



PRIROČNIK O IZKUŠNJI OSEBNOSTNE MOTNJE

**Izostrimo prepoznavanje
osebnostnih motenj,
njihovih posledic in
možnosti odzivanja**

**Mojca Zvezdana Dernovšek
in Luka Agrež, Anja Ibrčič,
Barbara Vogrinec Švigelj,
Dražen Šumiga**

PRIROČNIK O IZKUŠNJI OSEBNOSTNE MOTNJE Izostrimo prepoznavanje osebnostnih motenj, njihovih posledic in možnosti odzivanja

Avtorica: Mojca Zvezdana Dernovšek

Sodelavki in sodelavca: Luka Agrež, Anja Ibrčič,
Barbara Vogrinec Švigelj, Dražen Šumiga

Urednice in urednik: Lilijana Šprah, Malka Čeh,
Jernej Kaluža, Duška Knežević Hočevar

Jezikovni pregled: Ana Jurkovič

Izdajatelj: ZRC SAZU, Družbenomedicinski inštitut

Zanj: Lilijana Šprah

Založila: Založba ZRC, ZRC SAZU

Zanjo: Oto Luthar

Glavni urednik založbe: Aleš Pogačnik

Ilustracije: Teja Bakše

Oblikovanje in prelom: Polonca Mesec Kurdija

Tisk: ABO GRAFIKA d.o.o.

Naklada: 1000

Ljubljana, januar 2021

Prva izdaja, prvi natis.



Prva e-izdaja knjige je pod pogoji licence Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License (priznanje avtorstva, deljenje pod istimi pogoji) prosto dostopna: <https://doi.org/10.3986/9789610504948>.

© 2021 ZRC SAZU, Družbenomedicinski inštitut, Založba ZRC

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana
616.89-008.485(035)

DERNOVŠEK, Mojca Zvezdana

Priročnik o izkušnji osebnostne motnje : izostrimo prepoznavanje osebnostnih motenj, njihovih posledic in možnosti odzivanja / [avtorica] Mojca Zvezdana Dernovšek in [sodelavki in sodelavca] Luka Agrež ... [et al.]. - 1. izd., 1. natis. - Ljubljana : ZRC SAZU, Založba ZRC, 2021

ISBN 978-961-05-0493-1

COBISS.SI-ID 38076675

ISBN 978-961-05-0494-8 (pdf)

COBISS.SI-ID= 38184963

Priročnik je izdelek Programa OMRA, ki ga je sofinanciralo Ministrstvo za zdravje.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



PRIROČNIK O IZKUŠNJI OSEBNOSTNE MOTNJE

Izostrimo prepoznavanje
osebnostnih motenj,
njihovih posledic in
možnosti odzivanja

Mojca Zvezdana Dernovšek
in Luka Agrež, Anja Ibrčič,
Barbara Vogrinec Švigelj,
Dražen Šumiga



KAZALO

NAMESTO UVODA	5
1. OSEBNOST IN OSEBNOSTNE MOTNJE	9
2. OPREDELITEV OSEBNOSTI	31
2.1. Trije primeri osebnostnih lastnosti	32
3. OPREDELITEV OSEBNOSTNE MOTNJE	33
3.1. Primeri odstopanj v mišljenju, čustvovanju, vedenju in odnosih	35
3.1.1. Primeri odstopanj v mišljenju, čustvovanju, vedenju in odnosih z drugimi iz zgodb	36
4. VZROKI ZA NASTANEK OSEBNOSTNIH MOTENJ	39
5. POSLEDICE IN VPLIVI OSEBNOSTNIH MOTENJ	41
5.1. Pridružene duševne motnje	42
6. OBLIKE POMOČI	56
6.1. Kdaj poiskati pomoč?	56
6.2. Psihoterapevtska obravnava in svetovanje	58
6.3. Svetovanje svojcem	61
6.3.1. Primeri odzivov svojcev in okolice	62
6.3.2 Kdo izvaja psihoterapevtsko obravnavo in svetovanje	73
7. STARA IN NOVA STROKOVNA DELITEV OSEBNOSTNIH MOTENJ	76
8. PRIPOROČENO GRADIVO O OSEBNOSTNIH MOTNJAH (v slovenščini)	85

NAMESTO UVODA

Ko govorimo o osebnostnih motnjah, se ljudje navadno odzovejo precej čustveno. Največkrat se pojavljajo boleča in neprijetna čustva. Tisti, ki so vpeti v odnos z osebo z izkušnjo osebnostne motnje, praviloma ne vedo, s čim se soočajo, občutijo pa nelagodje, obup, žalost, jezo, občutek depresivnosti in dvomijo o lastnem doživljanju in dojemanju sveta. Bližnje osebe, svojci in partnerji se pogosto počutijo, kot da bi bili »ujeti v klobčič odnosa«, ki se kar naprej zapleta, ne pa razpleta. Osebnostne motnje povzročajo vsem veliko trpljenja, jeze in razočaranja in se kažejo v vseh razsežnostih človekovega bivanja, vendar so vedenje osebe z izkušnjo osebnostne motnje in odzivi okolice bolj pričakovani in predvidljivi, kot bi si lahko predstavljali. Tudi zgodbe oseb z osebnostno motnjo in njihovih bližnjih so si med seboj zelo podobne, zato v tem priročniku osebnostne motnje prikazujemo prav skozi zgodbe. Morda se vam bo pri branju zdelo, kot da pišemo o vas ali vam znanih ljudeh, vendar so vsa imena izmišljena, zgodbe pa utemeljene na primerih številnih pripovedi in na podlagi preteklih izkušenj. Zgodbe o osebnostnih motnjah so podobne zgodbam o poteku prehlada. Če bi pripovedovali zgodbo o prehladu, bi bila pri vseh precej podobna: po navadi smo nahodni, boli nas žrelo, dobimo vročino. Razlika je le, da o doživljanju in obravnavanju duševnih motenj ljudje vedo bistveno manj kot o prehladu, sladkorni boleznimi ali drugih zdravstvenih težavah. Duševne motnje namreč še vedno sprem-

ljajo zaznamovanost, sram, nerazumevanje in močan strah. Ljudje zato odlašajo z iskanjem pomoči in si skušajo pomagati sami, pri čemer pa se lahko zatečejo tudi k neprimernim oziroma na dolgi rok zanje škodljivim praksam.

