

# *Bihevioralno-kognitivni tretman poremećaja ličnosti*

# Definicija (DSM-5)

trajni obrazac unutarnjeg doživljavanja i ponašanja koji:



- značajno odstupa od očekivanoga
- pervazivan je i nefleksibilan
- ima početak u adolescenciji ili ranoj odrasloj dobi
- tijekom vremena je stabilan
- dovodi do patnje ili oštećenja

- **paranoidni** (sumnjičavost i nepovjerenje zbog kojih se motivi drugih interpretiraju kao zlonamjerni)
- **shizoidni** (udaljavanje iz socijalnih odnosa i ograničen opseg emocionalnog izražavanja)
- **shizotipni** (akutna nelagoda u bliskim vezama, kognitivna ili perceptivna iskrivljenja, ekscentričnost u ponašanju)



- **antisocijalni** (nepoštivanje i kršenje prava drugih)
- **granični** (nestabilnost u interpersonalnim vezama, slici o sebi i afektu, uz značajnu impulzivnost)
- **histrionični** (prekomjerna emocionalnost i traženje pažnje)
- **narcistični** (grandioznost, potreba za divljenjem i nedostatak empatije)



- **izbjegavajući** (socijalna inhibicija, osjećaj manjkavosti, pretjerana osjetljivost na negativnu kritiku)
- **ovisni** (submisivno i vežuće ponašanje zbog prekomjerne potrebe da se o njoj/njemu brine)
- **opsesivno-kompulzivni** (zaokupljenost redom, perfekcionizmom i kontrolom)



# Prevalencija



- oko 15% odraslih osoba ima barem jedan PL
- često preklapanje s drugim poremećajima ličnosti
- čest komorbiditet s drugim poremećajima (depresija, anksiozni poremećaji, poremećaji hranjenja itd.)

# Razlog dolaska na terapiju

- obično se javljaju zbog depresije, anksioznosti, partnerskih problema, teškoća vezanih za vanjske situacije
- pritom:
  - probleme u odnosima često shvaćaju kao neovisne o njihovom ponašanju
  - često se doživljavaju kao žrtve drugih ili sustava
  - često nemaju ideju kako su postali takvi kakvi jesu, kako pridonose svojim problemima i kako ih mogu riješiti

# Znakovi koji mogu upućivati na PL

klijent navodi: *“Ja sam  
oduvijek takav. Ne  
mogu zamisliti da  
budem drugačiji.”*

klijent ustrajno  
ne surađuje



klijent se čini potpuno  
nesvjesnim učinaka  
vlastitog ponašanja na  
druge

terapija iznenada staje  
bez pravog razloga

klijent hvali terapijske  
zadatke i iskazuje  
interes za promjenu, ali  
ne slijedi dogovorene  
aktivnosti

*Razumijevanje poremećaja ličnosti  
u bihevioralno-kognitivnim terminima*



# Korijeni BKT-a za PL

- potkraj 1980-ih pojava prvih BK pristupa
- mnoge ideje preuzete od psihoanalitičara
- **sličnosti**: u radu s PL produktivnije je prepoznavati i mijenjati “bazične” probleme
- **razlike**: BK pristupi smatraju da su bazične strukture velikim dijelom svjesne i da uz posebne tehnike mnogu postati još dostupnije
- Beck, Ellis i sur. naglašavali mogućnost utjecaja bihevioralnih i kognitivnih tehnika na dublje razine vjerovanja, a ne samo na površne simptome



