

INSTITUT ZA MENTALNO ZDRAVLJE

ZAVISNIČKA LIČNOST

Beograd 2026

SADRŽAJ:

UVOD-----	3
1.Kriterijumi zavisničke ličnosti-----	4-5
1.2.Od normalnosti do patologije-----	5-6
2.Psihodinamska perspektiva faza razvoja-----	6-7
3.Mehanizmi odbrane-----	7-8
3.1.Potiskivanje-----	8
3.2.Negiranje-----	8
3.3.Projekcija-----	8
3.4.Racionalizacija-----	8
4.Uloga psihoterapeuta-----	9
5.Poremećaj ličnosti-----	9
5.1.Narcistički poremećaj ličnosti-----	9-10
5.2.Granični poremećaj ličnosti-----	11
5.3.Antisocijalni poremećaj ličnosti-----	12
5.4.Izbegavajući poremećaj ličnosti-----	12-13
5.5.Histrionični poremećaj ličnosti-----	13-14
6.Empatija-----	14
Zaključak-----	15

UVOD

Zavisne osobe u osnovi definišemo kao osobe koje žive kroz druge. U ekstremnim situacijama počinju da žive kroz psihoaktivne supstance, zauzimajući pasivnu uogu u životu. Kultura u kojoj živimo podržava razvoj i nastanak zavisnosti. To uglavnom čini kroz podržavanje toga da je suština života koji živimo biti srećan, ovakav pogled bi bio u redu kada bi mu dodali odgovornost. Bez odgovornosti samo razvijamo egocentrizam kome je epicentar princip zadovoljstva. Ovakvi ljudi su na površini često topli ispod toga sebe vide kao bespomoćne i u stalnom strahu da nešto urade samostalno, da se izbore za sebe, jer je zadovoljstvo preuzelo vođstvo. Uz svaki pokušaj inicijative se stvara strah koji se mora uz nešto regulisati, često je u ovakvim situacijama supstanca za njih odgovarajuće rešenje. Za zavisnu ličnost gotovo je nemoguće da preuzme inicijativu i odabere put u životu. Vezuju se za one koji će ih voditi kroz život, a kada se ljudi povuku onda ostaje supstanca kao jedini izvor zadovoljstva i bega.

1. Kriterijumi za zavisničku ličnost

Kultura u kojoj živimo podržava razvoj i nastanak zavisnosti. To uglavnom čini time da smo srećni kada su i drugi srećni, da se žrtvujemo i odričemo zarad drugih. Ovakvi ljudi na površini mogu zračiti toplinom, ali ispod toga se krije bespomoćnost i stalan strah da bilo šta urade samostalno. Potrebno im je da neko stalno brine o njima, teško im je da donesu i najobičnije odluke sami. Samim tim svoj život stavljaju u kontrolu drugome ili prepuštaju kontroli psihoaktivnih supstanci. Partnerne vezuju za sebe, guše, otežavaju im da postave granicu ili da ih napuste. Svoj život organizuju tako da izbegnu svako takmičenje. Izbegavaju svaku situaciju u kojoj bi trebali da se založe za sebe. Kada se veze prekinu njihovo samopouzdanje rapidno pada. Tada postaju jako razočarani i povlače se u sebe. Upravo u ovakvim situacijama spas mogu pronaći u ekstremu zavisnosti kao regulatoru njihovog unutrašnjeg stanja što može voditi ka psihoaktivnim supstancama, zavisnosti od kocke, a ponekad i interneta. Za zavisničku ličnost gotovo je nemoguće da preuzme inicijativu za sebe i odabere put u životu. Svu energiju usmeravaju ka održavanju pasivne pozicije. Mogu se složiti da učine nešto za sebe i svoj razvoj ukoliko neko predlaže, ukoliko neko insistira to mogu doživeti kao lični napad. Strah je da to može voditi ka tome da će pre ili kasnije morati preuzeti odgovornost nad sopstvenim životom. Govorimo o osobama koje su sklone ostajanju u odnosu u kome se loše postupa prema njima iz straha da ne budu sami. Grčevito se hvataju za drugog čak i kada je odnos u kome ostaju disfunkcionalan. Životne okolnosti neretko zahtevaju od čoveka da se oslanja sam na sebe, malo je onih koji se mogu lagano osećati u takvim situacijama, zavisne osobe međutim karakteriše panika u koju upadaju u takvim situacijama. Uznemirenost ih preplavljuje i ne nalaze način da se nose sa situacijom, bez druge osobe pored sebe. Jedna od karakternih osobina koje se mogu javiti u ovakvih situacijama jeste impulsivnost ili kratak fitilj. Kao regulator daljeg toka situacije može poslužiti upravo zavisnički oblik ponašanja gde se osoba oslanja na supstancu ili beg od realnosti. Prepuštajući kontrolu nekom drugom, često guše partnera, a zauzvrat samo jačaju svoju pasivnu poziciju. Organizuju život tako da izbegnu svaku situaciju u kojoj bi morali da se založe za sebe. Ovakav tip ličnosti postaje izuzetno anksiozan kada se nađe u novim situacijama i odnosima, razdvojenost i granice u odnosu čine da se oseće preplavljeno i neprijatno. S toga se javljaju dve potrebe, potreba potčinjavanja ili potreba ka agresivnom ponašanju kako bi odbranili sebe. Skloni su da grade disfunkcionalne odnose. Preterana bliskost često donosi više štete nego koristi, jedan od primera jeste da drugi partner ulazi u zavisnički obrazac ponašanja, kroz oslanjanje na supstance ili neki drugi oblik zavisnosti. Dolazi do gubljenja sopstvenog identiteta kroz stopljenost sa partnerom kao i gubljenje granica kod oba partnera. Svoju potrebu da odnos bude idiličan često prepuštaju supstanci ili nekom drugom obliku zavisnosti, koji kasnije upravlja čitavom dinamikom odnosa. Dobar odnos se ne ogleda samo u neprekidnoj harmoniji za kojom ovaj tip ličnosti živi, dobar odnos podrazumeva i konflikte iz kojih se izlazi sa konstruktivnim rešenjima, međutim upravo ovaj deo je ono od čega zavisna ličnost beži. Svoju potrebu da odgovornost prebaci na drugu osobu i ojača svoju disfunkcionalnu bliskost, zavisna osoba upravo jača time što od ljudi oko sebe pravi heroje a od sebe slabu i nejaku osobu kojoj treba pomoć. Ono što se dešava kao

