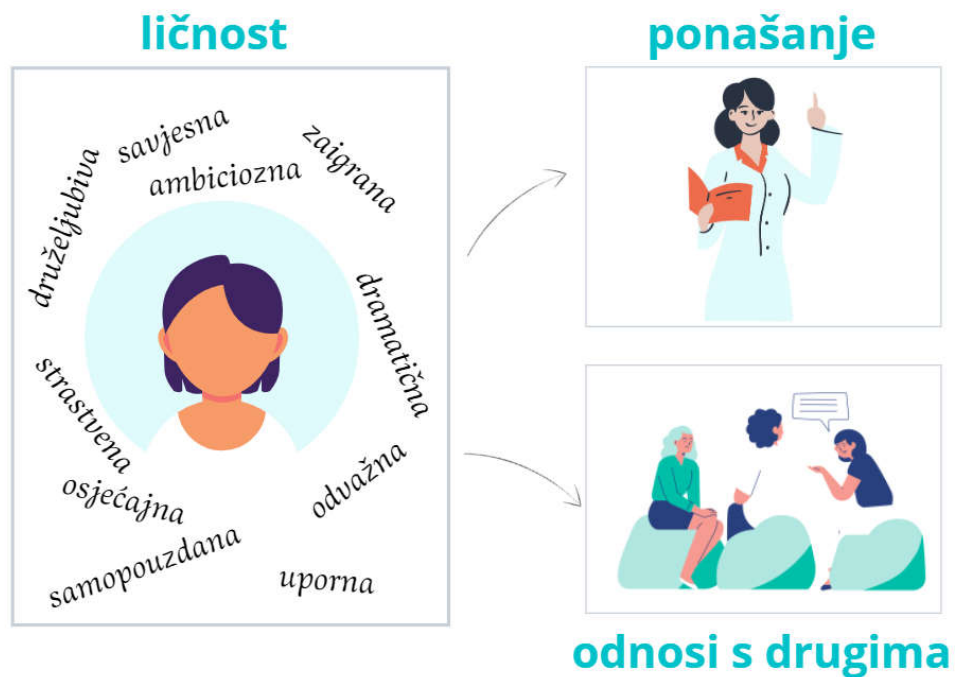


# Poremećaji ličnosti

## Što je to ličnost?

Ličnost je ono što nas čini posebnim, cjelokupnost nas kao osobe. U psihologiji, ličnost se definira kao sklop svih osobina nekog pojedinca koje određuje njegovo ponašanje i njegove odnose prema drugim ljudima.



## Kako nastaje ličnost?

Ličnost svake osobe je nastala kao rezultat nasljeđa i okoline. Geni i odgoj neraskidivo su isprepleteni i neprestano oblikuju nas kao pojedinca.





*Uzmimo za primjer glazbenu nadarenost i sluh. Istraživači su pokazali povezanost dobrog sluha sa specifičnim genom. Međutim, također su otkrili da samo posjedovanje gena nije dovoljno za razvoj ove sposobnosti. Umjesto toga, potrebno je glazbeno obrazovanje tijekom ranog djetinjstva kako bi se ova naslijeđena sposobnost pokazala.*

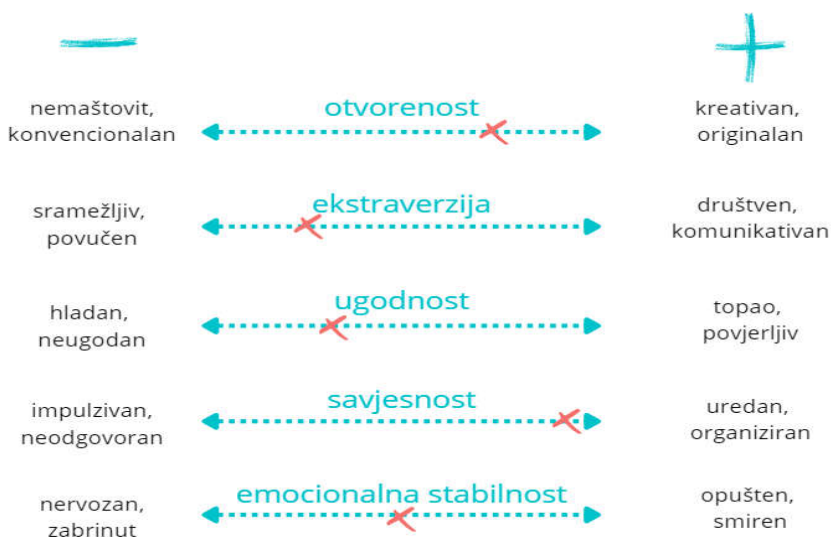
Mi smo rezultat svega onoga što smo naslijedili od svojih roditelja, ali odgoja, okoline i kulture u kojoj smo odrasli. Tu ubrajamo sva ugodna i poželjna iskustva, ali i ona nepoželjna i traumatska.