Z medicinskega vidika govorimo o osebnostni motnji, ko oseba s svojim delovanjem prihaja v navzkrižje ali celo spor z ustaljenimi praksami, normami ali pričakovanji družbenega okolja (vendar to ne pomeni, da vsako tovrstno navzkrižje ali spor nakazuje na osebnostne motnje vpletenih). Osebnostna motnja se med drugim kaže v odstopanjih v mišljenju, čustvovanju, vedenju in medosebnih odnosih, zaradi česar imata oseba z izkušnjo osebnostne motnje in njena okolica težave, ki se odražajo na najrazličnejše načine. Osebnostne motnje povzročajo nenehen stres, ki je včasih večji in včasih manjši, ta pa je dejavnik tveganja za raznovrstne tako duševne kot telesne zdravstvene težave. Čeprav tovrstna navzkrižja povzročajo neprijetne izkušnje, lahko osebi, pri kateri se pojavijo, omogočajo, da je na določenem področju svojega življenja, na primer v poklicu, uspešnejša, obenem pa ima lahko hude probleme na drugih področjih, denimo v odnosih z bližnjimi.

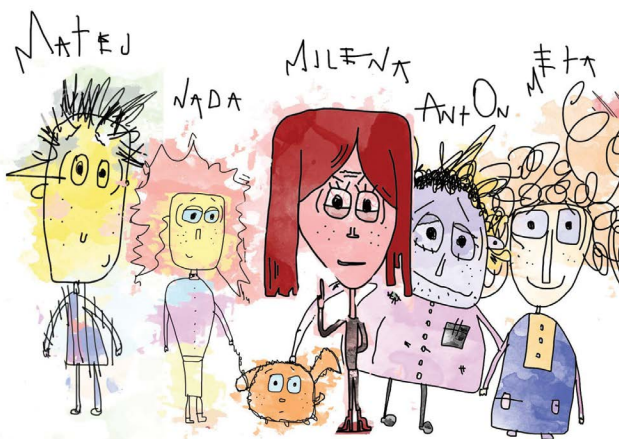
Da bi zahtevno in pri ljudeh premalo poznano tematiko čim bolj približali vsem, ki vas ta zanima, z zgodbami običajnih ljudi prikazujemo preplet njihovih izkušenj osebnostnih motenj, stresa, motenj razpoloženja in težav zaradi zasvojenosti. S takim pristopom skušamo pojasniti, kako poteka prepoznavanje posamezne osebnostne motnje in

kakšne so možnosti samopomoči in okrevanja. S pomočjo zgodb želimo prikazati čustveno, nezavedno in vedenjsko dogajanje, ki ga doživljajo izmišljene osebe z izkušnjo osebnostne motnje, in kako ta vpliva na njihovo doživljanje sebe in odnosov z drugimi. Priročnik prikazuje tudi drugo plat, to je nerazumevanje in obsojanje oseb z izkušnjo osebnostne motnje, zaradi česar težko delujejo tako v osebnem kot tudi poklicnem življenju.

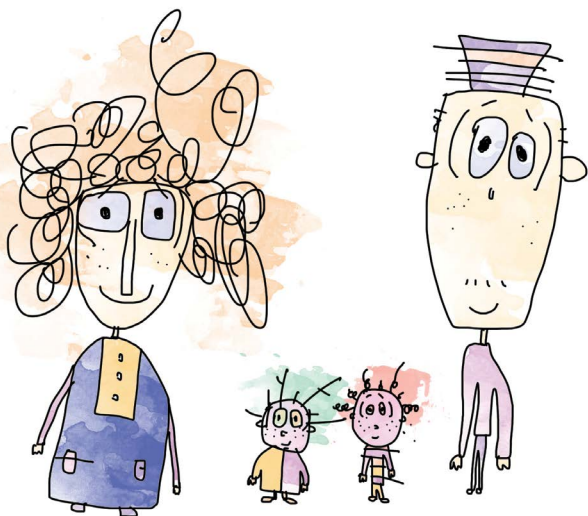
Priročnik je namenjen vsem, ki vas zanima področje duševnega zdravja, posebej tematika osebnostnih motenj oz. se sami soočate s težavami v duševnem zdravju ali se z njimi soočajo vaši bližnji. S pomočjo priročnika, ki je dopolnilo spletni strani programa OMRA, vas želimo seznaniti o osebnostnih motnjah, njihovih posledicah in možnostih okrevanja. Priročnik ni namenjen diagnosticiranju osebnostnih motenj in njihovemu zdravljenju. Avtorice in avtorja ne prevzemamo odgovornosti za posledice, ki bi nastale zaradi nenamenske uporabe priročnika.

Naj vam bo priročnik v pomoč in navdih pri skrbi za vaše duševno zdravje.

Avtorice in avtorja



Osebe, ki nastopajo v zgodbi z imeni



Meta in Pavle z dvema otrokoma



1. OSEBNOST IN OSEBNOSTNE MOTNJE

Spoznajmo Meto in Pavleta. Meta je stara 35 let, Pavle pa 40. Imata dva otroka – 13-letna dvojčka. Meta je po poklicu frizerka in ima svoj salon. Pavle je ekonomski tehnik in dela kot nabavni referent. Imata svoje stanovanje. Poznata se že iz osnovne šole, par pa sta od srednje šole. Oba sta želela čim prej oditi na svoje in si ustvariti družino.



Metina mama Milena, ki je glava družine

Metina mama Milena je odraščala v številčni in revni družini. Njen oče (Metin dedek) je po vojni zaradi izstradanosti in izčrpanosti umrl. Na kmetiji je žrtvoval sebe, da so lahko preživeli njegova žena (Metina babica) in šest otrok. Do zadnjega je delal, da bi nahranil družino, sam pa se je odrekal hrani, ker je je bilo premalo. Še zadnji dan svojega življenja, ko je tehtal le 39 kg, je poskusil olupiti en krompir za svoje otroke. Metina babica se je po moževi smrti popolnoma posvetila upravljanju njihove male kmetije. Vse otroke je silila delati in bila pri tem nemilostna. Če je imela občutek, da se kateri od otrok pri delu ne trudi dovolj, so bili kaznovani vsi. Kazni so bile pogosto telesne, na primer udarci s šibo po prstih, ki so jih morali izvajati bratje in