problem jeste da često osobe neprimete koju ulogu su prisvojile kroz odnos. Emotivnu težinu najčešće osećaju kroz nemoć i kroz osećaj neadekvatnosti. Kako bi se sa ovim izborili biraju strategiju u kojoj se nalepe na druge tako da druga osoba reguliše njihovu anksioznost i strah, kada dodje do trenutka da osobe prestanu da budu njihovi emotivni regulatori osoba sve više i više tome u zavisnost, što predstavlja ekstremno oblik funkcionisanja ovakvog tipa ličnosti. (3)

1.2 Od normalnog do patološkog

Zdrave varijacije zavisnosti ogledaju se kroz sposobnost za empatiju i kapacitet za održavanje ljubavi. Čovek sa zavisnim crtama je pun poverenja, skroman, nekritičan, prihvata svakog gotovo bezuslovno. Usrećuje ga sreća drugih ljudi. Prijatni su čak i prema onima koji im se ne dopadaju. Što ih više ljudi vrednuju oni postaju skromniji. Međutim ove crte ličnosti koje su adaptivne i zdrave često mogu lako biti zamenjene sa psihopatologijom. Zavisna ličnost sve ove osobine pojačava tako da gubi granice sa drugom ličnošću na svoju štetu, ovo može raditi intruzivnim ponašanjem tako da ruši tuđe granice, što često može preći u antisocijalno ponašanje. Kako im je ličnost pomešana sa drugima, ovde nailazimo na nemogućnost separacije, koja je potreba za samoaktuelizaciju, zavisnim ličnostima je ovo ogroman stres kome se ne usuđuju da priđu. Gubitak veze je ujedno i gubitak njih samih. Kako bi zaštitili svoje investiranje u druge ljude neguju svoje infantilne osobine, što ponovo okreće druge ljude ka tome da im uvek priteknu u pomoć. Iz ovoga imamo spektar karakteristika koje proističu iz ovog tipa ličnosti, a među njima su:

- Emocionalna i socijalna nezrelost- ne preuzima adekvatnu ulogu u porodici i široj socijalnoj zajednici. Nesposobnost preuzimanja odgovornosti kroz nerealna, nezreo pristup procesu življenja, nema realnog sagledavanja a samim tim ni istrajnosti.
- Nedostatak samodiscipline- nedoslednost i odsustvo čvrstog stava, nepoštovanje datih obećanja, planova. Izbegavanje odgovornosti.
- Egocentričnost i sebičnost- prednost se uvek daje zavisničkom obliku delovanja u odnosu na životne potrebe, potrebe porodice, potrebe prijatelja.
- Negativan i ambivalentan stav prema autoritetima- buntovno ponašanje ili menjanje stavova od prilike do prilike. Sa psihodinamske tačke gledišta ambivalencija predstavlja odraz sukoba između agresije i simbiotske vezanosti. Osoba u isto vreme želi da uništi osobu koja ga hrani i od koje zavisi.
- Površni odnosi sa ljudima- nesposobnost negovanja pravog prijateljstva.
- Ograničena interesovanja- zanemaruju se prethodna interesovanja zbog preokupiranosti zavisničkim ponašanjem.

