደለም...” በማለት ምክንያት ይፈቀራል” አለች። ጤናማ የሆኑ ሰዎች ሲያዝኑ መጥፎ ስሜት ከተሰማቸው የተሻሻሉ ስሜት ሊፈጥርላቸው የሚችለውን አንዳንድ እርምጃ ይወስዳሉ። ስሜታቸው ከሌሎች ሰዎች ጋር የሚኖራቸውን ግንኙነት እንዳይነካ በተቻላቸው መጠን ስሜታቸውን መቆጣጠር ይሞክራሉ። “መካከለኛ የባህሪ ቀውስ ያለባቸው” (Borderline Personality Disorder) ሰዎች ግን ይህን ማድረግ በጣም ከባድ ይሆንባቸዋል። ስሜታቸው በጣም ተለዋዋጭ ነው። ኃይለኛ ቁጣ ይሰማቸውና ወዲያው ይደብራቸውና ንግግር ያቆምሉ። ቀጥሎ ብስጭት ይሉና ብዙም ሳይቆዩ በሰጋትና በፍርሃት ሲያዙ ይታያሉ። አብረዋቸው የሚኖሩት ሰዎች ይህን ባሕሪያቸውን ካልተረዱት “ስዚህ በኋላ ምን ይፈጠር ይሆን?” በማለት ሁልጊዜ በፍርሃትና በሰጋት ይኖራሉ። ሲያዝኑ እነርሱም ያዝናሉ። ደስ ሲላቸው እነርሱም ደስ ያላቸዋል። በዚህ ዓይነት የሕይወታቸውን ማብሪያና ማጥፊያ የያዙት አሰቸጋሪ ሰዎች መሆናቸውን እናያለን። ይሁን እንጂ ስለሰቸጋሪ ሰዎች ይህን ዓይነትን ኃይልና ሥልጣን መስጠት ትክክል አይደለም። እዚህ ላይ መሊያ ባሕሪያቸውን ለማሳየት የሞከርነው እነርሱን እንድንመስል ሳይሆን የሚፈልጉትን ሁሉ ብናሟላቸውም እንኳ ምንጊዜም ልናረ

ካቸውና ልናስደስታቸው እንደማንችል ተረድተን የራሳችንን የሕይወት ቁልፍ ራሳችን እንድንይዝ ለማድረግ ነው።

2.3. ሰው ሁሉ የተዋቸው ይመስላቸዋል

“ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ” (BPD) የሆኑ ሰዎች ብዙ ጊዜ የተተዉ ወይም ፍጹም የተረለፉ ችላ የተባሉ ሰው ሁሉ እንደ ጠላት የሚያያቸው መስሎ የሚሰማቸው ጊዜ አሉ። ብዙ ጊዜ የሚጣሉት “ችግር አለበት... ይጎዳኛል... ያለአግባብ ያጠቃኛል...” ብለው የሚከሱት የሚወቅሱት ሰው ቢሆንም አብሮአቸው የሚኖር ሰው ከሆነ በምንም ዓይነት ከአጠገባቸው ርቆ እንዲሄድ አይፈልጉም። በወቅቱ በውስጣቸው የሚሰማቸው “የሰሜት ኸዋዥጭ” እንዳይታወቅባቸው የሚወዱት አስመስለው ፊቱን ወደ እነርሱ እንዲያዞር “በአንተ የምታመነውን ያህል በእግዚአብሔር ብታመን፣ ብዙ ሰማያዊ በረከት አገኝ ነበር” ይሉታል። ይህን የሚሉት በእርግጥ ወድደውት ሳይሆን ብቻቸውን ሲሆኑ ፍርሃት ያልተረጋጋ ስሜት (insecurity) ስለሚሰማቸው ብቻ ነው። ያ ሰው ለተወሰነ ጊዜ በተለያዩ ምክንያት ከእነርሱ አካባቢ ርቆ የሚሄድ ከመስላቸው ፍርሃትና ድንጋጤ ይይዛቸዋል። ያን ሰው ስምውት ከአጠገባቸው እንዳይርቅ ማድረግ ካቃታቸው ምክንያት ፈልገው ቁጣቸውን በዚያ ሰው ላይ በኃይል ይገልጻሉ። ለምሳሌ “መካከለኛ የባህሪ ቀውስ” (Borderline Personality Disorder) “BPD” ያለባቸው ሴቶች ባላቸው ሥራ ለመሄድ በተነሳ ቁጥር የተተው ስለሚመስላቸው ከባላቸው ጋር ምክንያት ፈልገው መጨቃጨቅ ልማቸው ነው። ምክንያቱን ያልተረዱ እንደ ያንድ ባሎች “ሁልጊዜ ሥራ ልሄድ ስል ወይም ለሥራ ጉዳይ ከከተማ እወጣለሁ ባልኩበት ቁጥር ሁልጊዜ በመካከላችን ለምን ጭቅጭቅ ይፈጠራል?” ብለው ይጠይቃሉ። ብዙዎች ምክንያታቸውን አይናገሩ እንጂ አንዳንዶቹ ግልጽ አድርገው “ብቻዬን መሆን እፈራለሁ” ብለው ይናገራሉ። ሌሎች ደግሞ መፍራታቸውን በግልጽ ባይናገሩም በቁጣ በጭቅጭቅና በሌላ መንገድ ይገልጻሉ። “BPD” የሆኑ ሰዎች በተለያዩ ምክንያት ከሰው ጋር ያላቸው ግንኙነት ቢቋረጥ እግራቸው ወይም እጆቻቸው እንደተቆረጠ ሆኖ የሚሰማቸው አሉ። ይህ ሲሆን ስለራሳቸው ያላቸው ግምት በጣም ዝቅ ይልና ከእነርሱ ጋር እንደገና መወዳጀት የሚያስችላቸው ምንም መልኩም ነገር እንደሌላቸው ሆኖ ይሰማቸዋል። “ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ” (BPD) የሆኑ ሰዎች ሰው የማይወዳቸው ከእነርሱ ጋር ያለውን ግንኙነት እቋርጦ ሊተዋቸው እንዳሰበ የሚያሳያቸውን ምልክት መፈለግ ይጀምራሉ። ያ የፈሩት ነገር በእነርሱ ግምት እውነት ከመስላቸው በቁጣ ተሞልተው በዚያ ሰው ላይ ከፋ ቃል ይወረውሩበታል። ሊወገድሉት ሊከሱትና ሊበቀሉት መንገድ ይፈልጉበታል።

“መካከለኛ የባህሪ ቀውስ” (Borderline Personality Disorder) ያለባቸው ሰዎች፡ ለው አንዲቀርባቸው እንጂ እንዲሸሻቸው የማይፈልጉበት ምክንያት ምን ይሆን? በተፈጥሮ ሕጻናት ሁለት ነገር ይፈልጋሉ። አንደኛው ደህንነታቸው የተጠበቀና የሚያስተማምን እንዲሆን፤ ሁለተኛው በአሳዳጊዎቻቸው ላይ የሚኖራቸው እምነት እንዲቆይ ነው። እነዚህ በአዕምሮ ያልዳበሩ ሕጻናት በወላጆቻቸው ወይም በአሳዳጊዎቻቸው መተውን በጣም ይፈራሉ። ሲያለቅሱ፤ አንድ ሰው ለምቶ ርቧቸው እንደሆነ ምግባቸውን በመስጠት፤ የሽንት ጨርቃቸው ምችታቸውን ቀንሶ እንደሆነ በመቀየር ፍቅሩንና ለእነርሱ የሚያደርገውን ጥንቃቄ ማየት ይፈልጋሉ። እናትና አባታቸው ከአጠገባቸው ርቀው ሲሄዱ ተመልሰው እንደሚመጡ እርግጠኞች መሆን ይፈልጋሉ። የወላጆቻቸው በአካባቢው መኖር፤ በውስጣቸው የሚለማቸውን አለመረጋጋት ጸጥ ያደርግላቸዋል። ልጆች እያደጉ ሲመጡ ለሚያስፈልጋቸው ነገር ሁሉ በለዎች ላይ ያላቸው መደገፍ፤ ራሳን ችሎ ከመቆም ጋር ሚዛኑ የተመጣጠነ እንዲሆን የሚፈልጉ ይመስላሉ። በዚህ ምክንያት ነው የሁለት ዓመቱ ሕጻን ልጅ ብቻውን ለመጫወት ከቤቱ የሚወጣው ሲጫወት የሚጎዳ ነገር ሲያጋጥመው እያለ ቀስ ቀሎ ርጦ ወደ እናቱ ወይም ወደ አባቱ ተመልሶ ይመጣል። ዕድሜው እየጨመረ ሲመጣ ግን የሚጎዳው ነገር ባጋጠመው ቁጥር ወደ እናቱና ወደ አባቱ እየሮጠ መምጣቱ እየቀነሰ ይመጣል።

“መካከለኛ የባህሪ ቀውስ ያለባቸው” (Borderline Personality Disorder) ሰዎች ግን፡ እነዚህን ሁለት ነገሮች ሚዛናዊ ማድረግ ያቅታቸዋል። ራሳቸውን ችለው መቆም ይፈልጋሉ፤ በሌላ በኩል ደግሞ ሰው ሁልጊዜ አጠገባቸው እንዲሆን ይፈልጋሉ። ሰው በጣም ከቀረባቸው፤ ሁኔታዎች ከቁጥጥራቸው የሚወጡ ስለሚመስላቸው በጣም መጠጋት እይፈልጉም። ከሰው ጋር ምን ያህል መቅረብና መራቅ እንዳለባቸው ትክክለኛ የሆነ መረዳት የላቸውም። አንድ ሰው ከቀረባቸው እውነተኛውን እነርሱነታቸውን የሚያውቅባቸው ስለሚመስላቸው ይፈራሉ። እውነተኛውን ማግኘታቸው አንዳይታወቅባቸው የሚፈልጉት መጥፎውን ጎናቸውን አይቶ የሚጠላቸውና የሚሸሻቸው ስለሚመስላቸው ነው። ሌላው ፍርሃታቸው አንድ ሰው በጣም ከቀረባቸው በቁጥጥሩ ሥር የሚያደርጋቸው ስለሚመስላቸው ነው። ከአንድ ሰው ጋር ተጣልተው ያን ሰው ሲያርቁት ብቻቸውን መሆናቸው በአንድ በኩል ውስጣቸውን ያረጋጋዋል። ጥቂት ቆይተው ደግሞ ብቸኝነትና ባዶነት ይሰማቸውና የሰሜታቸው መነሳት ኃይለኛ ይሆናል። እንደ ገና ከተጣሉት ሰው ጋር የተቀራረበ ግንኙነት እንዲኖራቸው ይፈልጋሉ። ይሄን ዓይነት ተለዋዋጭ ባሕሪያቸው እየተደጋገመ ሲመጣ ይታያል።