sestre drug drugemu. Sčasoma so se naučili svojo malo kmetijo upravljati tako, da so lahko nekaj zelenjave in kokoši celo prodali. Najstarejša Milena (Metina mama) je hkrati prevzela nadzor nad družinskim proračunom in njena mama se je odločila, da svoje prihranke kasneje vložijo v hčerino izobraževanje za računovodkinjo. Tako se je Milena naučila pri delu stremeti k popolnosti, z omogočenim izobraževanjem pa je občutila poslanstvo celotne družine, ki je to vrednoto in vrlino ponotranjila v dolžnost oziroma potrebo. Z odraščanjem je postala zelo zahtevna; tako do sebe kot do drugih. Tudi svoje brate in sestre je zlepa ali zgrda pripravila do tega, da so uspešno zaključili šolanje, in še zdaj je glava njihove družine. Zelo težko je dosežati njeno raven natančnosti pri delu in redkokomu to uspe, zato si Milena pogosto misli: »Okoli mene so sami nesposobneži, lenuhi, neodgovorni ljudje. Če ne bi jaz bedela nad njimi, bi vse propadlo. Vedno moram jaz reči, kaj je treba narediti, vedno vsi čakajo name.« Po poklicu je računovodkinja in vodi svoje računovodsko podjetje z desetimi zaposlenimi. V poklicu je zelo cenjena zaradi svoje preudarnosti, natančnosti in vestnosti. Ljudje se je včasih prav bojijo. Če ni po njeno, padajo težke besede, užaljena je in jezna, saj čuti, da bi morala biti uspešnejša. Zanj je dovolj dobro samo najboljše. Sebe vidi kot najsposobnejšo, zato od drugih ne zahteva nič manj, celo potrebuje jih in izkorišča, da bi preko njih dosegla še več. Njeni najbližji so zanj nekaj vredni, samo če stremijo k popolnosti in se ne vda jo oviram na poti do cilja. Metina mama Milena ne razume nobene šale: zanj je življenje zelo resno.

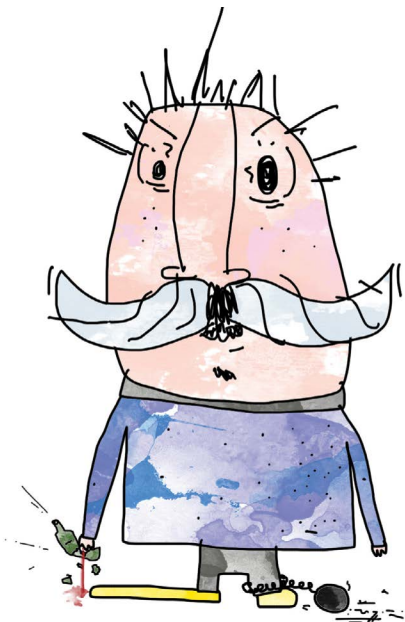


Metin oče Anton

Metinemu očetu Antonu se je v otroštvu hudo poškodovala mama. Ko je malega Antona na domačem igrišču opazovala, je videla, da pogleduje proti zrelem česnjam na drevesu. Odločila se je splezati na drevo, da bi sinu nabrala nekaj lepih rdečih sadežev, in pri tem padla z visoke veje. Prišlo je do odprtega zloma in zaradi nedostopnosti primerne zdravniške oskrbe je bila ob nogo. Zelo se je zadrževala, da ne bi kazala svoje jeze na sina, saj se je ravno zaradi njega podala na drevo, vendar pri skrivanju svojih močnih in neprijetnih čustev ni bila vedno uspešna. Ko se je soočala z nezmožnostjo opravljanja preprostih, vsakodnevnih opravil, je obupana in nemočna večkrat v jezi (in kasneje joku) preklinjala: »Preklete vse česnje na svetu in otroške lačne oči.« Antona tako od mla-

dosti prikrito spremlja občutek, da je odgovoren in kriv za neprijetne stvari, ki se dogodijo njegovim bližnjim. Tako se v odnosu z ženo Mileno ves čas boji, da bo s svojimi dejanji povzročil, da bo iz nje izbruhnil val obtoževanj, ki jih je že tolikokrat slišal. Kljub zavedanju, da ni storil nič groznega, se ob poslušanju obtožb globoko v sebi počuti krivega. Ta močan občutek krivde ga teži, obenem pa mu je poznan in domač. To ga ohranja v odnosu z ženo, hkrati pa ga od nje odvrča. Njunemu odnosu se je prilagodil tako, da se je umaknil v čezmerno delo v službi (je električar in dela v gradbeništvu), ko je doma, pa se zamoti z domačimi opravili na vrtu. Antonu je veliko lažje opravljati svoje delo kot se soočiti z ženo in njenimi burnimi in pogosto njemu nerazumljivimi odzivi. Ve, da je žena uspešna, delovna, zanesljiva, poštena, a je hkrati tudi do vseh zelo zahtevna. Če dela in je priden, ga pusti pri miru, se pa Anton težko sooča z lastnimi čustvi. Z delom se zamoti in neprijetne vsebine začasno odžene stran, v času brezdolja pa mu vsa potlačena čustva in misli privrejo na dan. Hčer Meto ima zelo rad, a ji tega ne pokaže. Boji se, da se ji bo zgodilo kaj slabega, če ji bo izrazil svojo naklonjenost, v resnici pa je zelo ponosen nanjo. Pri srcu sta mu tudi oba vnuka. Če kaj postrani zasluži, denar na skrivaj da Meti za njene otroke. Ve, da Meta ni odvisna od njegovega denarja, a tako pokaže, da jo ima rad. Njegova žena Milena »kot sokol« bdi nad njegovim proračunom. Včasih se mu zdi, kot da je žena ljubosumna na lastno hčer in da se ji nekako ne zdi prav, da je Meta odraščala v bistveno boljšem okolju kot ona. Vsakič ko

Meti pokloni kaj denarja za vnuke, si pri sebi misli: »Prelisičil sem te in naši puncici nekaj dal, pa ti tega ne veš!« Všeč mu je ta občutek, da se ukazovalni in nadzorovalni ženi vsaj kdaj lahko upre.



Pavletov oče Urban

Spoznajmo še družino po Pavletovi strani.