- Niska frustraciona tolerancija- Slabo podnošenje osuđenja, neuspeha, kao i kratak fitilj, osoba se jako brzo iznervira.
- Nesposobnost adekvatnog izražavanja emocija- Pozitivni ili negativni ekstremi u iskazivanju emocija.
- Manipulacija i lažljivost- Na početku laži idu u korist prikrivanja zavisničke aktivnosti, kasnije to prelazi u naviku.(3)

2.Psihodinamska perspektiva faza razvoja

Iz perspektive psihoseksualne faze razvoja, zavisni tip pripada oralnoj fazi razvoja, fiksiranost za oralnu fazu. Sisanje je primarni izvor zadovoljstva kod novorođenčeta. Pored sisanja kjučne potrebe, su potrebe za kožnim senzacijama, kontakt očima, umirujući glas. Osnovna psihološka potreba je potreba za sigurnošću, empatičnim odgovorom, stalnim prisustvom. Beba je potpuno zavisna i ne može ništa da uradi za sebe. Oralne potrebe su potrebe za primanjem, stalnim prisustvom drugog, ovisnošću od drugog (ovo je sasvim primereno bebi, beba je „parazit“ i treba to i da bude, majka bi u ovoj situaciji sa zadovoljstvom trebala da bude domaćin). Kada se desi da odrasla osoba ne može da podnese frustraciju oralnih potreba, neko konstantno mora da bude tu da spašava situaciju. Osoba ne podnosi frustraciju potrebe primanjem ili „psihološkom hranjenjem“. Tražiće konstantnog regulatora ovih potreba a to mogu biti: alkohol, tablete, narkotici, cigarete, prejedanje. Preterano zadovoljenje ovih potreba, ostavlja fiksiranost na pasivnost i uverenje da će pored njih uvek biti neko ko će ih izbaviti. Frustracije u oralnoj fazi rezultiraju trajnom ambivalencijom, osoba je razapeta između uništavanja i ljubavi. Frojd je psihoseksualni razvoj čoveka podelio u šest razvojnih faza:

1. Oralna – od rođenja do prve godine života
2. Analna- od prve do treće godine
3. Falička/ narcistička – od treće do četvrte godine.
- 4.Genitalna faza- od treće godine do šeste godine
5. Latencija- od šeste godine do trinaeste godine
6. Kasnija genitalna faza- od puberteta do mlađeg zrelog doba.

U ovom najranijem razdoblju života, kada još nema izrađenih instanci ličnosti da bi postojao unutrašnji sukob doživljaj koji proizvodi frustraciju jeste nedostatak ili višak nečega što je potrebno. Ono što imamo kao dalji razvoj same ličnosti jeste gubitak istrajnosti, netolerancija na ambivalenciju, volja koja ne ide u smeru samoaktualizacije i inicijativa koja je usmerena na zavisnički oblik ponašanja. Frustracija bi kao i razvojni strahovi, bila neophodna za sticanje i ojačavanje psihološke strukture, jednako kao što fizički napor

ojačava skeletnu muskulaturu. Frustracija je „pelcovanje“ psihe stvaranje njenog imuniteta. Stav koji je sadržan u Frojdovom fundamentalnom principu psihološkog rasta i razvoja jeste upravo zamena principa zadovoljstva za princip realnosti. Momentalno direktno zadovoljenje želje nije uvek moguća, pa jedinka mora da razvije i drugi adaptivni princip-princip realnosti. Ono što je takođe jako bitno jeste da, nivo frustracije mora biti adekvatan konkretnoj razvojnoj fazi i dečijim kapacitetima koji se mogu individualno razlikovati. Razvojem tolerancije na frustraciju, sposobnosti za odlaganje zadovoljstva i podnošenja nezadovoljstva, razvija se osobina koja nam je poznata kao strpljenje. Sposobnost podnošenja trpljenja koje donosi odlaganje zadovoljenje potrebe. Ukoliko se za zadovoljenjem želje izrazito žudi, stepen tolerancije je značajno manji. Jedan od najprimitivnijih načina nošenja sa situacijom koji se ovde može negirati upravo jeste negiranje. Jedan od primera jeste „želeo bih da budem savršen, ali to savršenstvo mora da se dobije što pre i po mogućstvu bez mnogo utroška energije“. Ovde je prisutna superiornost, a kako ovo nije moguće osobe svoje stanje nezadovoljstva mogu regulisati kroz zavisničke obrasce ponašanja, u ovom slučaju ovu želju je mnogo lakše negirati. (2)