2.4. ከሰው ጋር ዘላቂ የሆነ ግንኙነት መፍጠር ለይሆንላቸው

“መካከለኛ የባህሪ ቀውስ” (Borderline Personality Disorder) “BPD” ያለባቸው ሰዎች፡ ከሰው ጋር ያላቸው ግንኙነት (ሕብረት) አስተማማኝ አይደለም። አንዱን ሰው መጀመሪያ ላይ ፍጹም፤ እንከን የሌለበት መልእክ አድርገው ያዩታል። ስሜታቸው ሲታወክ ደግሞ ቀደም ሲል “መልእክ ነው” ያሉትን ሰው “ምንም ዓይነት በጎ ነገር የሌለበት፤ ለይጣን ነው” ይሉታል። ከላይ እንደገለጽነው ብቻቸውን መሆን በጣም ስለሚፈሩ፤ ሰው በአካባቢያቸው እንዲኖር ይፈልጋሉ። ምክንያቱም ብቻቸውን ሲሆኑ ባዶነትና “የዋጋ ቢስት” ስሜት ስለሚለማቸው ነው። ይሄን ዓይነት ተለዋዋጭነት ያለው ስሜት ከለዎች ጋር የሚኖረውን ግንኙነት የሚያበላሽ ቢሆንም፤ በጣም መቀራረብ የበለጠ ጉዳት ያደርጋል።

“መካከለኛ የባህሪ ቀውስ” (Borderline Personality Disorder) ያለባቸው ሰዎች፡ ያ የሚቀርቡት ለው፤ ያልተሟላውን ፍላጎታቸውን እንዲያሟላ ግዴታ እንዳለበት አድርገው አንቀው ይይዙታል። ያ እንዳይርቃቸው የሚፈልጉት ሰው እነርሱ እንደሚጠብቁት ጥያቄያቸውን ማሟላት የማይችል ከሆነ፤ በዚያ ሰው ላይ ቁጣቸው ይነዳል። አብሮአቸው የሚኖረው ሰው ይህንን ኃይለኛ የሆነውን ቁጣቸውን በመፍራት፤ ጥያቄያቸውን ሁሉ ለማሟላት የተቻለውን ሁሉ ያደርጋል።

እነርሱን ለማመቻቸትና የእነርሱን ፍላጎት ብቻ ለማሟላት የግድ የራሱን ፍላጎት ወደ ጎን ማድረግ አለበት። ሁኔታውን ስትእግሱት ለመያዝ ይሞክር እንጂ፤ የእነርሱ እስረኛ ሆኖ የሚኖር በመሆኑ በሕይወቱ ፍፁም ደስተኛ አይደለም። በሌላ በኩል እነዚህ “መካከለኛ የባህሪ ቀውስ” (Borderline Personality Disorder) ያለባቸው ሰዎች፤ በሚያሳዩት መጥፎ ድርጊታቸው ያለጠጉት የሚፈልጉትን ሰው ያሸሹታል። አብሮአቸው የሚኖረው ሰው ከእነርሱ ጋር ያለው ግንኙነት ቢቋረጥ ያለፍርሃት የፈለገውን ማድረግ ወደፊልገው ሥፍራ መሄድ ይችላል። እነርሱ ግን ሃያ አራት ሰዓት በጭንቀትና በፍርሃት ውስጥ ይኖራሉ። የሚፈልጉትን ካላገኙ፤ ጥያቄያቸውን ባላሟላው ሰው ላይ በኃይል ቁጣቸውን ይገልጻሉ። አንዳንድ “BPD” የሆኑ ሰዎች ግን ከላይ ከገለጽናቸው የተለዩ ናቸው። የሚለማቸውን ንዴት እይገልጹም። ንዴታቸውን ቢገልጹ ሁኔታው ከቁጥጥር ውጪ ይሆናል ወይም ሌላው ሰው ይበቀለኛል ብለው ስለሚፈሩ ስሜታቸውን ለመደበቅ ይሞክራሉ።

“መካከለኛ የባህሪ ቀውስ” (Borderline Personality Disorder) ያለባቸው ሰዎች ጤናማ የሆነ ግንኙነት መፍጠር አይቻሉ። እንጂ፤ ደካማ የሆነ አዕምሮ (አንጎል) ያላቸው ናቸው ማለት አይደለም። እንዲያውም አንዳንዶቹ የፈጠራ ችሎታ ያላቸው ብሩህ አእምሮና በጣም የመገንዘብ ችሎታ ያላቸው ናቸው። በሥራ ድርሻቸው ላይ የሚጠበቅባቸው ኃላፊነት ግልጽ ከሆነላቸው ውጤታማ ናቸው።

አንዳንድ "ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ" (BPD) የሚታይባቸው ሰዎች በአንዳንድ ሁኔታ ውስጥ ብቃት ያላቸው ሁኔታዎችን በቁጥጥራቸው ሥር ግዋል የሚችሉ ናቸው። በዕለታዊ ሥራቸው ጥሩ ውጤት ያገኙ ትልቅ ጥብቅ ዓላማ ያላቸው ናቸው። አንዳንዶቹ ብልህ የሥነ ጥበብ ችሎታ (ዕውቀት) ያላቸው ናቸው። ይሄ ሁኔታቸው አብረዋቸው የሚኖሩትን ሰዎች ግራ ያጋባዛል። በአንድ በኩል ጥሩ ውጤት ያላቸው ሰዎች እንዴት በሌላ በኩል ከቁጥጥር ውጪ የሆነ ባህሪ ሊታይባቸው ይችላሉ? ብለው ይጠይቃሉ። የሚያሳዝነው ነገር እነዚህ ብልህ "BPD" የሆኑ ሰዎች በሥራቸው ከፍተኛ ውጤት ስላላቸው ጤናማዎች ናቸው ተብለው ስለሚገመቱ እስኪላገውን ዕርዳታ የግያ ገኙ፣ እነርሱም የማይጠይቁ መሆናቸው ነው። አንዳንድ "BPD" የሆኑ ሰዎች ሁሉ ነገር በእነርሱ ላይ ያተኮረ እንዲሆን እንደሚፈልጉ ገልጸዋል። ግንኙነቱም ሁኔታ በእነርሱ ላይ ካላተኮረ፣ የሚፈልጉትን ለማግኘት ጤናማ ያልሆነ መንገድ ይፈልጋሉ። ሕጻናት ሲታመሙ ወላጆቻቸው ልዩ የሆነ እንክብካቤ ሲያደርጉላቸው ስለሚያዩ ብዙ ጊዜ "...ታምሚአለሁ" እንደሚሉ ወላጆች ያውቃሉ። ልክ እንደዚሁ እነዚህ "ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ" (BPD) ያለባቸው አንዳንዶች "...ታምሚአለሁ" በማለት ለው ሁሉ እስኪላገውን እንክብካቤ እንዲሰጣቸው ይፈልጋሉ። ይሄም ሁኔታቸው ራሳቸውን ከመጠን በላይ የሚወዱ መሆናቸውን ያመለክታል። "BPD" ከሆኑ አሰቸጋሪ ሰዎች ጋር የሚኖሩ ሰዎች በተለያዩ መንገድ ከፍላጎታቸውና ከምርጫቸው ውጪ እንዲሆኑ እየተገኙ እንደሚኖሩ ያውቃሉ። የራሳቸው ምርጫ የሌላቸው፣ በእነርሱ ቁጥጥር ውስጥ እንደሆኑና መጠቀሚያ እንዳደረጓቸው ይገባቸዋል። እነዚህ አሰቸጋሪ ሰዎች በማከራና በማስፈራራት የባልና ሚስት ከሆኑ "ፍቺ እፈልጋለሁ... ፖለስ እጠራለሁ... ራሴን እገድላለሁ..." በማለት የሚፈልጉትን ለማግኘት ይሞክራሉ።

እነዚህ "ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ" (BPD) ያለባቸው አሰቸጋሪ ሰዎች ሥራ ላይ ያሉ ከሆኑ ምንም ዓይነት ችግር የሌለባቸው መስለው ለመታየት ጥረት ያደርጋሉ። ቀረብ ብለው ካላዩላቸው ችግር ያለባቸው መሆናቸው አይታወቅም። ከሰው ጋር የሚቀላቀሉ ማሕበራው ኑሮ የሚወዱ መስለው ይታያሉ። መልካም የሆነውን አንዱን ጎናቸውን ብቻ የሚያሳዩ በመሆናቸው በአንዳንድ የውጪ ሰው እውነተኛው እነርሱነታቸው በግልጽ እስኪታወቅ ድረስ ተቀባይነት ያላቸው ናቸው። የሚሰማቸው ውስጣዊ ስሜት ከሌሎች "BPD" ከሆኑ ሰዎች ጋር ተመሳሳይ ቢሆንም፣ ስሜታቸውን በውስጣቸው ለመደበቅ አንዳንዶቹ ችሎታ ያላቸው ናቸው። ራሳቸውን መደበቅ ስለሚችሉ ከሌላቸው የሰድብ ወይም ከተቃል ስለማይወጣ መጥሮ ጠባይ አለባቸው ብሎ ግመን ይቸገራሉ። እነዚህ "BPD" የሆኑ አሰቸጋሪ ሰዎች ንዴታቸውን በሌላው ላይ ሲገልጹ፣ ሲነቅቱ፣ ያለአግባብ ሲነሱ፣ ሲደባደቡ፣ ከተቃል ሲወረውሩ (ሲላ