Pavletov oče Urban je odličen mehanik v podjetju, ki proizvaja in popravlja delovne stroje. Po nasvete se k njemu obračajo tudi številni inženirji ne samo iz njegovega, temveč tudi iz drugih podjetij. Ne upošteva nadrejenih in drugih sodelavcev. Kljub temu in vsem težavam, ki jih zaradi pogoste vinjenosti na delovnem mestu s svojim vedenjem povzroča

podjetju, ga ne želijo izgubiti. Urban je odraščal z očetom samohranilcem (Pavletov dedek) v njegovi mehanični delavnici. Tam sta delala, jedla in spala. Urbanova mama (Pavletova babica) ju je zapustila kmalu po porodu. Z drugim moškim je imela iz preteklega partnerskega odnosa dva otroka in odločila se je, da gre z njima poiskat boljše življenje v tujino. Urban je od takrat ni videl nikoli več. Njegovo življenje se je odvijalo v mehanični delavnici v vlogi očetovega pomočnika. Sicer je hodil v šolo, vendar ni imel časa za opravljanje domačih nalog. V šoli je imel slabe ocene, prijateljev ni imel, vrstniki so ga večkrat zmerjali, v delavnici pa se je dobro znašel. Hitro se je učil. Oče je bil ponosen nanj, vendar mu nikoli ni dajal priznanj ali ga pohvalil. Če se je stran-ka pritožila nad opravljenim delom, ga je celo pretepel vpričo nje. Krivdo za napako je tako prevalil na sina in si prislužil še eno možnost za popravilo. Uspešno delo pa sta običajno proslavila tako, da je oče pripravil Urbanovo najljubšo jed – makarone z bolonjsko omako. Takrat sta z delovnega pulta odmaknila orodje, pripravila krožnike in v svečanem vzdušju pojedla. Urban je odrasel v okolju, kjer je bilo telesno nasilje nekaj običajnega. Nasilje je sledilo napaki, obenem pa je spadalo v ljubeč in običajen odnos. Urban je zgodaj postal strokovnjak za stroje, saj se je večina njegovega življenja vrtela okoli njih, priložnosti za spoznavanje drugih vidi-kov življenja pa skoraj ni bilo. Nikoli ni pomislil, da pogreša mamo, bi se želel igrati z vrstniki, osvajati kakšno dekle, kaj šele da bi ga zanimalo kaj drugega poleg »šraufanja« strojev. To so vprašanja, ki so se mu začela porajati, šele ko sta očetova moč

in vzdržljivost začeli pešati. Takrat je opazil, da njegovi vrstniki živijo življenja, ki so mu všeč, vendar si ni mogel niti predstavljati, kako bi lahko on zaživel življenje s partnerko in službo, v katero zjutraj gre in se iz nje popoldan vrne. Ni si predstavljal, kako ogovoriti sočloveka in se z njim pogovarjati o čem drugem kot o strojih. Drugim ljudem je zavidal njihovo življenje. Še bolj se je zakopal v delo in si rekel, da bo vsem pokazal, kakšen strokovnjak je in da brez njega ne gre. Ta razkorak med življenjem, ki si ga je po tihem želel, in življenjem, ki ga je živel, je postajal vedno večji in zanj vedno bolj obremenjujoč. Nekoč je po celem dnevu dela utrujen in obremenjen s svojimi mislimi po pomoti zamenjal steklenico žganja za steklenico vode in naredil velik požirek. Ta izkušnja je bila boleča, vendar je opazil, da se je kmalu zatem začel počutiti bolj sproščeno. Tako je začel počasi, v majhnih kozarčkih piti žganje, ki so ga nosile stranke. Ko so ljudje videli, da mu je žganje všeč, so ga v znak hvaležnosti začeli nositi več in vse boljšega, ki so ga želeli okušati skupaj z njim. To je postala njegova nova točka stika s soljudmi. Tako se je svojim strankam začel pridruževati v lokalih, kjer je v vinjenem stanju spoznaval še več ljudi, v stik je začel stopati tudi z ženskami. Alkohol je postal njegova rešitev v starem življenju, s katerim ni bil zadovoljen, in njegova velika težava v novem življenju, polnem znancev, prijateljev in novih doživetij. Pitje alkohola je postala stalnica njegovega vsakdana, zato svojega dela ni zmožal več opravljati tako dobro kot prej. Z očetom sta se večkrat sprla, nekoč pa ga je v sporu skupaj s prijateljem pretepel in hudo poškodoval. Takrat je oče prekinil

njuno sodelovanje in zahteval, da zapusti dom. Pri varčevanega denarja je imel dovolj, da je kupil stanovanje v bloku, kamor sta se preselila s partnerko, ki jo je spoznal v lokalu – to je bila Pavletova mama Kristina. Kristina je izhajala iz družine, kjer je bil alkohol doma. Nič je ni motilo, da Urban preveč pije. Opravičevala ga je, da veliko dela. Kmalu zatem se jima je rodil Pavle. Urban je hitro dobil službo v podjetju, kjer dela še danes. Večkrat je želel opustiti pitje alkohola, trikrat ga je podjetje poslalo celo na zdravljenje, vendar je vsakič od njega odstopil in kmalu po tem znova začel piti. Njemu pa že ne bo nihče govoril, kako naj živi si je mislil. Zaradi prometne nesreče s smrtnim izidom, ki jo je zakrivil v vinjenem stanju, je bil tudi v zaporu in njegovega sina Pavleta je bilo sram. Urbana pa ni bilo niti malo sram. Služba ga je pričakala, tudi ko se je vrnil iz zapora, in hitro je začel znova zahajati v poznane lokale. Še vedno dela. V službi se prav bojijo, da bi ga izgubili, saj je velik strokovnjak. Sam se tega zaveda in ta svoj položaj rad izkoristi. Že kar nekaj mlajših sodelavcev, ki bi jih lahko vpeljal v servisiranje strojev, je odgnal. Še vedno vsako mesečno plačo sproti zapravi za alkohol, ki ga kupi zase in za prijatelje v lokalih. Enako kot njegov oče tudi Urban za svojega sina in ženo ni nikoli našel lepe besede, več je bilo udarcev. Ko je bil Pavle star 14 let, se je očetu postavil po robu. Sprla sta se in stepla. Pavle je očetu zagrozil, da ne sme več telesno obračunavati z njim in mamo. Od takrat je Urban »samo« besedno nasilen, roke nad ženo in sina pa ni več dvignil. Zaradi očeta, ki še vedno veliko pije, Pavle nikoli ne poskusi alkohola. Želi biti boljši oče, kot je bil njegov. Svoji-

ma otrokoma želi zagotoviti boljše otroštvo, kot ga je imel sam, saj so živeli v revščini in v stalnem strahu, kaj bo oče storil in kdaj bo spet nasilen. Želi jima ugoditi v vseh željah, saj ima občutek, da njegove nikoli niso bile opažene, kaj šele uslišane. S tem upravičuje dejstvo, da je zelo malo doma in se čezmerno posveča delu, saj se ob otrocih težko sooča s spomini o lastnem otroštvu brez očeta.



Pavletova mama Kristina

Pavletova mama Kristina je delala v proizvodnji, a je ob stečaju podjetja izgubila službo. Stalno čuti bolečine in je nenehno bolna. Jemlje uspavalne in protibolečinske tablete. Ko vzame zdravila, ne občuti le manj telesnih bolečin, temveč tudi ne razmišlja o izgubi službe, skrbah glede moža Urbana in drugih življenjskih težavah, s katerimi se sooča.