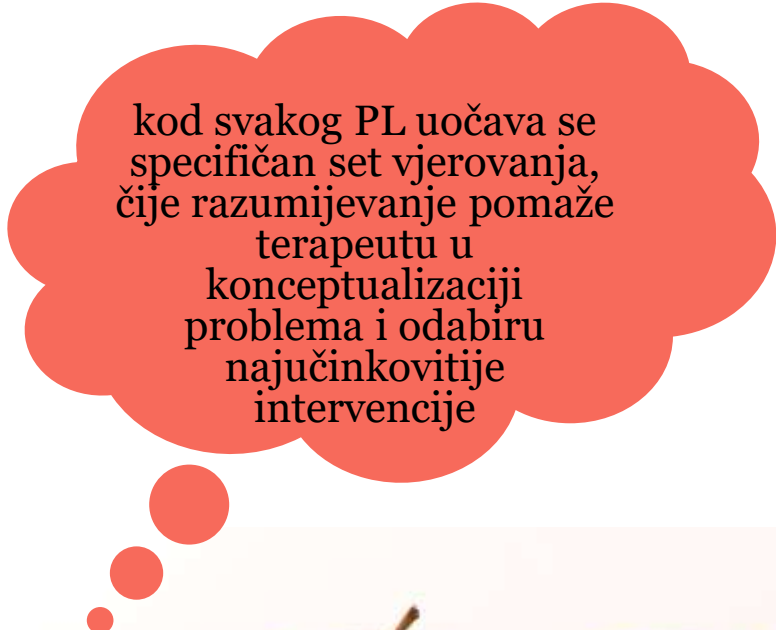
# Podrijetlo disfunkcionalnih vjerovanja kod PL

**evolucijska perspektiva:**  
ponašajne strategije koje su u primitivnijim okružjima bile korisne za preživljavanje (npr. grabežljivost, natjecateljstvo, druželjubivost) u promijenjenom okružju današnjice mogu biti problematične

**genetska  
predispozicija**  
+  
**negativna iskustva**  
=  
**pojačano  
izražavanje  
naslijeđenih  
tendencija**

# Specifični setovi vjerovanja

- Tipična BV kod PL slična su onima kod drugih poremećaja, ali su **aktivirana većinu vremena** i dio su normalne, svakodnevne obrade informacija
- npr. “*Meni treba pomoć*” – kod ovisnog PL se aktivira u svakoj problematičnoj situaciji, a kod depresivne osobe postaje aktivna samo tijekom depresije → potrebno puno više vremena i napora za postizanje strukturalnih promjena u terapiji



kod svakog PL uočava se specifičan set vjerovanja, čije razumijevanje pomaže terapeutu u konceptualizaciji problema i odabiru najučinkovitije intervencije



# Specifični setovi ponašajnih strategija

- kod svakog PL također prisutan manji broj **pretjerano razvijenih ponašajnih strategija** koje su odgovor na određena razvojna iskustva i kompenziraju određenu vrstu shvaćanja sebe



- kada su prvi put razvijene, mogle su i nisu morale biti adekvatne, a postaju problematične kada ih osoba počinje koristiti na **nefleksibilan, kompulzivan i nedovoljno kontroliran način**

# Vjerovanja i ponašajne strategije kod pojedinih PL (1)

Poremećaj ličnosti	Bazična vjerovanja	Posredujuća vjerovanja	Pretjerano razvijene strategije	Nedovoljno razvijene strategije
PARANOIDNI	<p>Slab sam i ranjiv.</p> <p>Moram biti na oprezu.</p> <p>Motivi drugih su sumnjivi.</p> <p>Drugi će me povrijediti.</p>	<p>Ako budem na oprezu, zamijetit ću znakove opasnosti.</p> <p>Ako drugima ne vjerujem, moći ću se zaštititi.</p>	<p>Biti pojačano osjetljiv na povrjeđivanje.</p> <p>Ne vjerovati nikome.</p> <p>Očekivati manipulaciju, iskorištavanje ili ponižavanje.</p>	<p>Povjerenje u druge.</p> <p>Opraštanje.</p> <p>Suradivanje.</p> <p>Pretpostavljanje dobrih namjera.</p>
SHIZOIDNI	<p>Drugačiji sam, manjkav.</p> <p>Ne uklapam se.</p> <p>Drugi me ne vole.</p> <p>Drugi su nametljivi.</p>	<p>Veze su loše i nepoželjne.</p> <p>Ako izbjegavam odnose s drugima, bit ću u redu.</p>	<p>Izbjegavanje kontakata.</p> <p>Izbjegavanje intimnosti.</p> <p>Forsiranje usamljeničkog načina života.</p>	<p>Povjerenje u druge.</p> <p>Posjedovanje uobičajenih socijalnih vještina.</p>