Ne izrastu sva sramežljiva djeca u sramežljive odrasle. Utjecaj važnih ljudi i korisna životna iskustva mogu usmjeriti osobu prema većoj društvenosti.

### Koje osobine ličnosti postoje?

Psiholozi su razvili brojne **teorije ličnosti** koje su opisivale ljudsku osobnost. Najpoznatija i najkorištenija podjela ličnosti kaže da postoji pet velikih crta ličnosti, a to su: otvorenost prema iskustvima, ekstraverzija, ugodnost, savjesnost i emocionalna stabilnost.

Svaka crta ličnosti može se prikazati kontinuumom, a svatko od nas ima manje ili više izraženu osobinu negdje na tom pravcu. Ljudi najčešće nemaju ekstremno izražene osobine, nego se nalaze negdje na kontinuumu između dva ekstrema.



Ličnost se ispituje različitim metodama, najčešće upitnicima ličnosti ili kliničkim intervjuima na temelju kojih se može zaključiti o poremećajima ličnosti.

## Što su to poremećaji ličnosti?

Svatko od nas ima poseban način razmišljanja, doživljavanja i ponašanja. Do odrasle dobi, sklop misli, osjećaja i ponašanja izgradit će našu ličnost. Naša ličnost sastojat će se od vrlina i mana, crta ličnosti koje su nam korisne, i crta ličnosti koje nam u nekim situacijama otežavaju svakodnevni život.

Međutim, ponekad ljudi imaju crtu ličnosti koja je izrazito prisutna i dovodi do smetnji u svakodnevnom funkcioniranju. Tada možemo posumnjati na poremećaj ličnosti.

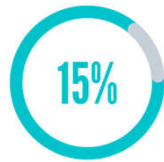


*Poremećaji ličnosti se definiraju kao trajni obrasci ponašanja i doživljavanja koji značajno odstupaju od očekivanih. Takvi obrasci pojavljuju se već u adolescenciji ili ranoj odrasloj dobi, a uzrokuju značajnu uznemirenost i probleme u svakodnevnom funkcioniranju. Stabilni su tijekom vremena i dovode do različitih teškoća u dva ili više od sljedećih područja:*

- × *Razmišljanja o sebi i drugima*
- × *Emocionalno reagiranja*
- × *Odnosi prema drugim ljudima*
- × *Samokontrola*

Osobe s poremećajima ličnosti mogu doživljavati emocije zbunjujućima, emocije ih mogu umarati ili ih mogu teško kontrolirati. To ponekad može biti frustrirajuće i samoj osobi, ali i okolini u kojoj se osoba nalazi. Zbog toga, osobe s poremećajima ličnosti mogu razviti i neke druge psihičke poteškoće, kao što su depresija ili anksioznost. Ponekad se mogu okrenuti i alkoholu, drogama ili samoozljeđivanju, kako bi se lakše nosili sa svojom boli.

Istraživanja su pokazala da su poremećaji ličnosti relativno česti, a nažalost, samo manji dio ljudi zatraži stručnu pomoć.



→ procjenjuje se da preko 15% ljudi boluje od nekog poremećaja ličnosti

Traženje pomoći može biti dobar prvi korak prema tome da osoba nauči prepoznati ona svoja ponašanja koja su neprilagođena, ali i da dobije priliku iskomunicirati svoju stranu priče i viđenje situacije.

## Podjela poremećaja ličnosti

Postoji ukupno deset poremećaja ličnosti, svaki s različitim karakteristikama i simptomima, a dijele se na tri šire kategorije: **anksiozne, ekscentrične i dramatične**. Ime su dobile po dominirajućoj crti ličnosti koja „prekriva“ ostale značajke te osobe.

## Znakovi i simptomi poremećaja ličnosti

Mnogi ljudi kojima je dijagnosticiran poremećaj ličnosti doživjeli su neka traumatična životna iskustva. To može biti zanemarivanje u djetinjstvu ili emocionalno, fizičko /ili seksualno zlostavljanje ili bilo koja druga vrsta traume.