V takšnem stanju se počuti osvobodjena bremen, zato tablete jemlje, tudi ko bolečine niso tako hude oziroma še ni čas za spanje. Redno obiskuje osebnega zdravnika in ga prosi za večje odmerke predpisanih zdravil. Ker zdravnik njenim željam kmalu ni več ugodil, je nekajkrat poročala o lažnih bolečinah in težavah. Tudi na ta način pri zdravniku ni bila uspešna. Ko je nekega dne svoje težave s spanjem, stalno utrujenostjo in nemilostjo zdravnika potožila prijateljici, jo je ta povezala z znancem, ki od starejših ljudi kupuje neuporabljene škatle uspaval in jih prodaja naprej ljudem, kot je ona. Pri njem je začela kupovati vse več uspaval, zato od socialne podpore, ki jo prejema od izgube službe, pogosto ne ostane dovolj denarja za nakup hrane, kaj šele za plačilo položnic. Kristina je bila vedno nesamostojna in neodločna. Kljub moževemu nasilju in alkoholizmu ni nikoli razmišljala o ločitvi. Sin Pavle ji je že v osnovni šoli predlagal, naj zapusti očeta, a ona se je samo zjokala. Rekla je, da tega ne more storiti. Kaj bodo pa rekli ljudje, si je mislila in si govorila, otrok vendar potrebuje oba starša ... Tudi ko je bil oče v zaporu, je Pavle mami rekel, naj odide, pa tega ni zmogla storiti. Pavle mami redno denarno pomaga, da prebrodi iz meseca v mesec.

Vrnimo se k Meti in Pavletu.

Do prepirov med Meto in Pavletom prihaja zaradi velikih pritiskov, ki ju oba doživljata od svojih družin. Z leti sta se začela bati celo praznikov, ko jih je treba obiskati. Tudi družinski rojstni dnevi jima niso več v veselje. Otroka se upirata, da nočeta k dedkoma in babicama. Ko se Meta in Pavle spreta,

se pojavijo medsebojno obtoževanje, jeza in razočaranje. Meta velikokrat v jeznem tonu zagrozi: *»Jaz ne morem več. Ali boš kaj spremenil ali se bom odselila in vzela otroka!«* Svoja razmišljanja velikokrat preverja, ko Pavletu očita: *»Že dolgo me nisi pohvalil, odmaknjen in zadržan si. Sploh me ne ceniš več.«* Velikokrat se njene misli vrtinčijo okoli Pavletovega očeta in če jih ne more odgnati, mu včasih zabrusi: *»Tudi bremena tvojega očeta ne zdržim več, saj je vseskozi črnogled in odmaknjen. Ko praznujemo rojstne dneve otrok in tudi ob praznikih čutim, kot da ga ni nikoli zraven. Je kot temen oblak in bojim se, da bo iznenada znorel.«*

Tudi v Pavletu se ob tem prebudi jeza in odvrne: *»Obupujem že nekaj časa. Tvoja družina mi govori, kako naj živiva. Stalno pritiska, mene pa v prsih duši. Še posebej je težavna tvoja mama, ki nama kar odreja, v katero šolo naj gredo najini otroci in s kom naj se igrajo. Hoče imeti popoln nadzor nad vsem dogajanjem v naši družini. Tvoj oče pa ... saj nikoli zares ne morem spregovoriti besede z njim. In kar je najhuje, bojim se, da boš tudi ti postala takšna, kakršen je on!«*

Pavletova kritika njenega zadržanega očeta Meto še posebej boli, saj ima svojega očeta zelo rada in si želi, da bi ga sprejel tudi Pavle in bil do njega prijazen.

Pavle je preobremenjen z Metino mamo in pogosto kar izbruhne: *»Tvoja mama je najpametnejša; za vse ima odgovore. Ne spoštuje me kot očeta najinih otrok in kot tvojega moža. Zakaj naju ne spoš-*

tuje in ne prizna, da nama gre dobro v življenju?« Pavle si želi potrditve, da je dobra oseba, kritika pa ga zelo prizadene, občasno še sam podvomi, ali je dovolj dober oče in mož.

Meta velikokrat razmišlja o svojih starših in pogreša njuno toplino: Kdaj me bo mati opazila in rekla, da sem lepa in dobra mama? Kdaj me bo oče objel in mi rekel, da sem njegova princesa? Ko pridejo težke misli, ki jo ohromijo, se tudi njeni notranji kritični glasovi prebudijo: Bodi popolna, nič ni dovolj dobro! Mož me ne ceni, življenje je kruto in težko. Kje so moški, ko jih najbolj potrebuješ?

Tudi Pavletu velikokrat rojijo po glavi temne misli, ki ga vlečejo v brezvoljnost, žalost, strah in nedejavnost: Zakaj nisi študiral, nisi dovolj dober ... Bolje bi bilo, da te ne bi bilo na tem svetu (te besede so pogosto prišle iz ust pijanega in nasilnega očeta). Bodi vedno tam za mamo, ne odidi, ampak jo zaščiti. Če boš poskrbel zase, boš izneveril svojo mamo. Oče ni nikoli bil tam zate. Bil je ujetnik alkohola.

Meta in Pavle imata sicer rada svoje starše, vendar ne vesta, kako naj se ubranita skrbi in jim dopovesta, da določene stvari niso v redu in si želita drugačnih odnosov. Prav tako bi rada, da bi imeli njuni starši manj težav sami s seboj in drugimi, a ne vesta, kako to doseči.

Oba si želita, da bi jima družina dala prostor, da svobodno zadihata, uspeta in lahko živita običajno življenje. Pred njima je še veliko izzivov. V težkih trenutkih se spomnita, da imata drug drugega,

prijatelje, lepo stanovanje in čudovita otroka, ki sta že najstnika. Globoko v sebi veda, da se imata zelo rada. Meta v frizerskem salonu posluša zgodbe svojih strank in se včasih vpraša: Ali je sploh še kakšna družina v redu? Takrat se zave, da je družina, ki sta jo ustvarila s Pavletom, skoraj popolna. Tudi Pavle se zna potolažiti, saj se zaveda, da je njuna družina bistveno boljša od družine, v kateri je odraščal.