# Vjerovanja i ponašajne strategije kod pojedinih PL (2)

Poremećaj ličnosti	Bazična vjerovanja	Posredujuća vjerovanja	Pretjerano razvijene strategije	Nedovoljno razvijene strategije
SHIZOTIPNI	<p>Ja sam drugačiji.</p> <p>Imam posebne moći.</p> <p>Ranjiv sam.</p> <p>Drugi će me povrijediti i odbaciti.</p>	<p>Ako imam neobične interese, bit ću drugačiji na poseban način.</p> <p>Bolje je biti izoliran od drugih.</p>	<p>Bavljenje neobičnim interesima.</p> <p>Oprez zbog nadnaravnih sila ili događaja.</p> <p>Sumnjičenje drugih.</p>	<p>Povjerenje u druge.</p> <p>Traženje interakcije s drugima.</p> <p>Traženje racionalnog objašnjenja za neobična iskustva.</p>
ANTISOCIJALNI	<p>Pravila se ne odnose na mene.</p> <p>Ja sam potencijalna žrtva.</p> <p>Drugi će me iskoristiti.</p>	<p>Ako prvi napadnem, bit ću u prednosti.</p> <p>Ako se ponašam neprijateljski, mogu činiti što hoću.</p>	<p>Laganje.</p> <p>Zastrašivanje i napadanje drugih.</p> <p>Pružanje otpora tuđoj kontroli.</p>	<p>Suradnja.</p> <p>Poštovanje pravila.</p> <p>Razmišljanje o posljedicama.</p>

# Vjerovanja i ponašajne strategije kod pojedinih PL (3)

Poremećaj ličnosti	Bazična vjerovanja	Posredujuća vjerovanja	Pretjerano razvijene strategije	Nedovoljno razvijene strategije
<b>GRANIČNI</b>	<p>Loš sam, bezvrijedan, slab, ranjiv, nemam kontrolu, ne može me se voljeti.</p> <p>Drugi su jaki, nadmoćni, mogu me ozlijediti, odbacit će me i napustiti.</p>	<p>Ne mogu se sa svim tim nositi sam.</p> <p>Ako se na nekoga oslonim, ostavit će me.</p> <p>Ako kaznim druge, možda ću moći kontrolirati njihovo ponašanje.</p>	<p>Nepovjerenje.</p> <p>Ovisnost o drugima.</p> <p>Izbjegavanje negativnih emocija.</p> <p>Samoozljeđivanje kada su emocije intenzivne.</p>	<p>Povjerenje.</p> <p>Samoumirivanje.</p> <p>Rješavanje interpersonalnih problema.</p> <p>Traženje normalnih objašnjenja za tuđa ponašanja.</p>
<b>HISTRIONIČNI</b>	<p>Ja sam nitko i ništa (kada mi se ne dive).</p> <p>Predivan sam i poseban (kada drugi pozitivno reagiraju).</p>	<p>Ako druge zabavljam, voljet će me.</p> <p>Ako nisam dramatičan, neću dobiti što trebam.</p>	<p>Pretjerana dramatičnost.</p> <p>Zavodljivo oblačenje, govorenje, djelovanje.</p>	<p>Biti tih, submisivan.</p> <p>Biti s drugima, a ne u centru pažnje.</p>

