



Psihoedukacija o poremećajima ličnosti

HUBIKOT – Praktikum 2, radionica 19, Vita Bogdanic

Što je ličnost?

Ličnost je skup osobina, načina razmišljanja, osjećanja i ponašanja koji oblikuju način na koji doživljavamo sebe, druge i svijet oko nas. Određuje kako reagiramo u različitim situacijama i kako gradimo odnose s drugima. Za razliku od raspoloženja, koje može brzo varirati tijekom dana ili u različitim okolnostima, ličnost je stabilan i dugotrajan način reagiranja koji se vidi u većini situacija u životu.

Što je poremećaj ličnosti?

Poremećaj ličnosti označava dugotrajne i stabilne obrasce razmišljanja, osjećanja i ponašanja koji znatno odstupaju od onoga što je uobičajeno i ometaju svakodnevno funkcioniranje.

Pri opisivanju ličnosti često govorimo o osobinama koje svi imamo u različitim intenzitetima, netko je više ili manje odlučan, otvoren ili suosjećajan. Kod poremećaja ličnosti, određene osobine mogu biti pretjerano izražene ili gotovo odsutne, trajne i nefleksibilne. Ovi odstupajući obrasci obično se očituju u načinu razmišljanja o sebi i drugima, u emocionalnim reakcijama, u socijalnim odnosima te u kontroli impulsa.

Kako poremećaji ličnosti utječu na osobu i njezino doživljavanje svijeta

Osoba s poremećajem ličnosti doživljava svijet i sebe kroz trajne, često rigidne obrasce mišljenja, osjećaja i ponašanja. Ti obrasci oblikuju način na koji interpretira situacije, reagira na druge i donosi odluke. Na primjer:

- Svijet može percipirati kao prijeteći, nepredvidiv ili nepravedan, što može izazvati tjeskobu, sumnjičavost ili ljutnju.
- Odnos s drugima često je obojen intenzivnim emocijama (nepovjerenje prema drugima, brzo vezivanje, povlačenje, naglo napuštanje odnosa).
- Osoba može imati poteškoće u regulaciji emocija – lako se osjeća povrijeđenom, ljutitom, tužnom ili frustriranom.
- Bazična i posredujuća vjerovanja koja su prisutna većinu vremena, npr., *“ne može me se voljeti”*, *“svi me napuštaju”*, *“drugi će me povrijediti”*.
- Samopouzdanje osobe često je vrlo nisko (popraćeno osjetljivošću na kritiku i odbacivanje).
- Često postoji problem fleksibilnog prilagođavanja promjenama i rješavanja konflikata (rigidnost u percepciji i stavovima).



U praksi, to znači da osoba može stalno doživljavati napetost i nesigurnost, imati konfliktnije odnose, teško uspostavljati povjerenje ili održavati stabilne emocionalne veze te se često osjećati frustrirano, usamljeno ili neshvaćeno.

Kako se razvija poremećaj ličnosti?

Poremećaji ličnosti obično se razvijaju kao rezultat kombinacije genetske predispozicije i negativnih iskustava iz okoline. Genetska predispozicija i temperament mogu povećati osjetljivost pojedinca na stres, dok rana životna iskustva, trauma ili neadekvatan odgoj mogu oblikovati trajne obrasce mišljenja, osjećanja i ponašanja. Socijalno i kulturno okruženje dodatno utječe na oblikovanje osobnosti i na to koliko se ove strategije ponašanja razvijaju u trajne obrasce, što može dovesti do elemenata poremećaja ličnosti.

Kada dijete odrasta u okruženju obilježenom intenzivnim ili dugotrajnim stresom, traumom ili nedostatkom podrške, ono često razvija obrasce razmišljanja i ponašanja koji mu u tom trenutku pomažu da preživi i snađe se u teškim uvjetima. Ti obrasci, iako tada zaštitni, u odrasloj dobi mogu postati kruti, nefleksibilni i neprilagođeni, što otežava svakodnevno funkcioniranje i odnose s drugima. Važno je naglasiti da ti obrasci nisu svjesno izabrani, već su nastali kao način prilagodbe i preživljavanja u nepovoljnim okolnostima.

Kako kognitivno-bihevioralna terapija (KBT) može pomoći?

Kognitivno-bihevioralna terapija (KBT) pomaže razumjeti povezanost između misli, emocija i ponašanja. Obrasci koji su se razvili u ranijem životu često djeluju automatski i teško ih je promijeniti, ali u terapiji zajedno istražujemo te obrasce, razumijemo njihovo podrijetlo i tražimo zdravije načine razmišljanja i reagiranja.

U procesu terapije radi se na:

- Prepoznavanju i mijenjanju disfunkcionalnih misli i uvjerenja
- Razvijanju strategija za kontrolu impulsa i emocija
- Učenju zdravih načina rješavanja problema i konflikata
- Povećanju samosvijesti i razumijevanja vlastitog ponašanja
- Praktičnim vježbama za svakodnevni život i konstruktivnijim načinima odnosa s drugima

Važno je naglasiti klijentu da je promjena moguća i da uz podršku i rad na sebi može povećati samosvijest, smanjiti emocionalnu patnju te razviti fleksibilnije i zdravije načine razmišljanja i ponašanja.

💡 Bonus Podcast

- „Understanding Personality Disorders“ – My CBT Podcast (Episode 45)
- „O poremećaju ličnosti“ - Dva i po psihijatra (epizoda 31)