Meta, Nada in Vika na kavi na vrtu,
s košaro zelenjave

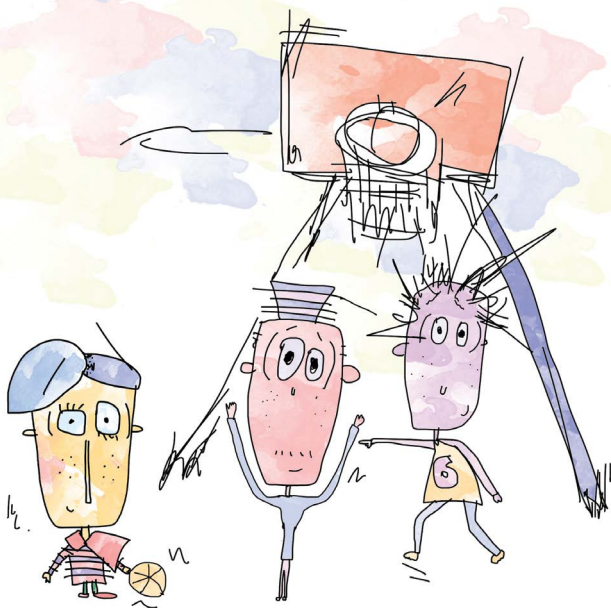
Spoznajmo še Nado in Viko, ki sta Metini prijateljici.

Nada je stara 38 let, po poklicu je trgovka, je samska in velikokrat zagrenjena. Posveča se skrbi za svojega očeta, ki je bil vedno nekoliko »poseben«. Mama ji je umrla za rakom, ko je bila stara 22 let. Takrat je Nada imela partnerja, s katerim sta načrtovala skupno življenje, a se ni izšlo. Po ženini smrti je za rakom zbolel tudi njen oče. Nada se je tako popolnoma posvetila očetu, ki ga je ob bolezni negovala, obenem pa skrbela še za mlajši sestri. Oče je do upokojitve delal kot vzdrževalec. Delal je izključno v nočnih izmenah, kar so ostali v podjetju cenili, in ni maral družbe ljudi. Raje je imel stroje. Nikoli ni za nikogar našel lepe besede. Zanj so bili vsi sovražniki, ki mu hočejo kaj podtakniti. Raje je delal sam, doma, kjer imajo majhno kmetijo. Nada skrbi za gospodinjstvo in hodi v službo. Sestri sta končali šolo in se odselili. Zelo malo se vidijo. Nada in oče pridelujeta domačo zelenjavo, ki jo tudi prodajata. Nada dela v zasebni trgovini in ima nekaj sodelavk. Vsi jo izkoriščajo, saj pričakujejo, da bo vedno na voljo. Nada tudi rada malo dlje ostane v službi, saj ve, da oče nima nič proti, če dela. Kar pa očetu nikakor ne ugaja, je to, da se Nada pogosto druží s svojima prijateljicama Meto in Viko. Zelo je jezen in kuha mulo, če gre Nada po službi h kateri na obisk ali se udeleži kakšnega skupnega praznovanja. Doma Nada ne more imeti obiskov, ker očeta motijo, zato prodaja zelenjavo iz domače kmetije z izgovorom, da jo prijatelji potrebujejo.

To je očetu sprejemljivejše, kot da bi ljudje prihajali po zelenjavo k njima domov. Nada veliko premišljuje in ugotavlja, da sploh nima časa zase in le redko počne, kar jo zares veseli. Velikokrat se sprašuje, kam je šlo njeno življenje, nato pa se zakoplje v delo, ki ga ne zmanjka ne doma ne v službi. Tako malo pozabi na težke misli. Letos so v trgovini, kjer dela, vsi po vrsti zboleli za gripo. Izpad ljudi je bil tako velik, da je še lastnik priskočil na pomoč in delal cele dneve. Nada je imela najprej samo blage bolezenske znake, nato pa je dobila visoko vročino in obležala. Zaradi pljučnice je bila deset dni v bolnišnici, nato pa se ni mogla več pobrati. Bila je utrujena, izmučena, samo spala bi. Nobene pozornosti ni zmogla, še avto je komaj vozila. Splošni zdravnik jo je poslal na preiskave in našli so nekaj manjših težav s ščitnico. Nato jo je poslal na pregled k psihiatru zaradi suma na depresijo. Psihiater je postavil diagnozo sindroma izgorelosti in Nada je začela obiskovati psihologa, ki dela v zdravstvenem domu.

Vika je stara 40 let, po poklicu je administrativna tehničarka in petnajst let je bila zaposlena v istem podjetju. Sprva je delala v računovodstvu. Ko je podjetje prevzel nov lastnik, je računovodske storitve najel zunaj, vse zaposlene iz računovodstva pa prestavil v skladišče. Vika se je dobro znašla, saj je od prej obvladala računalniške programe. Lastnik podjetja je nato od vseh v skladišču zahteval, da opravijo tečaj za viličarja. Vika je majhne postave in tehta 52 kg. Najprej je bila zelo prizadeta in vsa iz sebe nad tako brezobzirnim ravna-

njem lastnika. Zdelo se ji je, da se jih želi znebiti. V službi so bili vsi prestrašeni. Ena od sodelavk je dala odpoved, druga je odšla na bolniški dopust, Vika pa se je odločila, da se ne bo kar tako predala. Udeležila se je tečaja za viličarja in bila med tečajniki edina ženska. Vsi so ji pomagali, saj je na viličarja komajda zlezla. Uspešno je opravila tečaj in se vrnila v službo. Tam pa jo je pričakalo vse drugo kot veselje in pohvale. Lastnik podjetja je videl, da je ne more ustrahovati in jo pripraviti do tega, da sama da odpoved. Ni mu bilo všeč, da se upira in s tem moti njegovo upravljanje z ljudmi, ki je temeljilo na ustrahovanju. Z Viko se je dogovoril, da dobi odpravnino, samo da se je reši. Vika je pograbila odpravnino in se s pomočjo zavoda za zaposlovanje prešolala v bolničarko. Našla je službo kot negovalka na domu, s čimer je zadovoljna. Običajno je ona tista, ki svetuje Meti in Nadi, saj je po naravi odločna in neposredna. Vika je poročena in ima sina, starega 13 let. Njen mož je avtoprevoznik in navadila se je, da je veliko odsoten. Njen sin in Metina otroka so prav tako dobri prijatelji. Vika je iz številčne družine, kjer so sicer včasih trpeli denarno pomanjkanje, a so se imeli radi in se med seboj spoštovali. Včasih ima težave z razumevanjem družin, v katerih je toliko nesoglasij in nereda.



Pavle, Pero in Matej, ki igrajo košarko

Spoznajmo še Mateja in Pera, ki sta Pavletova prijatelja iz mladosti in s katerima se Pavle enkrat tedensko dobiva na košarki.