Odrastanje je proces u kojem se učimo samoregulaciji emocija i izgradnji odnosa s drugim ljudima. Djeca koja su zlostavljana ili zanemarena najčešće nemaju podršku okoline u kojoj mogu naučiti ove vještine. U odrasloj dobi to se može izraziti kao poremećaj ličnosti. Naravno, to ne znači da sve osobe koje su doživjele traumu imaju poremećaj ličnosti.

Već smo spomenuli da rana iskustva oblikuju našu ličnosti, ali i uvjerenja o svijetu koji nas okružuje. Je li za vas svijet ugodno i sigurno mjesto, ili je opasno i ugrožavajuće, ovisi o vašim početnim iskustvima.

Svaki poremećaj ličnosti ima svoje specifične znakove i simptome. S obzirom na to da postoji mnogo različitih poremećaja ličnosti, teško ih je opisati na jednom mjestu. No, neke zajedničke karakteristike svih poremećaja ličnosti su:

- × Poteškoće s vlastitim identitetom - osobe s poremećajima ličnosti nemaju jasnu ili stabilnu sliku o sebi, a način na koji vide sebe često se mijenja ovisno o situaciji ili ljudima s kojima se nalaze.
- × Problemi u odnosima s drugima - osobe s poremećajima ličnosti imaju poteškoća u stvaranju bliskih, stabilnih odnosa s drugima.

## Liječenje poremećaja ličnosti

Liječenje poremećaja ličnosti može uključivati kombinaciju psihoterapije i lijekova. Budući da osobe s poremećajima ličnosti doživljavaju distres, prvi cilj liječenja je ublažavanje depresivnih i anksioznih simptoma koje osoba doživljava. Na psihoterapiji osoba može naučiti kako ublažiti misaone zamke, smanjiti nezdravo i društveno nepoželjno ponašanje te ublažiti one osobine ličnosti koje joj uzrokuju poteškoće.

## Kognitivno bihevioralna terapija

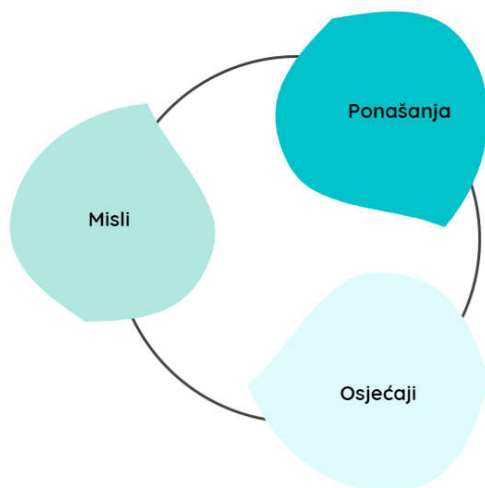


*Kognitivno bihevioralna terapija je vrsta psihoterapije koja je usredotočena na uočavanje i promjenu negativnih obrazaca razmišljanja. Ona također može pomoći osobi da se nauči reguliranju emocija, toleriranju konflikta i izgradnji odnosa s drugim ljudima.*

## Povezanost misli, osjećaja i ponašanja

Istraživanja ljudskog mozga pokazala su da prosječan čovjek ima oko 6000 misli kroz dan. Naš mozak cijelo vrijeme luta, a da mi toga nismo ni svjesni. Rečenice koje nam prolaze kroz glavu nisu uvijek ugodne i pozitivne. Naše nam misli ponekad mogu stvoriti pravu malu zbrku u glavi. Neke misli odgovorne su za neugodne osjećaje, neprimjerena ponašanja i nove negativne misli.

Jeste li ikada primijetili da onih dana kada ste bezvoljniji, nervozni ili tužni, razmišljate pesimističnije i imate manje motivacije? Naime, misli, osjećaji i ponašanja međusobno se isprepliću i djeluju jedan na drugog.



Ilustracije radi, zamislite situaciju u kojoj vam je netko stao na nogu. Ovaj događaj možete protumačiti kao da vas je osoba namjerno pokušala ozlijediti. Možete se osjećati ljuto i uzvratiti agresivno. S druge strane, isti događaj možete pripisati nespretnosti. Možda vas je osoba slučajno ugazila. Možda će Vam cijela situacija biti smiješna ili ćete suosjećati s osobom.

Možete primijetiti da je identičan događaj (netko vam je stao na nogu) rezultirao s dva potpuno različita načina reagiranja i doživljavanja, ovisno o načinu na koji je vaš um interpretirao događaj.