ደቡ) በግል ሕይወታቸው ውስጥ የሚሰማቸውን የሰሜት መታወክ ለማቃለል እንደ ሆነ የሥነ አዕምሮ ምሁራን ይገልጻሉ። በዚህም ድርጊታቸው አብሮአቸው የሚኖረውን አብሮአቸው የሚሠራውን ሰው ያስቃዩታል። አንድ ጊዜ እንደ "BPD" የሆነች አንዲት ሴት አንድ ግብዣ ላይ ከባሏ ጋር ተገኝታ በውስጧ ባሏ ችላ ያላት መስሎ ስለተሰማት በብዙ ሕዝብ ፊት የያዘችውን መጠጥ ባሏ ፊት ላይ ደፍታ ግብዣውን ጥላ ወጣች።

2.5. ቁጣቸውን መቆጣጠር አይችሉም

"መካከለኛ የባህሪ ቀውስ" (Borderline Personality Disorder) ያለባቸው አሰቸጋሪ ሰዎች፣ ከቁጥጥር ውጪ የሆነ ድንገት የሚፈነዳ ኃይለኛ ንዴት ወይም ቁጣ እንዳለባቸው አብረዋቸው የሚኖሩና በቅርብ የሚውቋው ሰዎች ያውቃሉ። አንዳንድ ጊዜ ቁጣቸው ለመጣጡ እንደ ድንገተኛ ጎርፍ፣ እንደ ኃይለኛ አውሎ ነፋስ፣ እንደ መሬት መንቀጥቀጥና እንደ ኃይለኛ መብረቅ ነው። ልክ እንደ ለመጣጡ ሲጠፋም ወዲያው ነው። አንዳንድ "መካከለኛ የባህሪ ቀውስ" ያለባቸው ደግሞ የቁጣ ስሜታቸውን መግለጽ የማይፈልጉ ናቸው። ምክንያታቸውም ያንን በጣም የሚፈልጉትንና የሚያስፈልጋቸውን ሰው "አስከፍቼው ከእኔ ይርቅ ይሆናል" ብለው በመፍራት ነው። ሌላው ፍርሃታቸው ደግሞ ቁጣቸውን በሌላው ላይ ሲገልጹ፣ "ምናልባት ይበቀለኝ ይሆናል" ብለው በመፍራት ነው። ቁጣቸው ወይም ንዴታቸው በግልጽ የሚታይ ይሁን እንጂ፣ "ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ" ያለባቸው ሰዎች ያላቸው ችግር ያ ብቻ አይደለም። ሊንካን (Linhan) የተባለው ሰው "ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ" ያለባቸው ሰዎች ጥቃቅኑ ነገር እንዴት ሊያስቆጣቸው እንደሚችል ሲገልጽ፣ "ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ" (BPD) ያለባቸው ሰዎች ሦስተኛ ደረጃ የሆነ የእሳት መቃጠል (Third degree burns) ዘጠና ከመቶ (90%) በሆነው አካላቸው ላይ የእሳት ቃጠሎ የደረሰባቸውን ሰዎች ይመስላሉ። ብርቱ የሆነ ስሜታዊ ቆዳ (emotional skin) ስለሌላቸው ትንሽ ነገር ነካ ሲያደርጋቸው፣ ከፍተኛ የህመም ስቃይ ይሰማቸዋል" አለ።²⁹

"ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ" ያለባቸው ሰዎች የሚሰማቸውን "የቁጣ" ወይም የንዴት ስሜት የበለጠ ለመረዳት በዚህ ውስጥ ያሉ ሰዎች የሚሰማቸውን ስሜት ሲገልጹ ከመሰማት የተሻለ ሌላ ነገር የለም። በዚህ ችግር ውስጥ ያለፈ ሰው ልምምዱን እንዲህ ሲል ገለጸ፣

"በአካባቢዬ ያለው ሁኔታ ከእኔ ቁጥጥር ውጪ የወጣ ሲመስለኝ፣ በጣም ንድድ... እርብድብድ እላለሁ። በተለይ ድካም ሲሰማኝግ፣ በጣም ይብስብ

²⁹ Stop Walking on Eggshells.

ኛል። ልክ ያልሆነው (ተቃራኒ) ነገር ሁሉ እየመጣ መላው ሕይወቴን ያጥቀድ ልቀቀል። አንድ ትንሽ ነገር የነካኝ ከመሰለኝ፣ በጸጥታና በእርጋታ የተሞላሁት ሰው ደቂቃ ባልሞላ ጊዜ ውስጥ ድንገት በቁጣና በንዴት እጮኸለሁ። ሰው ሁሉ እኔን ለማበላጨትና ለማስቆጣት የከበበኝ መስሎ ይሰማኝና ቁጣዬን ቢታይል አገልጻለሁ። ይሄን ዓይነት ጠባይ ሊኖረኝ የቻለው በልጅነቴ ተገቢ ያልሆነ አድራጎት ተፈጽሞብኝ ብዙ ስለተሰቃየሁ ነው። ከአንድ የተወሰነ ደረጃ ላይ ሰደርሰኩ ወላጆቼ ተገቢ ያልሆነ አድራጎት በእኔ ላይ ሲፈጽሙ እየየሁ ታግኼ ማለፍ አልችልም አልኩ። ስለዚህ የተነካሁ ሲመሰለኝ፣ በኃይል በመቆጣት አጸፋውን ለመመለስ እሞክር ጀመር። በዚህ ምክንያት አሁን ቁጣዬ በሌሎች ሰዎች ላይ የሚያደርሰው ጉዳት የማይታየኝ ሆንኩ። እንዲያውም ስለ ነዱኝ መነሳት አለባቸው ብዬ አመንኩ። እንዲህ ማሰብ ትክክል እንዳልሆነ አውቃለሁ፤ ቢሆንም ስናደድ የሚሰማኝ ይሄው ነው። እኔ እንደተረዳሁት ሕይወቴን ለማቆየት "ጥሩ መንገድ ነው" ብዬ ያሰብኩት ይሄ ብቻ ነው።

2.6. መንቀፍጥ ሌላውን መውቀስና ማግረር ጠባቸው ነው

"መካከለኛ የባህሪ ቀውስ ያለባቸው" (Borderline Personality Disorder) ሰዎች ራሳቸውን ለመከላከል "አለሁ! አልሞትኩም" ለማለት የሚጠቀሙበት አንደኛው መንገዳቸው ሁልጊዜ ሌላውን መንቀፍጥ መውቀስና ማግረር ነው። የሚነቅፉበት ምክንያት በመጠኑ እውነትነት ያለው እንኳን ቢሆን፣ የሚያወሩት ከሆነው በላይ አተልቀውና አጋንነው ነው። እነዚህ አሰቸጋሪ ሰዎች የሚነቅፉበትና የሚወቅሱበት ምክንያቶች በጣም አነስተኛ ከመሆናቸው የተነሳ የሚሰማውን ጤነኛ ሰው በጣም ያስቃሉ። ለምሳሌ፣ "...ካሜራ ይዘህ ፎቶ ግራፍ አንሳኝ ስለህ ፊልሙ ያልቃል አልክኝ... አክሌ ሰላምታ ሳይለጠኝ ዝም አለኝ ስለህ ስለ እርሱ ሆኑ ተከራክርክሰት... ሳንድዊች ገዝተህ አምጣልኝ ስለህ እቤት ያለውን ምግብ ብዬ አልክኝ... ለሆዴ እንኳን ገንዘብ ትሰሰታለህ..." ይላሉ። ከእነዚህ ወቀሳዎች በኋላ የሚወረወሩ ሰድቦችና ክፉ ቃሎች ምን ዓይነት ከባድ እንደሚሆኑ የደረሰባቸውና በውስጡ ያለፉ ሰዎች ያውቁታል።

"መካከለኛ የባህሪ ቀውስ" (Borderline Personality Disorder) ያለባት እንዲት ሴት እጮኛዋን እንዴት እንደምታሰቃየው ሰትናገር፣ "...እንዳንድ ጊዜ እጮኛዬ በሚያደርገው ነገር ሁሉ እነቅፈዋለሁ። የምነቅፈውና የምትቸው የማይወደኝ የተወኝ መስሎ ከውስጤ ሲሰማኝ ነው። ለዚህ ነው ብትወደኝ ኖሮ ይሄን አታደርግም ነበር" የምለው። በፍርሃት ሰሞላ ፊቴ ሁሉ ልውጥውጥ ይላል። በጣም ሰበሳቂ ከመጠን በላይ እጮኸለሁ። አጠገቤ ያለውን ዕቃ እንሰኛ እወረውራለሁ። የማደርገውን አላውቅም። ...ትላንትና ለምሳሌ የእጮኝነት ቀለቡን ተናድጄ ቆሻሻ መጣያ ውስጥ ወረወርኩት። ሁልጊዜ

እንደሚወደኝ ሊያረጋግጥልኝ ይሞክራል። ያለእርሱ እኔ ፍጹም ዋጋ የሌለኝ ሰው መሆኔ ይሰማኛል። ይህንን በመረዳት በጣም እንደሚወደኝ በምን ዓይነት ቋንቋ እንደሚነግረኝ ግራ ግብት የሚለው ጊዜ አለ። ሌላ ሴት ይወድ እንደሆነ የማውቅበት መረጃ ለማግኘት ብዬ ኪሱን እበረብራለሁ። የባንክ ደብተሩን አያለሁ። የሚነግረኝ ነገር እውነት መሆኑን ስለምጠራጠር ለማረጋገጥ፣ ሌላ ቦታ አለመሄዱን ሥራው ላይ መሆኑን ለማየት ድንገት መሥሪያ ቤቱ ብቅ የምልበት ጊዜ አለ። ሁሉ ነገር እንደጠበቅሁትና ይሆናል ብዬ እንደተጠራጠር ኩት ሳይሆን ሲቀር፣ በራሴ አፍራለሁ። 'ሁለተኛ እንዲህ አላደርግም' እላለሁ፤ ግን በሌላ ጊዜም ደግሜ ሳደርገው ራሴን አገኘዋለሁ" አለች።