Matej je star 40 let in je po poklicu medicinski tehnik. Dela kot reševalec. Ima ženo Nadjo, ki je zelo občutljiva, natančna in zahtevna. Otrok nimata. Nadja ni zaposlena. Službo je velikokrat dobila, a jo je tudi hitro izgubila, ker se je sprla z nadrejenimi. Ima svoj prav, od katerega ne odstopa. Zdaj doma skrbi za hišo in vrt, da je vse kot iz škatlice. Matej se umika v delo in druženje s prijatelji po košarki. V službi je uspešen in sodelavci ga imajo zelo

radi. Po naravi je potrpežljiv in ustrežljiv. Doma se je navadil na red, ki ga je oblikovala žena, in se tako izognil težavam. Včasih je žalosten, ker se z ženo nikoli skupaj ne družita s prijatelji.

Pero je star 40 let in končal je študij ekonomije. Ima svoje podjetje. Po zelo kratki, burni in na prvi pogled izvrstni zvezi je njegovo takratno dekle Tanja zanosilo in rodilo sina Tristana, ki je zdaj star 19 let. Tanja je odraščala v družini, kjer ni imela prostora za prepoznavanje, kaj šele uresničevanje lastnih želja. Živela je v skladu z željami in pričakovanji svojih staršev, ki jih je postopoma začela prepoznavati kot lastne. Pero se je preselil k Tanji v hišo, kjer so živeli tudi njeni starši. Takoj so se pojavile težave, saj so se Tanjini starši ves čas vtikali v njun odnos. Ko se jima je rodil sin, so si ga takoj prisvojili. Pero najprej sploh ni razumel dogajanja v družini in je mislil, da hočejo starši samo pomagati. Ko je za sina hotel sam poskrbeti, pa so ga odrinili. S Tanjo sta skušala naprej študirati, a je bilo vse težje. Tanja je nenehno doživljala izbruhe ljubosumja, jeze in tesnobe. Doma so ji starši tudi očitali, da sta premlada dobila otroka, da je Pero preslab zanjo in nima dohodkov. Pero je ob študiju ves čas delal. Našel si je službo nočnega varnostnika in pridno študiral za izpite. Ko je končal študij in se zaposlil, je Tanji predlagal, da se s sinom preselijo na svoje, toda ona še ni bila pripravljena, češ da še ni zaključila študija. Vedno pogosteje sta se začela prepirati in Pero je začel opažati, da ima Tanja potuho pri svojih starših, ki nočejo, da bi se hči odselila. Postavil ji je pogoj, da odidejo. Tanja ni

bila pripravljena zapustiti doma in je na koncu izbrala starše pred svojim partnerjem. Takrat sta se s Perom razšla. Sledilo je bojevanje za skrbništvo in preživnino za sina. Peru je šlo v službi dobro in je hotel za otroka ustrezno skrbeti, vendar je naletel na veliko ovir. Tanja še vedno živi s sinom Tristanom pri svojih starših. Vsako leto ima kakšno novo zvezo, ki pa ne traja dolgo. Pero je bil zaskrbljen, kako vse skupaj vpliva na Tristana. Tudi sam si je našel novo partnerko in takrat so se začeli Tanjini pritiski še stopnjevati. Nadlegovala je Perovo novo dekle, saj ni prenesla, da bi bil srečen z drugo. Na koncu je tudi nova zveza propadla. Peru je šlo v službi še vedno odlično, ustanovil je svoje podjetje za spletno trženje. Našel si je dobre stranke. Za sina je vestno plačeval preživnino, a videval ga je bolj malo. Zelo ga je bolelo in razburjalo, da s plačevanjem preživnine skrbi tudi za Tanjo, ki ni končala študija in se ni nikoli zaposlila. Njegovih vzgojnih ukrepov ni nihče upošteval. Sinu je skušal postavljati omejitve, ki so se mu zdele ustrezne in vzgojno dobronamerne, a Tanja in njeni starši so vsemu nasprotovali. Tristana so razvajali, mu vse dopuščali in ga vzgajali proti očetu. Pero je imel še dva poskusa partnerstva, ki sta se klavrno končala. Prvič se je spet vpletla Tanja in vse je šlo po zlu, drugič je zvezo prekinil sam, saj je ugotovil, da z novo partnerko veliko pijeta in hodita po zabavah, kjer sta poskusila tudi kokain. Njegov poslovni svet je bil poln alkohola in k temu se je začel vse pogosteje zatekati. Opazil je, da ne pije več, samo ko je v družbi, temveč vse pogosteje tudi, ko je sam doma. Ko je zaradi slabega počutja pristal v bolni-

šnici, so mu povedali, da se mu je zaradi pretiranega pitja alkohola pojavilo vnetje trebušne slinavke. Vedno je zaupal moči svojega telesa in mislil, da s športom lahko premaga vse, bolezen pa ga je streznila. Vključil se je v zdravljenje in že štiri leta se ni dotaknil alkohola. V zadnjem letu se je ponovno zbližal s svojim sinom.

Perov in Tanjin sin Tristan je bil vse življenje priča preprirov svojih staršev in starih staršev. Četudi mu ni bilo vseeno, si v te prepire nikoli ni upal zares vpletati. Ves čas se je po tihem želel zbližati z očetom, vendar se je bal maminih čustvenih izpadov in nasedal preračunljivemu ravnanju dedka in babice. Sčasoma se je postavil na mamino stran in za očeta ni imel več zanimanja. Verjeti je začel celo njenim zgodbam, kako jo je ves čas, ko sta bila še skupaj, varal. Mama ga je naučila, da ljudem ne gre zaupati in mora najprej poskrbeti zase. Tristan je sicer umetnik po duši, riše stripe in ustvarja elektronsko glasbo. Prijatelji ga imajo radi, vedo pa, da ima svoj poseben način življenja. Tristan je zelo bister mladenič, ki pa se požvižga na pravila v šoli. Redno je odsoten od pouka, saj raje kadi marihuano v parku za šolo. S prijatelji so na koncu srednje šole začeli hoditi na zabave, kjer se je spoznal tudi s trdimi drogami. Mama je nekoč v njegovem nahrbtniku našla sumljivi zavojček, ampak se je delala, kot da ni nič. Tristan je svojo zlorabo psihoaktivnih snovi še podkrepil. Ko so prijatelji videli, da je v stiski, in mu odsvetovali droge, je napadel nazaj, naj se brigajo zase, češ da ima vse pod nadzorom. Njegove partnerske zveze so bile kratke in