Način na koji interpretiramo događaje oko sebe povezan je s našim temeljnim ili bazičnim uvjerenjima.



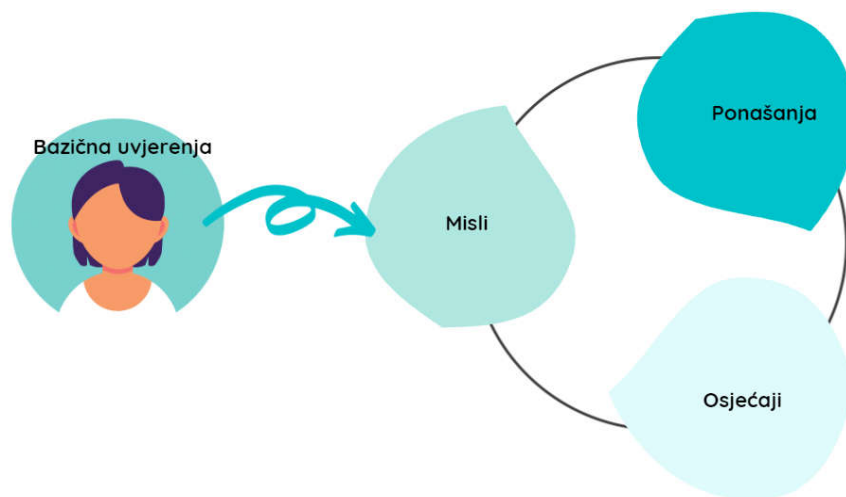
*Temeljna uvjerenja su osnovna uvjerenja o sebi, drugim ljudima i svijetu u kojem živimo. To su stvari za koje, duboko u sebi, ispod svih naših površinskih misli, smatramo da su apsolutne istine. U osnovi, temeljna uvjerenja određuju kako doživljavamo i tumačimo svijet.*

Temeljna uvjerenja nastaju u ranim godinama našeg života i ovise o našim iskustvima.



Na primjer, ako je osoba proživjela fizičko i psihičko zlostavljanje u djetinjstvu, može misliti o sebi „Ja sam bezvrijedan“. To temeljno uvjerenje iskrivljavat će tumačenje svih budućih događaja. Osoba koja misli o sebi da je bezvrijedna, protumačit će situaciju u kojoj joj je netko ugazio na nogu na drugačiji način nego osoba koja misli o sebi „ja sam voljena“.

Osobe s poremećajima ličnosti mogu imati *pristrana ili iskrivljena* bazična uvjerenja o sebi i svijetu koji ih okružuje. Ta bazična uvjerenja zatim uzrokuju karakteristične obrasce razmišljanja koji im stvaraju poteškoće u svakodnevnom funkcioniranju i negativno utječu na njihove osjećaje i ponašanja.



Kognitivno bihevoralna terapija može pomoći osobi da osvijesti svoja disfunkcionalna bazična uvjerenja i da preispita njihovu valjanost. Nakon što osoba nauči prepoznati kada se njihova temeljna uvjerenja aktiviraju, tada mogu raditi na ublažavanju i promjeni svojih temeljnih uvjerenja, a posljedično i vlastitih misli, osjećaja i ponašanja.

## Što se još može napraviti?



Informirati se o svom poremećaju. Znanje i razumijevanje poremećaja može nas osnažiti i motivirati na promjenu.



Aktivirati se. Fizička aktivnost može pomoći sa simptomima poremećaja ličnosti, kao što su depresija, anksioznost i stres.



Izbjegavati alkohol i droge. Alkohol i droge mogu pogoršati simptome ili umanjiti utjecaj lijekova.



Uključiti se u grupu podrške s ljudima sličnim sebi.



Pisati dnevnik



Isprobati tehnike relaksacije i meditacije



Družiti se s obitelji i prijateljima, važno je ne izolirati se od drugih

Pripremila: Manuela Ujević Vukić

**Izvori:**

Beck, Freeman, Davis i sur. (2012) Kognitivna terapija poremećaja ličnosti. Naklada Slap

Begić, Dražen (2014) Psihopatologija. Zagreb: Medicinska naklada

Davison G.C, Neale J.M. (1999.) Psihologija abnormalnog doživljavanja i ponašanja.

Jastrebarsko: Naklada Slap

Ivančević, Željko; Rumboldt, Zvonko; Bergovec, Mijo; Silobrčić, Vlatko (2000) MSD - priručnik dijagnostike i terapije Split: Placwbo