3.Mehanizmi odbrane

Prvi ih je opisao Sigmund Frojd, on je identifikovao strategije koje koristimo kako bi se odbranili od anksioznosti. Definišu se kao odbrane koje razvija ego kada se nađe pod pritiskom super ega spoljašnje stvarosti kako bi se nosio sa anksioznošću. Mehanizmi odbrane proizilaze iz konflikta između dve komponente ličnosti. Super ego koji predstavlja moralni deo osobe, unutrašnji deo gde su smeštene predstave dobra i zla, kazne i nagrade. Super ego je zasnovan na roditeljskom autoritetu. Kroz super ego osoba je suočena sa krivicom, ograničenjima, pritiscima. Id kao univerzalna i samim tim urođena komponenta ličnosti funkcioniše u prvoj godini „potpuno“ samostalno, predstavlja impuls i izvor energije. Ego je instanca ličnosti koji služi da pronađe balans između potreba Ida i zahteva Super ega. Osoba često koristi energiju Ega kako bi podigla mehanizme odbrane sa ciljem da negira, racionalizuje, minimizira, projektuje kako bi zaštitila sebe od stresa i gubitka dobre slike o sebi. Međutim, razvojem ega i superega, usložnjava se dinamika ličnosti i dolazi do pomutnje u njihovim međusobnim odnosima zbog raspodele u korišćenju psihičke energije. Ukoliko se ego ne razvije kako treba, energiju kontroliše id, pri čemu imamo dominantan princip zadovoljstva koji teži da se zadovolje potrebe. Ove osobe su infantilne i njihovo mišljenje je zasnovano na primarnim procesima kao što je maštanje.. Dominantni superego zaposeda psihičku energiju i ove osobe žive više u skladu sa idealima nego u realitetu. Sukobi između ove tri instance ličnosti i zahteva realnosti stvaraju konflikte unutar ličnosti. Ovi konflikti stvaraju napetost, koja kasnije stvaraju i anksioznost, ono što je zadatak mehanizama odbrane uoravo jeste odbrana od anksioznosti. Postoji nekoliko definicija mehanizama odbrane, jedna od njih je da su oni automatski psihološki procesi koji štite osobu od

anksioznosti i od svesti o unutrašnjim i spoljašnjim opasnostima i stresovima. (2)

3.1. Potiskivanje

Potiskivanje je glavni mehanizam odbrane, smatra se univerzalnim psihičkim procesom, osnova je za razvoj ličnosti. Ono što može biti indikator potiskivanja jeste:

1. Osobe ne mogu da se seta negativnih emotivnih iskustava

2. Osobe su u otporu onog trenutka kada potisnuti sadržaj treba da izađe na površinu.

Efekti potisnutog neprijateljstva su dovoljni da aktiviraju anksioznost. Anksioznost je potrebno otkloniti nakon čega se može javiti i projekcija. Ego troši mnogo psihičke energije a samim tim se ne može investirati u konstruktivne aktivnosti. Često se dešava da zavisnik stresne sadržaje potisne do te mere da ne može da se priseti celokupnog događaja.(2)

3.2. Negiranje

Definiše se kao neprihvatanje situacije u kojoj se pojedinac nalazi. Negiranje je opisano tako da osoba negira sve ono što joj se u realnosti ne sviđa. Negiranje stvarnosti se može prepoznati u činjenicama „to se meni ne može dogoditi“ pri čemu se isključuje moguć tok dešavanja, kako bi se anksioznost svela na minimum. Kod zavisnika negiranje možemo videti kroz odgovore u kojima negiraju da su pod dejstvom psiho aktivnih supstanci ili negiranje kockanja.(2)

3.3. Projekcija

Smatra se da je projekcija prebacivanje spolja, ono što čovek odbija prepoznati u samom sebi (Frojd). Na ovaj način odgovornost i krivicu prebacujemo na drugu osobu ili situaciju. Ono što se često može sresti kod zavisničke strukture ličnosti „popio sam jer se on našao u mom društvu“. Na ovaj način se pripisuje krivica drugoj osobi. (2)

3.4. Racionalizacija

Može se posmatrati kao traženje dobrih razloga koji će zameniti stvarne razloge neuspeha. Kako bi osoba sačuvala bar jedan deo sebe ili sačuvala svoje samopoštovanje. Racionalizujući pojedinac prikriva svoju pravu motivaciju za svoje misli i svoja dela tako što priprema objašnjenja koja će ga umiriti. Osoba smišlja blage i prihvatljive razloge koji će se uklopiti u njenu emocionalnu šemu. Uspeh pripisujemo sebi, dok neuspeh pripisujemo faktorima situacije. Primer racionalizacije bi glasio „pio sam alkohol, kako bi lakše podneo razvod“. (2)