ከእነዚህ አሰቸጋሪ ከሆኑ ሰዎች ጋር የሚኖረው ሰው ሲነቅፋትና ሲተቸት ቢከራከራቸው "ገንቢ ሂስ አትቀበልም፤... ለመሰማት አትፈልግም..." ብለው እንደገና ይወቅሱታል። በዚህ ምክንያት እውነቱን ማሰራዳት ያቅተዋል። "መካከለኛ የባህሪ ቀውስ" (Borderline Personality Disorder) ያለባቸው ሰዎች በምላሳቸው ሲጋረፉ ያለምክንያት እንዲሁ አይደለም። ነገር ግን ከውስጣቸው አንድ ነገር የመፈለግ ጥማታቸውን ማሳየታቸው ነው። በልጅነታቸው ወይም ከዚህ በፊት ለደረሰባቸው ጉዳት የተቃታቸው ምክንያት ባልሆነው ሰው አብሮአቸው በሚኖረው ሰው ላይ ያለአግባብ ቁጣቸውንና ንድታቸውን በመግለጽ ብድር ለመመለስ ይሞክራሉ። እነዚህ አሰቸጋሪ ሰዎች ክርክር ገጥመው ያሸነፉ ከመሰላቸው በመሠረቱ ሽንፈት እንጂ ያገኙት ድል አይደለም። ምክንያቱም አብሮአቸው ከሚኖረው ሰው ጋር ያላቸውን ግንኙነት ሊያበላሽባቸው ስለሚችል ነው። ነቀፋውን ስድቡንና ወቀሳውን ሁሉ ካወረዱበት በኋላ ትንሽ ቆይተው በራሳቸው በጣም ያፍራሉ። ይሄም የበደለኝነት ስሜት፣ ሀፍረት፣ የዝቅተኝነት መንፈስ እንዲሰማቸው ምክንያት ይሆናል። በጸጸቱና ይቅርታም ቢጠይቁም ያደረጉት ነገር ስህተት የለበትም ብለው የሚከራከሩበት ጊዜ አለ። አንዳንዶች መሳደብ መራገም፣ ክፉ ቃል መወርወር ብቻ አይበቃቸውም። ከዚያ የከፋ ነገር አብሮአቸው በሚኖረው ሰው ላይ ያደርጋሉ።

2.7. "ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ" ካላቸው ጋር መወያየት ከባድ ነው

"ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ" (Bordering Personality Disorder) ያለባቸው ሰዎች በየጊዜው በሚፈጥሩት ችግር ምክንያት አብሮአቸው የሚኖረውን ሰው ብዙ ጊዜ "እንጋገር..." በማለት ሰብሰባ ይጠራሉ። መነጋገሩ ጥሩ ሲሆን ችግሩ ግን ከእንደዚህ ዓይነት ሰዎች ጋር መነጋገር ሕይወት ከሌለው መልስ ከማይሰጥ እንደ "ግድግዳ" ግፁዝ ከሆነ ጋር እንደ መነጋገር የሚመስል በት ጊዜ አለ። አሰቸጋሪ ሰዎች የሰውን ንግግር በትክክል በማዳመጥ ፈንታ

ቃላት ይሰጥቃሉት ነገሩን ጠምዝዘው ልዩ ትርጉም ስጥተው ያልተባለውን ተባለ ስለሚሉት መጀመሪያ ከያዙት አዳም ትንሽም ፍንክች ስለማይሉት ሁል ጊዜ እኔ ልክ ነኝ። ስለሚሉት ለመነጋገር ከእነርሱ ጋር ጊዜ መውሰድ ጥቅም እንደሌለው ስዚህ ልምድ ውስጥ ያለፉ ብዙዎች ይናገራሉ። ከአስቸጋሪ ሰው ጋር የምንናገረው ንግግር ዓላማውን መፈጸም ሲያቅተው ንግግራችን ግድግ ዳውን እየመታ የሚመለስ ከሆነ ምን ማድረግ አለብን? “በናገርም ጥቅም የለውም” ብለን ዝም ብለን የሚሰማንን በውስጣችን ይዘን እንቀመጥ? ወይስ እንዲሰሙን እንዳንደች እንደሚያደርጉት በኃይል መጮኸ አለብን? “ሁሉን አውቃለሁ” ሁልጊዜ እኔ ልክ ነኝ፤ በአስተሳሰቤ ከሌላው የላቅሁ ነኝ...” ከሚሉት ጋር መወያየት እንዴት ይቻላል? ጨንፈችን ሳይላጥ በእነርሱ ምክንያት የእኛም ጠባይ መጥፎና አስቸጋሪ ሳይሆን ራሳችንን ጠብቀን ከአስቸጋሪ ሰዎች ጋር መኖር እንዴት እንችላለን? በራሳቸው ላይ ያተኮሩ በልባቸው ዙፋን ላይ ራሳቸውን ያገነዘቡትን አስቸጋሪ ሰዎች በጥሩ ንግግራችን ልባቸውን ልናለሰልስ እንችላለን ብለን ማሰብ ትልቅ ለህተት ነው።

ማንኛውም ሰው በሕይወቱ ሁልጊዜ የሚፈልገውን ነገር እንደማያገኝ የታወቀ ነው። ለዚህም ከምክንያቶቹ መካከል አንደኛው ብዙ ጊዜ ሰው የሚወሰደው የራሱ እርምጃ ራሱ የሚወሰነው ውሳኔ የሚፈልገውን እንዳያገኝ እንቅፋት ስለሚሆንበት ነው። ስሜታችንን ከልባችን ስንገልጽ እድማው እንፈልጋለን። ንግግራችን ሌላውን ሰው እንዲለውጠው ከፍተኛ ጥረት እናደርጋለን። ይሁን እንጂ ድካማችን ዓየር ማፈሰ ብቻ ሲሆንብን በአስቸጋሪው ሰው ብቻ ሳይሆን በራሳችንም ማዘን እንጀምራለን። ከአስቸጋሪ ሰው ጋር የሚኖሩ ሰዎች ማወቅ ያለባቸው እውነት ቢኖር አስቸጋሪ ሰዎች የማይሰሙ ወይም የማያዳምጡ ማንም ሊሰውጣቸው የማይችላቸው ተገቢ አስተሳሰብ የሌላቸው ማመን የሚፈልጉትን ብቻ የሚያምኑ መሆናቸውን ነው። ይህን ዓይነት አዳም ካላቸው አስቸጋሪ ሰዎች ጋር መነጋገር (መወያየት) በጣም ከባድ ከሆነ ታዲያ ሌላ ምን አማራጭ መንገድ አለን? ከእነርሱ ጋር ተወያይቶ በሰላም ከስምምነት ወይም ከውሳኔ መድረስ አይቻልም። ከጤናማ ሰው ጋር በንግግር መገናኘት ጥበብን (Art) ይጠይቃል። ከአስቸጋሪ ሰው ጋር ግን ንግግራችን በአማራጭና ጥበብ የተገለጸም ቢሆን በአንድ እጅ አንደማጫብጫብ ይሆናል።

ከአስቸጋሪ ሰው ጋር ጥሩ ግንኙነትን ለመፍጠርና ወዳጅነትን ለማዳበር ወሳኝ የሚሆነው እኛም ሆነን አነርሱ የምንናገረው ንግግር ሌላውን የመን ካት ኃይል ሲኖረው ብቻ ነው። በቃላት ሀሳብን መግለጥ መቻል ጥበብንና ዕውቀትን የሚጠይቅ ውድ የሆነ መሣሪያ (ዕቃ) ነው። ቃላት በአማራ መልክ ተገጣጥመው በትክክለኛው ዓይነት ሲቀርቡ ሰሚውን ሊነኩ ሊያደፋፍሩ ሊገፉ ወይም ሊገሰጹ ሊነቅሩ ይችላሉ። ብዙ ጊዜ ከአስቸጋሪው ሰው ጋር

የሚኖረን ንግግር የሚያጨቃጭት አጥንታችንን ሰብሮ የሚገባ እንዲሁም የሚጎዳ ይሆንብናል። ይጠቅማል ብለን በፍቅር የተሞላ ንግግር ብንናገር “ያንበረከኩ?... በንግግራቸው ያሳመኑ...” ይመስላቸዋል። ለዚህ ነው ከአስቸጋሪ ሰዎች ጋር መወያየት አስቸጋሪ ነው ያልንበት ምክንያት። ሰላማዊ ከሆኑ ሰዎች ጋር በአግባቡ መወያየት የሚቻልበትን መንገዶች የሚጠቁሙ አያሌ መጽሐፍት ተጽፈው ወጥተዋል። የሚያሳዝነው ግን ከአስቸጋሪ ሰው ጋር ሰመ ነጋገር የሚቻልበትን መንገድ የሚገልጽ መጽሐፍት በብዛት ታትመው ያልወጡ መሆናቸው ነው።

3. “ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ” ካለባቸው ሰዎች ጋር ለሚኖሩ

“ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ” ካለበት አስቸጋሪ ሰው ጋር የሚኖሩ ሰዎች በሕይወታቸው ውስጥ የሚሰማቸውን ስሜት እንዲገልጹ ዕድል ቢሰጣቸው የማናውቀው “ይሆናል” ብለን የማንገምታቸውን ነገሮች ሊያሳዩን ይችሉ ነበር። ከብዙዎች መካከል አንዱ ስሜቱን ሲገልጽ “የልብህ ማጠቢያ ማሸን ውስጥ ሆኜ በሞተሩ ኃይል የምሸከረከር ይመስለኛል። ዓለም በእኔ ዙሪያ ይዞራል፤ እኔ ግን ወደ ላይ ይሁን ወደ ታች ወይም ወደ ጎን እንደሚሄድ አላውቅም” አለ። በሽታው ተላላፊነት ያለው ባይሆንም ከእነዚህ አስቸጋሪ ሰዎች ጋር የኖረ ሰው ትግሩን እርሱ የፈጠረው ስለሚመስለው ሀዘን ብዙዎችና ግራ መጋባት ይሰማዋል። ባለግወቅ “ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ” ያለባቸው የሚጠይቁትን ሁሉ ስለሚያሟሉላቸው በመጥፎ ባሕሪያቸው እንዲቀጥሉበት ያደርጓቸዋል። ተቆጥተው በኃይል ሲጮኹና ዕቃ አንስተው ሲወረወሩ “...ይህን የሚያደርጉት ሰላመማቸው ነው... እኔ አስቆጥቻቸው ነው” በማለት አስቸጋሪውን ሰው ከኃላፊነትና ከተጠያቂነት ነጻ ያደርጉና በራሳቸው ላይ ይፈርዳሉ።

