

Što je ličnost?

Vjerujem da si puno puta čuo/čula nekoga da priča o tome kakav je netko, kakva mu je **osobnost**, kakva **ličnost**, a kakav **karakter**. Često pričaju da je netko **povučen**, netko skroz **okružen ljudima**, a netko baš **perfekcionista**. No, što je zapravo ličnost?

Ličnost se odnosi na relativno čvrsto integriran, stabilan i kompleksan sklop osobina, koji određuje karakteristično i dosljedno ponašanje svakoga od nas

Što je poremećaj ličnosti, što ga karakterizira i kako se razvija?

Ponekad si možda primijetila/primijetio da neka osoba teško uspostavlja odnose s drugim ljudima i da se neka njena/njegova ponašanja ponavljaju već duže vremena. Na primjer, osoba može osjećati nelagodu ili nemati potrebu za bliskim druženjima i odnosima, ili pak imati veliki strah od odvajanja i napuštanja od strane bliske osobe. Također, nekome se ponekad postupci i ponašanja drugih ljudi mogu činiti kao da predstavljaju opasnost za nas, kao da mu/joj žele nauditi, čak i kada to nije njihova namjera. U svemu što smo spomenuli, osobi može biti teško, a svakodnevne situacije mogu biti puno stresnije nego što to inače jesu. Osim same osobe, patiti mogu i ljudi iz okoline, pogotovo ako ne razumiju što se događa i zbog kojeg razloga.

U razvoju ličnost najveću ulogu igraju genetika i okolina. Jedna od teorija kaže kako su neka ponašanja koja su nam u prošlosti bila korisna, danas mogu biti problematična za nas, ako su prisutna u prenaplašenom obliku.

Na primjer, prije je evolucijski možda bilo poželjno biti i previše sumnjičav oko namjera drugih iz okoline ili držati uvijek bliske ljude uz nas kako bismo bili sigurniji i, u konačnici, lakše ostali na životu. Danas je situacija ipak pomalo drugačija, opasnost ne vreba na svakom koraku, no ponekad neke osobe i dalje mogu imati spomenuta ponašanja u prenaplašenom obliku, što može stvarati problem i nama i ljudima oko nas.

Kako si pomoći?

Prvi korak je samo traženje pomoći, to je već znak da si na dobrom putu. :)

Postoje različiti smjerovi psihoterapije, a jedna od njih je i kognitivno bihevioralna terapija - strukturirana, cilju usmjerena terapija uz koju ćeš naučiti razumjeti kako misli utječu na tvoja ponašanja i kako koristiti adekvatne obrasce suočavanja.

Na susretima ćemo ići korak po korak, te ćeš uz strpljivost, obostranu razumijevanje i različite tehnike naučiti bolje sagledati vlastite misli i emocije.