# Vjerovanja i ponašajne strategije kod pojedinih PL (4)

Poremećaj ličnosti	Bazična vjerovanja	Posredujuća vjerovanja	Pretjerano razvijene strategije	Nedovoljno razvijene strategije
<b>NARCIISTIČNI</b>	<p>Loš sam, ništavan (kad drugi kritiziraju).</p> <p>Nadmoćan sam (kad se drugi ponašaju posebno dobro).</p> <p>Drugi su ništavni / nadmoćniji.</p>	<p>Ja sam iznad pravila.</p> <p>Ako omalovažavam druge, mogu osjetiti nadmoć.</p>	<p>Inzistiranje na posebnom odnosu od strane drugih.</p> <p>Natjecateljstvo.</p> <p>Pokušaji impresioniranja materijalnim stvarima ili postignućima.</p>	<p>Suradnja radi postizanja zajedničkog cilja.</p> <p>Marljiv i postupan rad kako bi se postigli osobni ciljevi.</p>
<b>IZBJEGAVAJUĆI</b>	<p>Nevoljen sam, neprihvaćen, loš.</p> <p>Osjetljiv sam na negativne emocije.</p> <p>Drugi su superiorni i kritizirajući.</p>	<p>Ako se pretvaram da je sve u redu, možda me prihvate.</p> <p>Ako si dopustim negativne emocije, raspast ću se.</p>	<p>Izbjegavanje skretanja pažnje na sebe i samootkrivanja.</p> <p>Izbjegavanje neugodnih emocija.</p> <p>Nepovjerenje.</p>	<p>Pristupanje drugima.</p> <p>Traženje intimnosti.</p> <p>Razmišljanje o uznemirujućim situacijama.</p>

# Vjerovanja i ponašajne strategije kod pojedinih PL (5)

Poremećaj ličnosti	Bazična vjerovanja	Posredujuća vjerovanja	Pretjerano razvijene strategije	Nedovoljno razvijene strategije
<b>OVISNI</b>	<p>Slab sam.</p> <p>Trebam druge da bih preživio.</p> <p>Drugi su snažni, sposobni, podupirući.</p>	<p>Ako ovisim samo o sebi, neću uspjeti.</p> <p>Ako se podčinim drugima, brinut će se za mene.</p>	<p>Oslanjanje na druge.</p> <p>Izbjegavanje donošenja odluka.</p> <p>Pokušaj usrećivanja drugih.</p>	<p>Donošenje odluka.</p> <p>Samostalno rješavanje problema.</p> <p>Asertivnost.</p>
<b>OPSESIVNO – KOMPULZIVNI</b>	<p>Odgovoran sam za sprječavanje štete.</p> <p>Savjestan sam i sposoban.</p> <p>Ljudi su slabi, neodgovorni, nepažljivi.</p>	<p>Ja znam što je najbolje.</p> <p>Detalji su bitni.</p> <p>Ljudi bi se trebali više truditi.</p> <p>Ako stvorim i održim red i sve napravim savršeno, svijet će biti u redu.</p>	<p>Kruto kontroliranje sebe i drugih.</p> <p>Preuzimanje previše odgovornosti.</p> <p>Perfekcionizam.</p>	<p>Toleriranje nesigurnosti.</p> <p>Prepuštanje kontrole drugima.</p> <p>Spontano i impulzivno ponašanje.</p> <p>Interes za zabavne i ugodne aktivnosti.</p>

# Učinkovitost BKT-a za PL

- iako su nužna dodatna kontrolirana istraživanja, KBT se pokazuje **učinkovito** u tretmanu različitih PL

- potrebne provjere efikasnosti pojedinih terapijskih tehnika te specifičnije preporuke za tretman pojedinih PL





*Procjena poremećaja ličnosti*

kategorijalni ili dimenzionalni pristup?