(ሀ) “ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ” (BPD) ካለባቸው ሰዎች ጋር የሚኖሩ አንዳንድ ሰዎች ባለማወቅ የራሳቸውን ችግርና መከራ እንደሚያሰፋትና እንደሚያራዝሙት አያውቁም። አንደኛው ትልቁ ችግራቸው በተቻላቸው መጠን የአስቸጋሪውን ሰው ድካም ለመሸፈን ወይም ለመደበቅ መሞከራቸው ነው። በዚህ ምክንያት ስሚያደርገው መጥፎ ነገር ሁሉ ምክንያት ይፈጥራል። ወይም የተሰየ ጠባይ ያሰው ሰው መሆኑን ያልሆነውን እንደሆነ አድርገው ያቀርቡታል። ከሰው ሁሉ ርቀው ለብቻቸው በኖሩ ቁጥር አብረው የሚኖሩት ሰው ችግር እንዳለበት መቀበል እያቃታቸው ይመጣል። አንዳንዶች ከአስቸጋሪ ሰው ጋር ብዙ

ጊዜ ስለኖሩ፣ "ጤናማ የሆነ ሕይወት" ምን ዓይነት እንደሆነ እየረሱ የመጡም አሉ። አስቸጋሪ ሰዎች ይህን የመሰለ ትክክል ያልሆነ ጠባይ እንዲያሳዩ ያደረጋቸው አብድሃቸው የሚኖረው ሰው እንደሆነ አድርገው ስለሚያቀርቡት በቂ ዕውቀት ከሌላቸው ያ አስቸጋሪ ሰው የሚያሳየውን ውሸት እንደ እውነት እየተቀበሉት ይመጣሉ።

(ለ) "ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ" (BPD) ካለበት ሰው ጋር የሚኖሩ አንዳንድ ሰዎች ባለማወቅ ሌላ የሚያጠፉት ነገር ቢኖር ያ አስቸጋሪው ሰው ሲቆጣና የሆነ ያልሆነውን እየጠቀሰ ሲወቅስ ሲከሰስ ሲያማርር፣ መልሶ በመቆጣት ለተናገረው ነገር አጻፋውን ለመመለስ ከፍተኛ መጪጪኝ ማድረጋቸው ነው። ሁኔታውን የበለጠ ያባብሱታል እንጂ በቆጣና በጭቅጭቅ "ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ" (BPD) ያለበትን ሰው መለወጥ ወይም ጠባዩን ማሻሻል ፈጽሞ እንደማይቻል ማወቅ አለባቸው። ይህን ሰው መልሶ መቆጣት ስለማይጠቅም፣ ከውስጥ የሚሰማ ግን ስሜታችንን በውስጣችን ቀብረን ከማስቀመጥ፣ የሚሰማንን ገልጸን የምናጫወተው ድጋፍ ሊሰጠን የሚችል ሰው አንዲኖረን ግን የግድ ያስፈልገናል።

(ሐ) "ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ" (BPD) ካለበት ሰው ጋር የሚኖሩ ሰዎች ሌላ የሚሳሉት ነገር ቢኖር "አስቸጋሪ የሆነብን ሰው እንደሚፈልገው ብሆንለት የጠየቀውን ጥያቄ ሁሉ ባሟላለት አሁን ከማድረገው የበለጠ ጥረት ባደርግ ችግሪ ይቃለላል" ብለው የሚያስቡ መሆናቸው ነው። አንዳንዶቻችሁ እስካሁን ባላችሁ ልምምድ ይህ እውነት እንዳልሆነ ሳትረዱት እንዳልቀራችሁ እናምናለን። በሰጣችሁ ቁጥር በቃኝ በማለት ፈንታ የበለጠ ሌላ ነገር ይፈልጋል። ማጥረምረሙን ማማረሩ ምን ጊዜም አያቆምም። "ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ" (BPD) ካለበት ባሏ ጋር የምትኖር ባሏን ለማሰደስት ከፍተኛ ጥረት የምታደርግ እንዲትሴት ሁሉንም ብታደርግ በፍጹም የማይረከብ በቃኝ የማይል መሆኑን መጨረሻ ላይ ስትረዱ ይህንን ባሏን "አንተ እንዳን በዓለም ውስጥ ቀርቶ ከመንግሥተ ሰማይም ቢሆን አልተመቸኝም" ቆረቆረን ብለህ መውጣት እንደምትፈልግ አምናለሁ" አለችው። ይህን ካወቀች በኋላ ችግሩ ያለው እርሷ ላይ ሳይሆን ባሏ ላይ እንደሆነ መቶ በመቶ ካረጋገጠች በኋላ "እንዳልከ" ብላ እጅ መስጠቷን አቆመች።

"ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ" (BPD) ካለባቸው ሰዎች ጋር የሚኖሩ ሰዎች፣ ከችግራቸው የተነሳ አንዳንድ ጤናማ ያልሆኑት ነጂነት ያላቸው ነገሮች እንዲፈጠሩ ያደርጋሉ። ስምሳሌ፣

- ◆ "ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ" (BPD) ያለባቸው ሰዎች በሚያደርሱባቸው የግንደርጥ ሲድብን ነቀፋና ክስ ሲያውቁት እንደ እውነት ይቀበሉትና ራሳቸውን "አልረባም... ጥሩ ሰው አይደለሁም" ማለት ይጀምራሉ። ይሄም የዝቅተኛነትን ስሜት በውስጣቸው ይፈጥራል።
- ◆ "ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ" (BPD) ያለባቸው ሰዎች ሕይወታቸውን መራራ ሲያደርጉባቸው ከሁኔታው ስመውጣት ፈጽሞ ተስፋ የሌላቸው መስሎ ይሰማቸውና ከመኖር መሞቱን ይመርጣሉ።
- ◆ "ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ" (BPD) ያለባቸውን ሰዎች በአካልም በስሜትም ለመሸሽ ይሞክራሉ። ልክ "ያልሆነ ነገር ተናግሮ ችግር እንዳይፈጠር" በማለት ዝም ይላሉ። ብዙ ሰዓት በመሥራት አስቸጋሪው ሰው ካለበት አካባቢ ለመራቅ ይሞክራሉ።
- ◆ አንዳንዶች ደግሞ "ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ" (BPD) ከሚያደርሱባቸው ችግር ራሳቸውን ለማዳን አንዳንድ ጤናማ ያልሆኑ ነገሮችን መለማመድ ይጀምራሉ። ስምሳሌ የሚያስክር መጠጥ ጠጥተው የማያውቁ ካሉበት ሁኔታ ለመሸሽ መጠጣት ይጀምራሉ። ሱስ የሚያስይዝ ዕጽ (drug) መውሰድ ይጀምራሉ።

"ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ" (BPD) ያለበትን ሰው መለወጥ ባትችልም፣ አንዳንድ ሰውጠችን በራሱ ላይ ማምጣት ግን ትችላለህ። ምንም ያህል ጥረት ብታደርግ ሌላውን የመለወጥ ኃይል ወይም ችሎታ የለህም። "ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ" (BPD) ያለበትን ሰው ለመለወጥ መሞከር ከፋት የለውም። በተለይ "ዕርዳታ ያስፈልገኛል" ችግር አለብኝ" ብለው እምነው እርዳታ የሚፈልጉትን ለመርዳት መተባበር ጥሩ ይሆናል። ይሁን እንጂ "ችግር አለብኝ" ብለው ስለማያምኑ፣ እነዚህ አስቸጋሪ የሆኑ ሰዎች በሚያመጡት ችግር ምክንያት ራሳችንን "ከስሜት ገርግጥ" (emotional roller coaster) ስመጠበቅ፣ "ብቻዬን ልለውጣቸው እችላለሁ" የሚሰውን እምነታችንን መተው አለብን።

3.1. በራሱ ጥንቃቄ አድርግ

"ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ" (BPD) ካለበት ሰው ጋር መኖር በጣም ከባድ ነው። ችግሩ ካለበት ሰው የበለጠ እብረውት የሚኖሩ ሰዎች ይሰቃያሉ። ይሁን እንጂ አንዳንዶች ችግሩን የፈጠሩት ወይም ምክንያት የሆኑበት እነርሱ የሆኑ የሚመስላቸው አሉ። ይህ እንዲህ ሊሆን የቻለው "ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ" (BPD) ያለበት ሰው "አስቸጋሪው ሰው እንተ ነህ" የሚለውን

ውሽት እምነው በመቀበላቸው ምክንያት ነው። የችግሩ ምክንያት እናንተ ባት ሆኑም ብዙ ጊዜ ተወቅሳችኋል፤ ተሰድባችኋል፤ ብዙ ዓይነት ነቀፋ ደርሶባችኋል። ይሄም ሆኖ አንዳንዶች "ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ" (BPD) ያለባቸውን አስቸጋሪ ሰዎች ከአቅማቸው በላይ የሆነውን ነገር በማድረግ ሊለውጧቸው ሲሞክሩ ያታያሉ። ይህን ሲያደርጉ ችግሩ ያለበት ሰው ኃላፊነት እንዳይወስድና ችግሩን ለማቃለል የራሱን መከራ እንዳያደርግ ዕድል መከልከላቸው እንደሆነ የተረዱት አይመስሉም። የራሳቸውን ሕይወት መኖር አቁመው ሃያ አራት ሰዓት ሙሉ "ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ" (BPD) ያለበትን ሰው ፍላጎት ብቻ ለማሟላት ቢሞክሩም፤ አስቸጋሪውን ሰው በፍጹም ሊለውጡት እንደማይችሉ ተረድተው ለራሳቸው ጥንቃቄ ማድረግ አለባቸው። ጥንቃቄ ማድረግ የሚችሉትም፤