4.Uloga psihoterapeuta

U oralnoj fazi kapacitet za frustraciju zasniva se na pasivnom odnosu položaja deteta koji ima razvojni zadatak da se izbori sa separacionom anksioznošću. Terapeut bi u radu pre svega trebao da bude naoružan strpljenjem ili ti tolerancija na frustraciju za brzom efikasnošću. Čovek ne može da daje drugome ono što ni sam nema. Potrebno je da upravo terapeut komunicira stanje mira u odnosu na klijentove sadržaje, koji nekad znaju da deluju jako uznemiravajuće. U čestim slučajevima, klijent će ovakve sadržaje nesvesno upotrebljavati kako bi testirao granice terapeuta, kao da traži direktan odgovor na to koliko anksioznosti terapeut može podneti. Ukoliko se u ovome istraje, realno je očekivati da će nastupiti proces internalizacije i potom identifikacije sa umirujućim funkcijama terapeuta. Često se postavlja pitanje povećane aktivnosti terapeuta, ono što je bitno znati jeste da se kod ovih osoba radi o deficitarnim funkcijama koje roditeljski objekat nije obavio kako treba, od kojih se mnoge odnose i na fizičke kontakte, verbalnu podršku i slično. Mnogi smatraju da terapeut kada se nađe u kontaktu sa klijentom koji produkuje uznemiravajući sadržaj može ponuditi sopstveno stanje unutrašnjeg mira jedino ako dosledno ostane na poziciji neutralnosti. Snažne negativne transferne reakcije su neminovne, pa se može dogoditi da terapeut bude opažen kao replika materinskog objekta, koji nije uspeo da obavi funkciju umirivanja uznemirenog deteta. U ovim situacijama česta je posledica napuštanja terapeutskog procesa: klijent kažnjava terapeuta, odnosno frustrira ga onim sredstvom kojeg se sam najviše pribojava, to jeset preranim napuštanje terapijskog procesa. Smatra se da je neophodna senzibilnost terapeuta da oseti kada je frustracija za klijenta prevelika. Ono što je jako bitno jeste da jasnih pravila u radu nema, ali su nam zato od velike pomoći smernice i preporuke jer je upravo svaki klijent individua za sebe. Ono što je jako bitno da terapeut razvija jeste upravo veština, znanje, iskustvo, a pre svega empatičnost, osetljivost i odgovornost.(1)

5.Poremećaj ličnosti

5.1. Narcistički poremećaj ličnosti

U laičkom smislu narcizam je istovetan sa usmerenošću na sebe ili preokupiranošću sobom i njime se prikladno opisuju oni koji često izgovaraju zamenicu „ja“. Najočigledniji primer narcizma može se videti u normalnoj roditeljskoj situaciji i ponosu na svoju decu. Delotvorno roditeljstvo uključuje veliku žrtvu narcizma, ostavljanje po strani sopstvene usmerenosti na sebe kako bismo se usredsredili na dete i omogućili mu da nađe svog partnera. Takođe su zaokupljeni sobom, ali zarobljeni su u mržnji prema sebi, a ne u ljubavi. Pojam genija izražava srž narcizma – onaj kog su dotakli bogovi i koji bez napora može postizati velike stvari. Narcis je osoba koja je često uhvaćena u zamnku u kojoj sa jedne strane želi da se oseća posebno dok sa druge strane mora da se prilagodi realnosti. Konstantno pokušava da stvori svet posebnosti, ispod koga se nalazi depresivna pozicija ličnosti. Ono što je jako bitno obratiti

pažnju na zdravi narcizam, kao razvojni proces izgradnje realistične slike o sebi, za razvoj zdravog samopoštovanja. Narcistički sektor ličnosti postoji u svima nama kao neophodna struktura koja, zbog nepovoljnih razvojnih uticaja, može da se razvije u patološku strukturu da se zasnje na nerealnosti predstava o sebi ili značajnim drugima i raznim odbrambenim mehanizmima uposlenim u svrhu održavanja ove nerealistične strukture. Sazrevanje nosi postepeno razočaravanje u sopstvenu savršenost i savršenost onih kojima pripadamo. Nismo baš svemogući kao što smo zamišljali, ali smo dovoljno dobri da bismo imali osećanje lične vrednosti i ne moramo ga nadopunjavati lažnim slikama. Dete bez stabilnog identiteta ne može da izraste u nezavisnu i autentičnu ličnost, njemu će uvek nedostajati sposobnost samostalnog mišljenja, planiranja i doživljavanja dubokih osećanja. Umesto autentičnosti dete gradi svoju lažnu ličnost, izgrađenu od dodvoravanja majci, dok u unutrašnjosti dečje ličnosti ostaju strah, bes i praznina. Karakteriše se uvećanim, grandioznim doživljajem važnosti i sopstvene jedinstvenosti. Nerealno precenjuju svoje sposobnosti i dostignuća i grade vrlo specifične kriterijume doživljavanja bezvrednosti. Tako kriju ili se suprotstavljaju sopstvenom niskom samopoštovanju. Interpersonalni odnosi su im redovno poremećeni i praćeni izrazitom egocentričnošću, manipulativnošću, površnošću i arogancijom. U osnovi, nisu zainteresovani za druge, nemaju sposobnost empatije pa nisu u stanju ni da prepoznaju niti dožive osećanja drugih. Unutrašnji svet narcističke ličnosti je prilično prazan. Te osobe grade lažnu sliku o sebi. Kao što su u ranom detinjstvu činile sve da „kupe“ majčinu ljubav i pažnju, tako i u odraslom dobu veoma puno ulažu u tu lažnu sliku ne bi li se dopali drugima, ne bi li bili prihvaćeni i obožavani od drugih. Urođene veštine i talenti koji su u deficitu: empatija, kreativnost, prihvatanje drugog kroz prizmu realnosti. Ono što često vidimo ovde je i perfekcionizam, koji daje grandioznost koja je u sukobu sa realnim svetom. Dijagnostički kriterijumi koje možemo prepoznati kod ovog tipa ličnosti:

1. Grandiozni osećaj preterane važnosti

2. Preokupiranost fantazijama o neograničenom uspehu, moći, lepoti i idealnoj ljubavi.

3. Verovanje da je osoba specijalna i da jedino mogu da je razumeju drugi koji su takođe po nečemu specijalni

4. Zahteva konstantno divljenje

5. Nerazumna očekivanja koja idu ka tome da mora da dobije razumevanje drugog ili poseban tretman

6. Teži iskorišćavanju drugih kako bi postigao sopstvene ciljeve

7. Ima nedostatak sposobnosti i saosećanja za druge, nevoljan da prepozna osećanja drugih.

(3)

5.2. Granični poremećaj ličnosti

Graničnu ličnost karakterišu nestabilnost, impulsivnost, vođeni strahom od napuštanja. Ove tri stavke direktno povezane i čine začarani trougao. Nestabilni u svim aspektima doživljavanja i ispoljavanja-odnosi, raspoloženje, mišljenje, osećanje, ponašanje i osećaju identiteta zbog čega sigurnost pronalaze u drugome. Hroničan strah od ostavljanja ih čini perceptivno preosetljivima na sve oblike distanciranja, zbog čega reaguju impulsivno u nameri da se zaštite. Ove reakcije praćene su krivicom, strahom od napuštanja i gubitkom vere u sebe. Osećaj neadekvatnosti klizi u destruktivno ponašanje, a anksioznost često ublažavaju uzimanjem supstance. Prema dijagnostičkom i statističkom priručniku o mentalnim poremećajima (DSM IV) potrebno je 5 od 9 kriterijuma da bi se ispunio uslov za dijagnozu ove strukture:

- 1.Konstantni naponi da se izbegne napuštanje
- 2.Obrazac nestabilnih i intezivnih međusobnih odnosa u kojima se smenjuju idealizacija i devaulacija
- 3.Poremećaj identiteta: izmenjena slika o sebi
- 4.Impulsivnost u najmanje dve oblasti u životu koje su potencijalno samodestruktivne (opsesivno prejedanje, zloupotreba supstnci, promiskuitet, neodgovorna vožnja)
- 5.Pretnje suicidom ili samopovređivanje
- 6.Emotivna nestabilnost i osetljivo raspoloženje(epizode intezivnog zadovoljstva,iritabilnosti,anksioznosti)
- 7.Hronični osećaj praznine
- 8.Neprikladno inezivan bes, teškoće u kontroli ili tendencija ka sukobima
- 9.Aktuelne paranoide ideje i derealizacija pod uticajem stresnih okolnosti

Granični poremećaj se teško dijagnostikuje jer se simptomi preklapaju po nekim kriterijumima sa svim poremećajima, a najviše sa onima koji idu „ka odnosu“ (histrionični, zavisni,izbegavajući), međutim iz različitih motiva, što možemo znati tek nakon dubinske analize. Svaki obrazac koji podrazumeva drugu osobu u središtu života je u opasnosti da razvije granične crte. Potreba za jedinstvom sa drugom osobom je dokaz slabosti ega i identiteta i vodi do očaja u situacijama odvajanja. Na drugom kraju štapa su obrasci koji idu „od odnosa“, (narcistički,paranoidni, antisocijalni) kod kojih je veštački pojačan osećaj sebe.

