

Psihoedukacija o poremećaju ličnosti

Ličnost je skup specifičnih i za pojedinca karakterističnih obrazaca mišljenja, emocionalnog doživljavanja i ponašanja koji čini pojedincu svojstven način komunikacije s fizičkom i socijalnom okolinom. Odmalena smo druge ljude procjenjivali na temelju nekih njihovih osobina i na temelju toga odlučivali kako ćemo se prema toj osobi ponašati i hoćemo li se s njom družiti.

Ličnost je način reagiranja koji je trajan, tj. postoji oduvijek i prisutan je u većini situacija u kojima se pojedinac može naći, za razliku od raspoloženja, koje može varirati od situacije do situacije ili od dana do dana. To nam govori da je ličnost utemeljena u našem genetskom kodu. Ipak, postoje neka iskustva koja mogu trajno promijeniti ličnost osobe; ona su najčešće neki važni i veliki životni događaji i najčešće se događaju u djetinjstvu. Možemo zaključiti da je ličnost dijelom utemeljena u genetici, a dijelom određena iskustvom pojedinca. Proces razvoja ličnosti se uglavnom završava do kraja adolescencije.

Kada opisujemo ličnost osobe koristimo neke pridjeve, neke osobine koje osoba posjeduje u većoj ili manjoj mjeri. Tako netko može biti više ili manje radoznan, više ili manje energičan, više ili manje druželjubiv. Međutim, neke osobine ličnosti mogu ići do potpunih krajnosti, mogu biti izrazito naglašene ili mogu potpuno izostajati. Kada osoba posjeduje takve trajne, nefleksibilne osobine koje narušavaju njeno funkcioniranje u školi, fakultetu, na poslu ili u obitelji i romantičnim vezama, najvjerojatnije možemo govoriti o elementima poremećaja ličnosti. To znači da osoba ima mehanizme nošenja sa stresom i rješavanja problema koji često nisu prilagođeni određenoj situaciji. To se obično događa zato što je osoba u djetinjstvu bila izložena prejakim ili predugim stresorima, traumama ili lošem postupanju od strane članova obitelji. Kao dijete je razvila neke mehanizme nošenja s teškim situacijama koje nastavlja primjenjivati i u odrasloj dobi kada više nisu korisni i zapravo njoj i ljudima oko nje mogu izazivati probleme. Stoga je važno da osoba kroz terapiju prepozna te nepomažuće mehanizme razmišljanja i ponašanja te usvoji nove, bolje, kako njeno narušeno funkcioniranje ne bi potrajalo.

Bihevioralno-kognitivni pristup naglašava povezanost misli, emocija i ponašanja i utjecanjem na jedno od toga, nužno utječemo i na ostale komponente jer su one u međusobnoj interakciji. Pritom se BKT uglavnom usmjerava na rad na vlastitim mislima i ponašanjima. BKT je terapija izbora za osnaživanje samokontrole kod pojedinca, kao i kod razvijanja mehanizama nošenja sa stresom i rješavanja problema, a ima uspjeha i u tretmanu poremećaja ličnosti.

U BKT terapijskom radu bavimo se i bazičnim vjerovanjima. To su neke temeljne ideje koje pojedinac ima o sebi, drugima i svijetu, a koje većinom usvajamo u djetinjstvu. Problematična bazična vjerovanja su ona koja su negativna i kreiraju negativnu sliku o samome sebi, drugima i svijetu. Takva negativna vjerovanja navode nas da preispitujemo namjere drugih i reagiramo neadekvatno u socijalnim situacijama – što nas uglavnom dovodi do narušenih socijalnih odnosa i općenito narušenog funkcioniranja. Bazična vjerovanja su prisutna u većini situacija, aktivna su većinu vremena, kruta i snažno se odupiru promjeni. Rad na bazičnim vjerovanjima može djelovati izazovno i dugotrajno, ali se u konačnici isplati jer su rezultati takvog rada trajni, ostaju za cijeli život.

Ponekad je za neka specifična ponašanja u tretman potrebno uključiti i psihijatra u smislu davanja farmakoterapije. Farmakoterapija „otvara“ kanale komunikacije i čini osobu spremnijom za rad na sebi. Osobe s poremećajem ličnosti često nisu svjesne da trebaju tretman, a događa se i da prerano odustanu od tretmana. Stoga je bitno, pri odluci o uključivanju u tretman, potražiti i podršku u bližnjima – bilo obitelji ili prijateljima.