ሀ/ "ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ" (BPD) ካለበት ሰው ራሳቸውን በማላቅቅ ነው

"ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ" (BPD) ያለበት ሰው ችግር፣ ሌላው ሰው ኃላፊነት ወይም ተጠያቂነት የለበትም። ችግሩ ያለበት ሰው የግል ሕይወቱን እንዲመራ መልቀቅ መቻል አለብን። እርሱ በሚያደርገውና በማያደርገው ነገር ሌላው ሰው መሰቃየት የለበትም። ለሌላው መድኃኒት ይሆናል ወይም "ይሻለዋል" በማለት የሌላው ሰው መጠቀሚያ መሆን አያስፈልግም። እነርሱ መሥራት እየቻሉ ሌላው ለእነርሱ መሥራቱ ትክክል አይደለም። ችግር ሳይኖር ችግር መፍጠር አስፈላጊ አይደለም። ይሁን እንጂ ችግር እንዳይፈጠር በመፍራት ብቻ "ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ" (BPD) ያለበትን ሰው ለማስደሰት መሞከር ትክክል አይደለም። ራሱን "ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ" (BPD) ካለበት ሰው ማላቅቅ በራሱ ጥሩ ወይም መጥፎ አይደለም። ማላቅቁ የሚጠቅመው አስቸጋሪው ሰው የሚያደርሰው ችግር ራሳችን ላይ ላለመጫን ነው። ይሄም ከአስቸጋሪው ሰው ጋር የሚኖሩት ሰዎች ሁኔታውን እንደሚገባው አይተው ጥሩ ውሳኔ ላይ እንዲደርሱ ያስችላቸዋል።

ለ/ የራሳቸውን ሕይወት መኖር ሲችሉ ነው

"ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ" (BPD) ካለባቸው ሰዎች ጋር የሚኖሩ አንዳንድ ሰዎች የራሳቸውን ኑሮ መኖር ያቆሙ ይመስላሉ። ወደ ፊት እንጂ፣ ዛሬ "መኖር አንችልም" ብለው የደመደሙ ይመስላሉ። ማወቅ ያለባቸው ነገር ቢኖር፣ ውጊያ ላይ ያለ ወታደር እንኳን ጊዜ ወስዶ የሚያርፍበት ሰዓት እንዳለው ነው። "ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ" (BPD) ያለበት ሰው ጊዜያችንን፣ ጉልበታችንን ሁልጊዜ ይፈልግ ይሆናል። ይሁን እንጂ ራሳችንን ከሁኔታው

አላቀን "እርይ" የምንልበት ጊዜ እንዲኖረን ያስፈልጋል። አንዳንድ ጊዜ የአስቸጋሪው ሰው ሀሲም መሆንም የሚቃጠን ጊዜ አለ። ያንን ለመሆን በቂ ዕውቀትና ችሎታ ስለማይኖረን ችሎታው ያላቸው ያንን ኃላፊነት እንዲወስዱ ለእነርሱ አላፈን እንሰጥ። ራሳችንን ያለአግባብ ብቸኞች እናድርግ። ከወጻጆቻችንና ከጓደኞቻችን ጋር እንቀላቀል። ደስ የሚለንን እናድርግ። መልካም የሆነውን ለራሳችን ብናደርግ ራስ ወዳዶች አያሰናንም። ካለንበት ሁኔታ ወጣ ብለን ለንመለስ የበለጠ ጉልበት እናገኛለን። ለራሳችን ጊዜ በመውሰዳችን ዓለም ቀጥ ብላ አትቆምም። እነዚህ "ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ" (BPD) ያለባቸው ሰዎች በአጭር ጊዜ ይለወጣሉ ብለን አንጠብቅ። "እነርሱ ደህና ካልሆኑ መኖር አልችልም" ብለን አንደምድም።

ሐ/ ለራሳችን ጠባይ ኃላፊነት እንውሰድ

"ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ" (BPD) ያለበት ሰው በተደጋጋሚ ለረጅም ጊዜ ሲሰድበን፣ ሲወቅሰን፣ ሲከሰን ቆይተናል። "የተናገረን ነገር ሁሉ እውነት ነው" ብለን እምነን ከመቀበላችን በፊት፣ ራሳችንን በጥንቃቄ መመርመር አለብን። ለተፈጠረው ችግር የእኛ አስተዋጽኦ እምነት ያህል እንደሆነ መመዘን መቻል አለብን። ችግር ያመጣል ብለን ያስብኩት ነገር፣ ብንለውጠው ወይም ብንተወው የማይሳገን ከሆነ፣ አስቸጋሪውን ሰው የሚረዳው ከሆነ ያንን ለማስተካከል መሞከር ከፋት የለውም። ባል ሚስቱን፣ ጎረቤቱን እንቅልፍ ሳይወስደኝ መተኛት አትችይም፤ ከመተኛት በፊት ምንም ያህል አንቺ እንቅልፍ ቢያንገላጅጅኝም እንኳን ተረት እየነገርሽኝ መጀመሪያ እኔን ማስተኛት አለብሽ። ቢል፣ ይህንን ዓይነት ጥያቄ "አምቢ" ለማለት ጉልበትና አቅም እንዲኖረን ያስፈልጋል። ይህን ሲል፣ "የአንቺ እንቅልፍ መተኛት የእኔን ያህል አስፈላጊ አይደለም... እኔ ልኑር አንቺ ግን አትኑሪ" ማለት ይመስላል። ግጭት በመፍራት ብቻ እንዲህ ዓይነት መስመር የለቀቀውን ነገር "እሺ" ብሎ ማድረግ ትክክል አይደለም። በዚህ ዓይነት የእርሱን ጠባይ ለውጠን ስላማዊ ሰው ልናደርገው አንችልም። በሌላ በኩል ግን "...ካልሲህን አውልቀህ ላሎን አትጣል፤ የቆሸሸ ልብህ ማጠራቀሚያው ውስጥ ኩተተው" ብትል፣ ይሄም ሁል ጊዜ ግጭት የሚፈጥር ከሆነ ይህንን ጠባያችንን ለመለወጥ መሞከሩ ደካማነት ወይም እንደ መሸንፍ መቆጠር የለበትም። በሌላው ሰው ላይ ችግር እንዳንፈጥር፣ ለራሳችን መጥፎ ጠባይ ኃላፊነት በመውሰድ ራሳችንን ማስተካከል አለብን።

3.2. ችግሩን ለቃለን ግድት የለብንም

ሁልጊዜ ሁኔታን አጫልሞ አለማየት ጥሩ ነው። ይሁን እንጂ በግልጽ የሚታየውን አለማየት፣ መጥፎውን "ጥሩ ነው" እንበል ማለት አይደለም።

አንዳንድ ሰዎች እውነቱን ማየት የማይፈልጉ ይመስላሉ። ሊገቡበት የሚያስቡት ወዳጅነት አደጋ እንዳለበት የተለያዩ ምልክቶች በግልጽ እያዩ፤ “ይሄ ምንም አይደለም፤ ማንም ፍጹም ሰው የለም” ብለው ሁኔታውን አቃሰው በማየት ዘለው ይገቡበታል። ወንድራድና የቤተ ክርስቲያናቸው ዘመን የነበረችውን አመለካከት ከአንድ ዓመት በፊት ለጋብቻ ጠይቋት ፈቃደኛነቷን ገልጸለት ለጋብቻ እየተዘጋጀ ነው። ቀረብ ብሎ ያያቸው የወንድራድ ወንድም በአመለካከት ጠባይ ውስጥ አንዳንድ ደስ ያሳሰኘው ነገር ስለነበረ ወንድሙን “ግድ የለህም! ትንሽ ረጋ ባል፤ ለጋብቻ አትቸኩል” በደንብ እወቃት፤ እርሷም በደንብ ትወቅህ። አንዳንድ ሁኔታዎች ጥያቄ ፈጥረውታል” አለው። ወንድራድ ግን የወንድሙን ምክር መቀበል አልፈለገም። አመለካከት የግትርነት ጠባይ አላት። እርሷ ያለችው ካልሆነ በቀር በጅ አትልም። እርሷ የምትፈልገውን ካላደረገ ታከርፋለች። ወንድራድና አመለካከት ሲነጋገሩ ደስ የማይላት ነገር ከተፈጠረ አከርፋ ትታው ትሄዳለች። አንድ ምሽት ይህን ዓይነት ችግር ተፈጥሮ ከምሽቱ ስድስት ሰዓት ገደማ ቤቱን ጥላ ወደ ቤቷ ለብቻዋ አመራች። በመኪና ልውስድሽ ቢላት መልሰ ሳትሰጠው በዚያ በሚያስፈራ ጨለማ ሄደች። ለሴት ሰላምታ ከሰጠ፤ “ዘመዴ ናት” ቢል አንኳን አምና ስለማትቀበል ትልቅ ችግር ትፈጥርበታለች። ይሄንን ሁኔታዋን የተገነዘበ የወንድራድ ወንድም “ትንሽ ቆይ! ረጋ ባል! ለጋብቻ አትቸኩል...” ቢለው፤ “ፍጹም ሰው የለም፤ ወደ ፊት ትሰወጣለች...” ብሎ አገባት። የሚያሳዝነው ግን ከሁለት ዓመት በኋላ ጥላው ሄደች። ትዳራቸው ፈረሰ።