- **samoocjenski upitnici** (npr. *Personality Belief Questionnaire*; Beck i Beck, 1991)
- **strukturirani klinički intervjui** (npr. *Structured Clinical Interview for DSM-5 Personality Disorders, SCID-5-PD*; First, Williams, Smith Benjamin i Spitzer, 2016)
- **nestrukturirani klinički intervjui**
- **podaci od drugih osoba**



**terapeut, posebice početnik, mora:**

- dobro poznavati opće i specifične kriterije za pojedine PL
- pažljivo procijeniti pervazivnost i perzistentnost smetnji te njima izazvan stupanj oštećenja
- izbjegavati pretjerano patologiziranje!

*Tehnike u radu s poremećajima ličnosti.*





## Opći principi

- **konceptualizacija slučaja**
  - pažljiva **formulacija svakog pojedinog** klijenta pomaže u razumijevanju njegovih neprilagođenih vjerovanja i ponašanja
  - terapeut je počinje **izgrađivati već tijekom procjene** i reformulira je tijekom terapije na temelju novih podataka
  - često ju je **korisno podijeliti s klijentom** (pomaže u prikupljanju novih podataka, daje mu smjernice na koja iskustva se valja usmjeriti, koja vjerovanja prepoznavati, kako se u nju uklapaju nova iskustva, pomaže u prepoznavanju veza između NAM i vjerovanja u podlozi)

# Opći principi



- **odnos terapeut-klijent**

- izgradnja prijateljskog, povjerljivog i suradničkog odnosa zahtijeva više pažnje nego kod drugih poremećaja
- posvetiti više vremena upoznavanju klijentovog cjelokupnog života (djece, partnera, posla, interesa...)
- nakon povlačenja akutnih smetnji radi kojih se javlja na terapiju, motivacija klijenta obično opada i tada se pojavljuju “otpori” (npr. problemi s obavljanjem DZ)
- nužnost terapeutovog prihvaćanja, empatiziranja, neosuđivanja i strpljivosti, kao i kreativnosti u odgonetavanju klijentovih vjerovanja, istraživanju značenja, educiranju itd. (metafore, anegdote, humor, samootkrivanje, korištenje različitih izraza itd.)
- klijentove emocionalne reakcije na terapeuta i terapiju od središnjeg su značenja – obavezno ih istražiti jer inače ometaju suradnju!