(3)

5.3.Antisocijalni poremećaj ličnosti

Neki od kriterijuma koji ukazuju na ovaj poremećaj ličnosti:

1. Teški su za druge, ali njima to ne smeta, čak smatraju da bi sve drugo bilo znak slabosti koji bi onda drugi mogli da iskoriste protiv njih. Zapravo oni se prilično trude da stvore i održe imidž „opasnih“ momaka/devojaka čime poručuju svetu da su neko koga treba shvatiti vrlo ozbiljno („*Drži se podalje od mene*“; „*Ne trpim ničija nikoga*“) Njihov stav, poza, odeća i komunikacija podržavaju taj imidž. Žele da zadive slušaoca samodovoljnošću, bezdušnošću i neosetljivošću.

2. Upadljiv je nedostatak savesti. Izjave tipa „*Niko se ne oseća krivim za ono što su meni učinili*“ delom su tačne a delom manipulativne i služe da se probudi sažaljenje i opravda izostanak kajanja i žaljenja sa njihove strane.

3. Preziru religioznost i umesto toga postavljaju sopstvene moralne principe („*Napadni dugog pre nego što on napadne tebe*“)

4. Izostanak prosocijalnih težnji i unutrašnje moralne kontrole dozvoljava im da rade šta žele i kad god to žele. Policija i pretnje kaznom ili osvetom su jedino što može da ih ograniči i to na kratko vreme.

5. Nedostatak savesti pojačava druge antisocijalne osobine. Tako, mogu biti hronični prevaranti; koristiti lažne identitete kako bi izbegli kaznu za ilegalne aktivnosti, bezobzirno ugrožavati svoju i tuđu bezbednost.

6. Često biraju ilegalne poslove pošto nude veću zaradu i trenutno zadovoljenje.

7. U većini slučajeva postoji odsustvo prosocijalnih uzora u porodici.

Psihodinamika nastajanja antisocijalne ličnosti prilično je jasna. Ego se razvija ali super ego ne; umesto toga sklopom ličnosti dominira infantilni id i princip zadovoljstva. Pošto intelektualne funkcije i testiranje realnosti ostaju očuvani takvi pojedinci izgledaju „moralno ludi“. Kako je id kompletno centriran na trenutno zadovoljenje sopstvenih potreba, antisocijalni impulsivno i egocentrično narušavaju socijalne standarde. Baš kao što idom dominiraju seksualnost i agresivnost, tako i ponašanjem antisocijalnih dominira isto. (3)

5.4. Izbegavajući poremećaj ličnosti

Izbegavajuće ličnosti karakteristične su po iskrenoj i očajničkoj želji za intimnošću i prihvatanjem sa jedne i ogromnom strahu od poniženja i sramote sa druge strane. To su osobe koje se ne uključe u diskusije, iako imaju šta da kažu, a ako i progovore par reči jako se fokusiraju na to kakvi će ispasti pred drugima. Na zabavama ih možete videti kako sede u ćošku sobe nadajući se da će im neko prići da zapodene razgovar. Međutim, ako se to i desi, primetićete njihovu krajnju nelagodnost i neprijatnost čak i ako je u pitanju najbezazleniji

razgovor. Intenzivna sumnja u sebe i strah od poniženja drže ih izolovane i ne usuđuju da se izlože svetu koji smatraju kompetitivnim i okrutnim i za koji osećaju da nisu dovoljno vredni.

Krijterijumi za dijagnostikovanje Izbegavajućeg poremećaja ličnosti DSM-IV

- 1) Izbegava profesionalne aktivnosti koje uključuju značajan međuljudski kontakt, zbog straha od kritike, neodobravanja ili odbijanja.
- 2) Nije voljan da se druži sa ljudima osim ako nije siguran da će im se dopasti.
- 3) Pokazuje uzdržanost u intimnim odnosima zbog straha da ne bude osramoćen ili ismejan.
- 4) Zaokupljen je time da će biti kritikovan ili odbačen u društvenim situacijama.
- 5) U novim međuljudskim odnosima je inhibiran i oseća se neadekvatno.
- 6) Sebe vidi kao društveno nesposobnog, neprivlačnog ili inferiornog u odnosu na druge.
- 7) Ne upušta se u rizike ili bilo kakve nove. (3)

5.5. Histrionični poremećaj ličnosti

Pažnja koju dobijaju, na njih ima maltene narkotičke efekte, jer je to nešto bez čega se „ne može“. Ako nisu u centru pažnje osećaju se loše i neprijatno i uradiće sve da preusmere interesovanje nazad na sebe. Tokom godina razvijaju genijalne načine da to učine, sa posebnom osetljivošću na kvalitete i ponašanja koja bi drugima mogla biti zanimljiva i privlačna. Već ona njihovih strategija je zavodljivai seksualno provokativna. Maksimalno koriste svoj fizički izgled da usmere pažnju na sebe. Pokušavaju da izgledaju blistavije, seksipilnije i šarenije od svih ostalih jer veruju da su to osobine kojima će steći prijatelje i uticati na druge. Ovakav manipulativan interpersonalni stil ima za cilj da budu u centru pažnje, ali sa sobom nosi i veliku cenu. Cena se ogleda u tendenciji da pobrkaju privlačnost i intimnost zato što imaju isto toliko malo uvida u druge koliko i u sebe. Drugi im brzo dosade što je rezultat nezainteresovanosti za detalje i sklonosti prema površinskom. U stvari, postaje im dosadno jer imaju malo sopstvene suštine kroz koju se mogu povezati sa drugima. U tom smislu, njihova kaskada preuveličanih emocija služi za odvrćanje pažnje od praznine sopstvenog iskustva. Krijterijumi za dijagnostikovanje Histrioničnog poremećaja ličnosti DSM-IV:

- 1) Neprijatno im je u situacijama u kojima nisu u centru pažnje
- 2) Interakciju sa drugima često karakteriše neprikladno seksualno zavodljivo ili provokativno ponašanje

- 3) Prikazuje brzo promenljivo i plitko izražavanje emocija
- 4) Dosledno koristi fizički izgled da skrenu pažnju na sebe
- 5) Ima stil govora koji je preterano impresionistički i bez detalja
- 6) Dramatičnost, teatralnost i prenaplašeno ispoljavanje emocija
- 7) Sugestibilnost (lako podpadaju pod uticaj drugih ili okolnosti)
- 8) Smatraju svoje odnose sa drugima intimnijim nego što zapravo jesu. (3)

6. Empatija

Empatija nastaje kao oblik samosvesti, što bolje poznajemo sopstvene emocije bolje ćemo iščitavati tuđe. Nesposobnost da se odgonetnu tuđe emocije predstavlja osnovni nedostatak emocionalne inteligencije i tragičan gubitak ljudskosti: nedostatak prisutnosti, suštinske pažnje, odsustvo emotivnog sklada i empatije. Veština da spoznamo kako se drugi oseća ispoljava se kroz sve sfere života od trgovine i menadžmenta, roditeljstva do sažaljenja i političkih aktivnosti. Na nedostatak empatija takođe nailazimo kod kriminogenih aktivnosti, siledzija i napasnika. Sposobnost da se iščitavaju neizgovoreni znakovi jeste ključ za predosećanje tuđih osećanja: ton u glasu, pokret, izraz lica. Od prvog dana rođenja, bebe se uznemire kada čuju druge da plaču, reakcija koju neki vide kao najraniji znak empatije. Čak i nekoliko meseci po rođenju, bebe reaguju na okola uzbuđenja i plaču kad vide suze drugog deteta. Do prve godine počinju da shvataju da tuđi bol nije njihov bol. Zbunjenost je moguće primetiti kada jednogodišnja deca imitiraju tuđi bol verovatno da bi bolje razumeli šta sami osećaju. Grčka reč *empathia* što bi značilo uživljavati se termin koji su prvobitno koristili filozofi kako bi označili sposobnost da se uoči subjektivno iskustvo druge osobe. (4)

Zaključak

Ono što bih izdvojila kao bitan deo rasta i razvoja čoveka jeste celovito sagledavanje situacije, samo na taj način možemo i mi biti celoviti, bez da ćemo kasnije sopstvene konflikte rešavati pomoću drugih ulazeći u zavisničke odnose, zavisničke obrasce i idući tako ka zavisničkom poremećaju ličnosti. Nakon ovog ono što nam sledi jeste razvijanje tolerancije na frustraciju, samim tim što smo celoviti manje ćemo biti frustrirani, jer znamo na šta treba obratiti pažnju bez da bežimo od istog. Ovo direktno povlači kapacitet za neutralizaciju koji je samim tim mnogo razvijeniji, pomoću celovitosti već znamo šta je naše, a šta je tuđe. Na ovo bih dodala i samu toleranciju na ambivalenciju, svesni smo da realna situacija sa sobom nosi i mane i vrline sa ovom sposobnošću smo sposobni da ne padnemo pod izazov idealizacije. Nakon ovoga volja koju koristimo za ostvarivanje raznih ciljeva vodi samoaktuelizaciji, a ne „parazitskom“ životu što srećemo kod zavisničke ličnosti. Samim tim je inicijativa takva da se ne bori protiv osećaja krivice, to često možemo videti kod osoba koje se bore sa unutrašnjim kritičarem, ovakva inicijativa nas vodi daljem rastu i razvoju.

Reference:

1. Nebojša Jovanović. Sposobnost za ljubav i rad I, Beoletra 2013.
2. Nebojša Jovanović. Sposobnost ljubav i rad II, Beoletra 2013.
3. Nebojša Jovanović. Sposobnost za ljubav i rad III, Beoletra 2013.
4. Danijel Goleman. Emocionalna inteligencija, Geopoetika 2024