ልክ እንደዚሁ፤ “ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ” (BPD) ካለባቸው ሰዎች ጋር የሚኖሩ አስቸጋሪ ሰዎች ያለባቸውን ችግር በግልጽ እያዩ፤ እርዳታ በመፈለግ ፈንታ ችግሩን ለመካድና “ሁሉም መልካም ነው” ብለው እያስመሰሉ ሲኖሩ ይታያሉ። በተለይ በኢትዮጵያውያን ሕብረተሰብ ውስጥ፤ “ገበያችንን ለማንም አንገልጥም” በማለት እየተሰቃዩ የሚኖሩ ሰዎች በአሁኑ ጊዜ ቁጥራቸው ትንሽ አይደለም። ችግሩን አይተው በግልጽ መፍትሄ ለማግኘት አለመጣራቸው፤ “ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ” (BPD) ያለበት ሰው ትክክለኛ ያልሆነውን ጠባቂና እንዲሁም ያለውን አቋም የበሰጠ እንዲያጠናክር የሚያደርገው መሆኑን የተረዱት አይመስሉም። “ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ” (BPD) ካለበት ሰው ጋር የሚኖር ሰው ከውጭ አስፈላጊውን ድጋፍ ለማግኘት ያለበትን ሁኔታውን አቃሎ በማየትና በማሳየት ፈንታ ልክ እንዳለ ገልጾ ማሳየት አለበት።

3.3. ለራሳችን ውሳኔ ለመወሰን ለትም ይኮረግ

“ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ” (BPD) ካለበት ሰው ጋር የሚኖር በየጊዜው የሚገጥመውን ችግር ለማቃለል ውሳኔ እንዲሰጥ ሁልጊዜ ዕድሉን የሚሰጠው አስቸጋሪ ለሆነው ሰው ነው። ይህን የሚያደርገው አስቸጋሪውን ደስ ለማሰኘት ቢሆንም፤ ምንም ቢያደርግ አስቸጋሪውን ሰው ደስ ለማሰኘት አንደማይችል ያውቃል። ታዲያ ስለራሱ ሕይወት አስፈላጊውን ውሳኔ ራሱ የማይሰጠው ለምንድነው? መልሱ ቀላል ነው። ግጭት ይፈጠራል ብሎ በመፍራት ብቻ ነው። አዳዲስ ምርጫ መርጦ እርምጃ ለመውሰድ፤ በቅድሚያ የራሱን ሕይወት በፈለገው አቅጣጫ ለመምራት ሥልጣን ያለው መሆኑን መገንዘብ አለበት። አግቢአብሔር ሲፈጥረን የፈቀድነውን መርጠን እንድናደርግ ነጻነት ሰጥቶናል። ይሁን እንጂ በሕይወታችን ያለው አስቸጋሪ ሰው አግቢአብሔር ሲፈጥረን የሰጠንን ነጻነት ለረጅም ጊዜ አሰጥሎናል። ጓደኞቻችን የመወሰን ችሎታቸውንና ያላቸውን የመምረጥ መብት እያየን ለራሳችን ከማዘን ይልቅ የራሳችንን ውሳኔ ለመወሰን ራሳችንን ማለማመድ አለብን።

3.4. “ለእኔ በጎ ነገር አይዝግኝም” ብለን አንመን

“ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ” (BPD) ባለባቸው ሰዎች ብዙ የተሰቃዩ ሰዎች፤ ሳያውቁት አንዳንድ ነገር ውስጣቸው ገብቶ እውነት ባይሆንም “እውነት ነው” ብለው ተቀብለውት ይኖራሉ። የአግቢአብሔር ቃል “ሚስቶች ሆይ! ባሎቻችሁን አክብሩ...” የሚለውን ቃል በደንብ ቢያውቁም፤ ሚስታቸው እየሰደበቻቸው፤ እየናቀቻቸው ብዙ ዓመት ከኖሩ፤ ሳያውቁት ሌሎች ባሎች እንጂ “እኔ እንደሰው ባልከበር ምንም አይደለም... የእኔ ፍላጎት ባይሟላ ግድ የለም... ምንም ዓይነት ምርጫ ባይኖረኝ ቅር ሊለኝ አይዝግም...” በማለት ራሳቸውን መልካም ነገር የነፈጉ፤ ያለአግባብ ራሳቸውን የካዱ ሰዎች ብዙዎች በየቤታቸው ይገኛሉ። ከብቸኝነት ይልቅ መጥፎ የሆነ ግንኙነት ውስጥ እየተጎዱ መኖር ይሻላል። ብለው አምነው የተቀበሉ ይመስላሉ። በክስና በነቀፋ ውስጥ የኖሩ ሰዎች ለዝቅተኛነት ስሜት የተጋለጡ ናቸው። “መልካም ነገር ወይም በጎ ነገር ለእኔ አይዝግኝም” ብለው ያመኑ ይመስላሉ። የፈለጉትን እያጥፉ የመኖር መብት ያላቸው “ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ” (BPD) ያለባቸው ሰዎች ብቻ አይደሉም። አብረዋቸው የሚኖሩትም ሰዎች ደስ ብሏቸው የመኖር መብት አላቸው። ይሁን እንጂ ለብዙ ዓመታት ሲሰደቡ፤ ሲነቀፉና ሲከሰሱ በመኖራቸው፤ “በጎ ነገር ለእኔ አይዝግኝም” ብለው ከማለት ደረጃ የደረሱ ይመስላሉ። ማንም ሰው ለመብቱ ካልቆመ ወይም መብቱን ካላስከበረ፤ ማንም ሰው መብቱን ሊያከብርለት አይችልምና “ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ” (BPD)

ካለበት አሰቸጋሪ ሰው ጋር የሚኖር ሰው መብቱን ለማስከበር ራሱን ማለግ መድ አለበት።

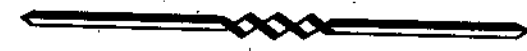
3.5. ድንበራችንን እንወቅ

ድንበር ወይም ወሰን የእኛ ክልል ከየት ጀምሮ የት እንደሚያልቅ የሌለው ሰው ደግሞ ድንበር ከየት እንደሚጀምር ያላውቀናል። ቀደም ብለን እንዳስረዳነው ድንበር ማን እንደሆነን ምን እንደምናምን ሌላውን እንዴት እንደምንይዝ ሌሎችም እንዴት እንዲይዙን እንደምንፈልግ ገልጾ ያሳያል። ድንበር ማበጀት መልክና ቅርጽ ሲያወጣልን እንዲሁም መከላከያ ይሆናል። ለሕይወታችን ቅደም ተከተል ያለው ሥርዓት ይሰጠናል፤ የሚጠቅመንን ውሳኔ ለመወሰን ይረዳናል። ጤናማ የሆነ ድንበር ችኮ ከመሆን ስለሚጠብቀን እንደ አስፈላጊነቱ መያዝና መልቀቅ ያስችለናል። ድንበራችን ከመጠን በላይ ልል ከሆነ ድንበራችንን ጥሰው ለመግባት ለሚፈልጉ ሰዎች ምቹ እንሆንላቸዋለን። ይሄ ከሆነ የራሳችንን ኃላፊነት ችላ ብለን የሌሎችን ኃላፊነት መውሰድ እንጀምራለን። ድንበራችን ከመጠን በላይ ጠንካራ ከሆነ ደግሞ ሰዎች የፍቅር ሰው አይደለም ብለው እንዲሸሹን ይሆናል። ምዕራፍ 9 ላይ ስለ ድንበር በሰፊው የገለጽን ስለሆነ ያንን እንደገና መመልከቱ ይጠቅማል።

3.6. በጥበብ ያልተቀመመ ፍቅር አሰቸጋሪ ሰዎችን ለይጠቅምም

አሰቸጋሪ ሰዎች ፍቅር መስጠትም ሆነ መቀበል አሰቸጋሪ የሚሆንባቸው ጊዜ አለ። ለእነርሱ ፍቅር ማሳየት ከሚጠቅመው ይልቅ የሚጎዳበት ጊዜ እንዳለ የታወቀ ነው። ይህን ያልተረዳ ሰው ሁኔታው የበለጠ ሊያበላጩውና ተስፋ ሊያስቆርጠው ይችላል። “ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ” (BPD) የሚታይ በትን ሰው እንክብካቤና ፍቅር ባሳዩት ቁጥር ግንኙነቱ የበለጠ እየተበላሸና እየሻከረ የሚመጣበት ጊዜ አለ። ኢየሱስ ክርስቶስ በምድር በነበረበት ዘመን ክርስቲያናዊ ፍቅር ለእንዳንድ ሰው ማሳየት ሁለቱንም ወገን የሚጎዳ መሆኑን ስለሚያውቅ ነው። “...የተቀደሰውን ነገር ለውሾች አትሰጡ፤ ዕንቁአችሁንም በዐሣማችሁ ፈት አትጣሉ፤ ምክንያቱም ዐሣማዎቹ ዕንቁአችሁን በእግራቸው ይረግጡታል፤ ውሾችም ተመልሰው ይነክሉአችኋል” ያለው (ማቴ. 7፥6)። አሰቸጋሪ ሰዎች የምንሰጣቸውን ፍቅር ይረግጡታል፤ እንዲሁም ፍቅራችንን መግሰጽ ሰናቆም ተመልሰው ይነክሉናል። ኢየሱስ ደቀ መዛሙርቱን የምሥራቹን ቃል በዓለም ዙሪያ እንዲያስረጩ ሲልካቸው “...እኔም እንደ በጎች በተከላዎች መካከል እልካችኋለሁ፤ ስህረት እንደ እባብ ብልሆች፤ እንደ ርግብ የጥሆች ሁኑ” (ማቴ. 10፥16) በማለት አስጠንቅቋቸው እንደነበረ እናውቃለን። የምንገልጸው

ፍቅር ሌላውን ሰው የትኛውን ተፈጥሮአዊ ክፍሉን እንደሚነካው ለማወቅ ከእኛ ወገን ጥበብን ይጠይቃል። ይህን አውቀን በጥንቃቄ ፍቅራችንን ለሚገባው ሰው ካልገለጽን ፍቅራችንን በፍቅር በመመለስ ፈንታ በአላማዎች እግር ሥር እንደተጣለ ነገር ፍቅራችን መረጋገጫ እንደሚሆን የታወቀ ነው። ትክክል የማይሆነው “የተቃወሰ ገጠላ” (character disorder) የሚታይላቸውን ሰዎች ዝቅ አድርገን የተመለከትናቸው እንደሆነ ነው።