# Glavne kognitivne strategije

## opći slijed



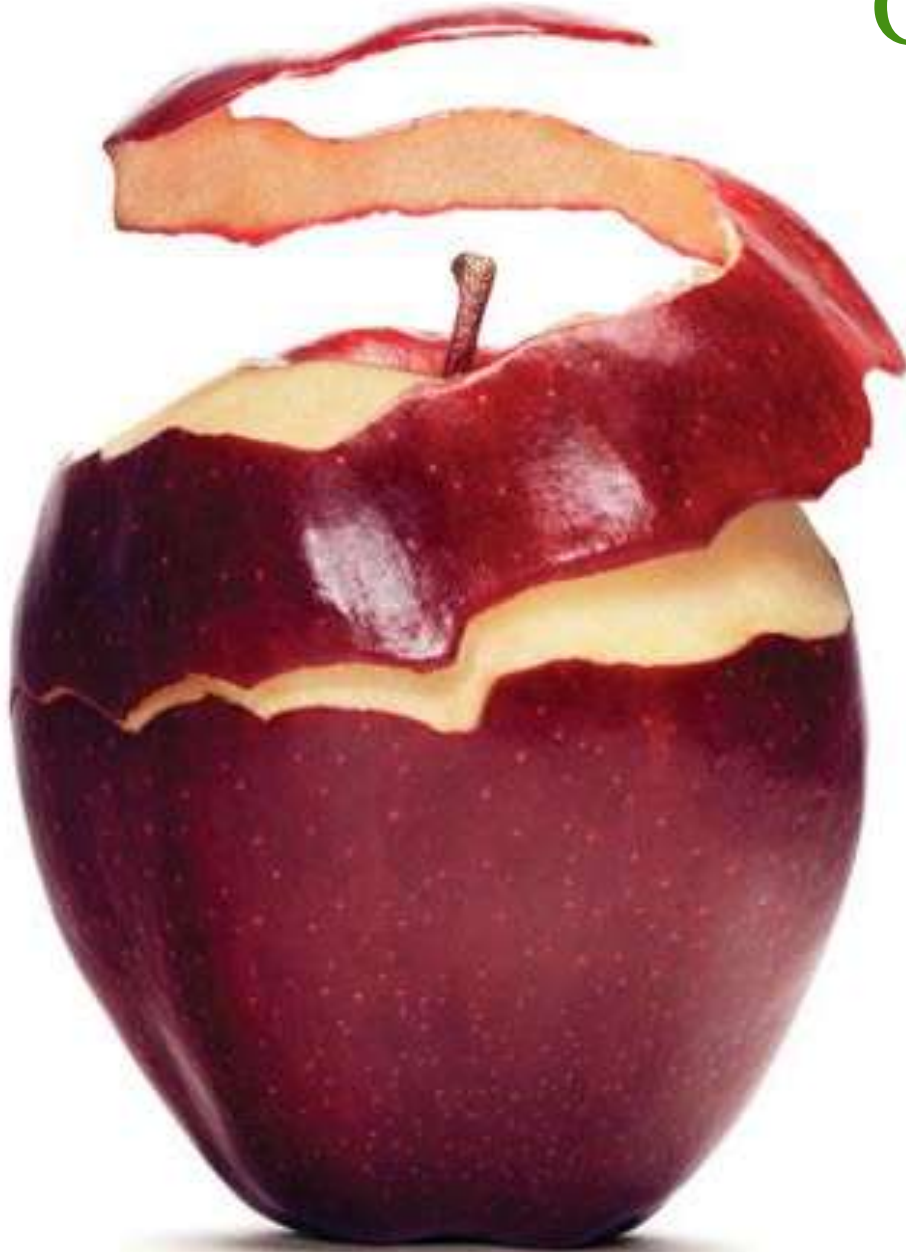
pomoći klijentu da prepozna disfunkcionalna vjerovanja koja dominiraju njegovim životom



pomoći mu da napravi modifikacije potrebne za prilagođenije funkcioniranje

- prepoznavanje disfunkcionalnih načina razmišljanja
- traganje za idiosinkratičnim značenjima koja pridaju događajima
- imenovanje kognitivnih distorzija
- traženje alternativnih objašnjenja
- dekatastrofiziranje
- analiza prednosti i nedostataka održavanja ili promjene vjerovanja / ponašanja
- suočavanje s BV (restrukturiranje, modificiranje, reinterpetacija)
- predočavanje
- biheviornalni eksperimenti
- donošenje odluka

# Glavne bihevioralne strategije



- samomotrenje i planiranje aktivnosti
- trening asertivnosti
- igranje uloga
- tehnike relaksacije
- distrakcije i refokusiranje pažnje
- izlaganje



*Teškoće u tretmanu  
klijenata s poremećajima ličnosti*

### ...KLIJENTA

nerazumijevanje modela i pristupa, vjerovanje da je terapija pasivan proces, manjak vještina potrebnih za suradnju, misli o mogućem terapijskom neuspjehu, vjerovanja da će promjene imati pogubne posljedice za druge, uništiti njegov identitet, sekundarna dobit od održavanja poremećaja, nerealni ciljevi, nemotiviranost za terapiju, slaba kontrola poriva, frustracija zbog izostanka brzog napretka

**VAŽNO!**  
nesuradnja je prilika za prepoznavanje i istraživanje vjerovanja!

**...TERAPEUTA**  
nedovoljno iskustvo, loše odabrano vrijeme za intervenciju, nerealni ili nejasno izrečeni ciljevi, neslaganje ciljeva terapeuta i klijenta

**Problemi u suradnji mogu proizlaziti iz...**

### ...OKOLINE

važne osobe koje promjenu ili potiču disfunkcionalna ponašanja



***Hvala!***