ከአሰቸጋሪ ሰው ጋር በአሰቸጋሪ ሁኔታ ውስጥ የሚኖሩ ሰዎች የችግራቸው ምክንያት "ተስማምቶ የመኖር ጥበብ ወይም ችሎታ ለማግኘት ነው" ማለት አንዲሁም ምንም ዓይነት ግጭት ሳያጋጥማቸው በሰላም የሚኖሩትን ደግሞ "በራሳቸው ጥረት ወይም መልካምነት ያገኙት ነው" ብሎ ማለብ ሁለቱም ትክክል አይደሉም። ይህንን አውነት ማወቅ በሕይወታቸው አሰቸጋሪ የሆኑ ሰዎች አጋጥመዋቸው መራራ የሆነ ጽዋ እየጠጡ በሚኖሩት ሰዎች ላይ ከመፍረድ ይጠበቅናል። የመሠረተኛው ወይም በወቅቱ ያለንበት ግንኙነት (relationship) ጤናማ መሆኑንና አለመሆኑን ለይተን ማወቅ በሕይወታችን አሰቸጋሪ የሆኑትን ሰዎች ለይተን እንድናውቃቸው ይረዳናል። ከአሰቸጋሪ ሰው ጋር ጤናማ ባልሆነ ግንኙነት ውስጥ ተቀራርቦ ከመኖር ይልቅ ገለል ማለት የሚመረጥበት ጊዜ አለ። ይሁን እንጂ ልንሸሻቸውም ሆነ ገለል ልናደርጋቸው የማንችላቸው አሰቸጋሪ ሰዎች እንደሚኖሩ እናውቃለን። ይህን መጽሐፍ አዘጋጅተን ያቀረብንበትም ዋና ዓላማ፤ ከሕይወታችን ልናስወጣቸው ከማንችላቸው አሰቸጋሪ ሰዎች ጋር፤ እነርሱን ለማስደሰት በንል የራሳችንን ፈቃድና ፍላጎት ሳንተው መኖር የምንችልበትን መንገድ ለመጠቀም ነው።

አሰቸጋሪ ከሆነ ሰው ጋር ለብዙ ጊዜ አብረን ከኖርን አንድ ላይ ከሠራን፤ አብረን ካመለከንና ከተነሳሳትን፤ ያለንበት ግንኙነት ጤናማ ባይሆንም፤ ቀስ በቀስ ያን ያለንበትን ሁኔታ እንለምደውና ከአሰቸጋሪው ሰው ጋር ያለን ግንኙነት ጤናማነት ያለው መስሎ ሊሰማን ይችላል። ያለንበት ግንኙነት (relationship) ግጭት የበዛበት ቢሆንም፤ ሰው ሁሉ እኛ ያለንን ዓይነት ግጭት ያላቸው መስሎ ይለማናል። አሰቸጋሪው ሰው በተለይ ብልሃተኛ ከሆነ እንደ አዋቂ ሰለምንመለከተው ትክክል ባይሆንም እንኳን እንድናደርግ የሚጠይቀንን ሁሉ እያደረግን እንኖራለን። ስለዚህ አሰቸጋሪ ከሆኑ ሰዎች ጋር የሚኖሩ በአሰቸጋሪ ሰዎች ምክንያት ከሚደርሱባቸው ጥቃት ራሳቸውን ለመጠበቅ መውለድ ያለባቸው የመጀመሪያው እርምጃ፤ ያሉበት ግንኙነት (relationship) ጤናማ ያልሆነ መሆኑን መረዳት ነው።

ሌላውን ሰው ማዳመጥ ከማይሆንላቸው ቃላት ከሚሰነጥቁና ከሚጠመዝዙ ለሚለሙት ንግግር ሁሉ ልዩ ትርጉም ከሚሰጡ ለመግለጽ የፈለግን ውን አሳብ በትክክል መረዳት ከማይሆንላቸው እንዲሁም እውነቱን ቢያውቁም እነርሱ ከያዙት አቋምም ሆነ እምነት ትንሽም ቢሆን ነቅነቅ ከማይሉ አሰቸጋሪ ሰዎች ጋር ያለንን የሀሳብ ልዩነት በውይይት መፍታት የምንችለው እንዴት ነው? "ብናገርም አድማጭ አላገኝም" በማለት የሚሰማንን ሁሉ በውስጣችን

ችን ይዘን እንቆይ? ወይስ እንዳለሙን በኃይል እንጨዝ? "እኔ ሁሉን አውቃለሁ፤ እኔ ብቻ ልክ ነኝ" ከሚሉ አሰቸጋሪ ከሆኑ ሰዎች ጋር መነጋገር ቀላል እንዳልሆነ እናውቃለን። አሰቸጋሪ ሰዎች ሌላውን መስማት የማይፈልጉ የራሳቸውን እንጂ የሌላውን ሰው ሀሳብ የማይቀበሉ የሚፈልጉትን ብቻ እየመረጡ የሚያምኑ ናቸው። ከሌላው ሰው ጋር በንግግር ለመግባባት ጥበብን መጠቀም ይረዳል። ከአሰቸጋሪ ሰው ጋር ለመወያየት ግን ምንም ዓይነት ጥበብ ብንጠቀምም መግባባት አንችልም። እንግዲያውስ "ሀሳባችንን መግለጽ የምንችለው እንዴት ነው?" ብለን ግራ በመጋባት መጠየቃችን አይቀርም። አሰቸጋሪ ከሆነ ሰው ጋር የሚኖሩ ሰዎች መልስ ካገኙላቸው ጥያቄዎች መከከል አንደኛው ይሄ ጥያቄ ነው። አሰቸጋሪ ሰዎችንም "አሰቸጋሪ" የሚያደርጋቸው አንደኛውና ትልቁ ምክንያት ይኸው ነው።

አሰቸጋሪ ሰው በምሳሌ ምንም ያህል ነፍሳችንን እንዲመራት ቢያደርግም፤ አጻፋውን ለመመለስ የሰድብም ሆነ የእርግጥን ቃል ከአፋችን መውጣት የለበትም። አንድ ጊዜ ሁለት ልጆች የነበራት በከፋ አነጋገር ራሷን የጎዳች አንዲት እናት ነበረች። አንደኛው ልጇ በጠባዩ ጥሩ በትምህርቱ በጣም ጎበዝ ሲሆን፤ ሁለተኛው ግን መጥፎ አመልና ልማድ የነበረው ኑሮዋን መራራ ያደረገባት አሰቸጋሪ ልጅ ነበር። ያ ጥሩ ጠባይ የነበረው ልጇ የሀኪምና ትምህርቱን ጨርሶ ሀኪም ለመሆን ጥቂት ወራት ሲቀረው ድንገት ታሞ ከዚህ ዓለም በሞተ ተለየ። በልጇ ድንገተኛ ሞት ያቺ እናት ልቧ በሀዘን ተሰበረ። አንዱን ልጇን በሞት በማጣቷ ሁለተኛው ልጇ ደግሞ በሚያደርገው መጥፎ ሥራ በጣም ታዘን ነበር። አንድ ቀን ያ በሕይወት ያለው ልጇ በመጥፎ አመሉ በጣም ሲያስመርራት "..." መሞት የነበረብህ አንተ ነበርክ... ምንው ሞተህ ባረፍክ" ብላ በኃይል መኸኸላት ጀመረች። ያም ልጅ በእናቱ አነጋገር ልቡ በሀዘን ተሰብሮ ቀስ ብሎ ከቤት ወጥቶ ሄደ። ከሦስት ሰዓት በኋላ አንድ ፖሊስ በሯን አንኳኩ "..." አዝናለሁ ልጅሽ ራሱን በሽጉጥ መትቶ ገደለ..." በማለት የሚያስደነግጥ ከፋ ዜና አመጣላት። በዚህ ዓይነት ከባድ በሆነ ሀዘን ውስጥ ካለፈች በኋላ "..." ከአፈ በከፋ ፈንታ መልካም ነገር ቢወጣ ኖሮ ልጄ እራሱን አይገድልም ነበር..." ልጇን የገደለች እኔው ራሴ ነኝ" በማለት አያዘነችና እየተጸጸተች ተናገረች። በንዴት ተሞልተን የምንወረውረው ከፋ ቃል ሌላውን የመጉዳት ኃይል ስላለው በአሰቸጋሪ ሰዎች ተመረን ከፋ ቃል ከአፋችን እንዳይወጣ መጠንቀቅ አለብን።

አሰቸጋሪ ሰው ሚዛኑን ያልጠበቀና እውነትነት የሌለው ከፋ ቃል ቢወረውርብን ያለአግባብ ቢወቅስንና ቢነቅፈን፤ የተናገርነውን ቀጥተኛ ንግግር ጠምዝሞ ልዩ ትርጉም ቢሰጠው ጥተናገርነው ቃል ትክክል ወይም እውነት አይደለም። በማለት ለማሳመንም ሆነ ለማስረዳት መታገል፤ ከጥቅሙ ይልቅ ጉዳቱ

Mason, Paul & Kreger Randi. Stop Walking on Eggshells. New Harbinger Publications, Inc. Oakland, CA. 1998.

Meier, Paul & Wise, Robert. Crazy Makers. Thomas Nelson Publishers, Nashville, TN. 2003.

Parrott, III, Less, High Maintenance. Thndale House Publishers. Inc., Wheaton, Illinois, 1996.

Sande, Ken. The Peacemaker. Baker Books, Grand Rapids, MI, 1991.

Schmidt, F. Paul. Coping with Difficult People. The Westminster Press, Philadelphia, PA. 1980.

Shelley, Marshall. Well Intentioned Dragons. Bethany House Publishers, Minneapolis, Minnesota, 1985.

Strauss, Richard. Getting Along with Each Other. Here's Publishers, Inc. San Bernardino, CA. 1985.

Townsend, John. Who's Pushing Your Buttons. Integrity Publishers. Nashville, Tennessee, 2004.

Wogu, Melese. ጋብቻ! እስከ ሞት ወይስ እስከ መፋታት? York, PA