neresne, pogosto se je vzporedno dobival z več dekleti, pri čemer se ni oziral na njihovo počutje in čustva. Pravzaprav se mu ni zdelo, da počne kaj narobe. Ko ga je eno od deklet postavilo pred dejstvo, da jo je prizadel, jo je prepričal, da si domišlja in je s takimi obsodbami ona prizadela njega. Njeno zaljubljenost je izkoriščal leta. Pri svojih dekletih in prijateljih je ves čas iskal veliko pozornosti in ko je ni dobil, se je začel hitro, nepremišljeno odzivati, postal je besedno precej nasilen in maščevalen. Svoj krog vrstnikov je naučil, da mora biti v središču pozornosti. To so sprejeli in se do njega tudi previdno vedli. Ko je bilo po njegovu, je bil simpatičen umetniški fant, v nasprotnem primeru pa je znal človeka povsem razvrednotiti in poskrbeti, da so se od njega oddaljili tudi drugi. Ko je Tristan včasih sam s seboj, ko hodi na sprehode s svojim psom, ki ga ima neskončno rad, pomisli na očeta. Rad bi ga spet videl, pogreša ga, toda v naslednjem trenutku zasliši mamo, ki mu da jasno vedeti, da od očeta ne more ničesar pričakovati. Ob vsej tej čustveni in miselni zmedi v glavi si, da se pomiri, prižge zvitek iz marihuane in težave za trenutek izginejo.

Po letih, ko se ni zmenil zanj, je vseeno telefoniral svojemu očetu. Oče se trudi biti vzdržan od alkohola in živeti zdravo, da bi bil sinu zgled. Včasih ga zagradi obup, da tega ne bo zmožel in se bo od sina spet oddaljil.

2. OPREDELITEV OSEBNOSTI

Opredelitev osebnosti je v strokovni literaturi zelo veliko. Poenostavljeno lahko rečemo, da je osebnost **skupek sorazmerno trajnih duševnih lastnosti, ki posameznika opredelijo kot njega samega oziroma po katerih se loči od drugih**. Če skuša posameznik opisati samega sebe, bo navedel, da je prizadeven, rad pomaga, se rad smeji in veseli, je včasih len in zamuja pri obveznostih, se ne drži vedno dogovorov, se hitro ujezi ... Osebnostne lastnosti torej opažamo in občutimo na več področjih: v mišljenju, čustvovanju, vedenju in medosebnih odnosih. Strokovno velja, da te lastnosti sestavljajo osebnostno strukturo, ki je sorazmerno trajna, nekatere osebnostne lastnosti pa je do večje ali manjše mere mogoče omiliti, prilagoditi ali celo spremeniti. To je možno le z veliko prizadevanja in veliko učenja na lastnih napakah na podlagi novih izkušenj v odnosih. Vsak človek ima osebnostne lastnosti, na katere je ponosen in zaradi katerih ga drugi cenijo, ima pa tudi manj prijetne lastnosti, ki jih sam pri sebi ne mara preveč, pa tudi v odnosih z drugimi ljudmi mu lahko povzročajo težave. Lahko se zgodi celo obratno, da se oseba svojih dobrih lastnosti sramuje ali jih ne ceni, ponosna pa je na lastnosti, ki jih okolica ne mara in ji povzročajo težave. Velja pa si zapomniti, da nobena lastnost ni samo slaba ali samo dobra in iz lastnih izkušenj človek spozna, kdaj velja neko lastnost poudariti in

kdaj ne. Ljudje se ne zavedajo vedno, kako njihove osebnostne lastnosti vplivajo na okolico in kakšne odzive sprožajo. Včasih že zavedanje osebnostnih lastnosti in spremljanje odzivov okolice nanje pripomore, da človek določene osebnostne lastnosti poudari ali jih skuša obvladovati.

2.1. Trije primeri osebnostnih lastnosti

Če se človek zelo hitro ujezi, mu to lahko v nekaterih primerih prinese težave, medtem ko je lahko v drugih to lastnost, ki pripomore k premagovanju in preseganju težav. Učenje na lastnih izkušnjah takšno osebo pripelje do spoznanja, kdaj se velja ujeziti (ko so na primer ogrožene njegove vrednote) in kdaj je bolje ubrati mirnejšo pot.

Če je človek vajen pomagati vsakemu, ki ga zaprosi za pomoč, s tem pridobi ogromno izkušenj in vezi z drugimi, ima pa ta lastnost tudi svojo slabo stran – človek lahko pozabi nase in se povsem izčrpa. Izkušnje ga pripeljejo do spoznanja, kdaj in koliko pomagati in kdaj najprej poskrbeti zase.

Zavezanost učenju in delu pomaga pri uspešni poklicni poti, a hkrati predstavlja past, saj se človek lahko v učenje in delo umika (denimo pred težavami v zasebnem življenju) in tako ne stori tistega, kar bi moral storiti na področju, ki je izvor težav.

3. OPREDELITEV OSEBNOSTNE MOTNJE

Z medicinskega vidika je osebnostna motnja skupen osebnotnih lastnosti, ki **so v navzkrižju ali celo sporu z ustaljenimi normami in praksami v družbenih okoljih**, v katerih človek z izkušnjo osebnostne motnje deluje. Te lastnosti so vztrajne in težko spremenljive in človeku povzročajo težave. Pogosto se niti ne zaveda, kako so nekatere njegove osebnostne lastnosti lahko škodljive zanj in za bližnje. Te lastnosti so precej izražene, nepremakljive in trdovratne. Človek jih uveljavlja, ne glede na težave, s katerimi se zaradi njih sooča v odnosu s seboj in drugimi. Nenehno ponavlja iste vzorce mišljenja, čustvovanja in vedenja in je slep za vse hujše posledice, ki jih ti vzorci povzročajo njemu in okolici.

Osebnostne motnje so opredeljene kot pogoste duševne motnje, ki obstajajo v različnih oblikah, odvisno od izraženosti posameznih osnovnih osebnostnih lastnosti ali potez. Medicinske delitve med drugimi opredeljujejo **disocialno, mejno, narcistično, histrionično, anankastično, paranoidno, odvisnostno, izogibajočo in shizoidno osebnostno motnjo**. Tvrstno delitev osebnostnih motenj podrobno opredelimo v zadnjem poglavju. V strokovni in splošnejši medicinski literaturi najdemo najrazličnejše opise vseh naštetih in še nekaterih drugih osebnostnih motenj. Za delitev

motenj je neugodno, da imajo ljudje navadno več značilnosti različnih osebnostnih motenj in da ta delitev ne upošteva, do katere mere je neka osebnostna motnja izražena. Prav **stopnja izraženosti** osebnostne motnje je namreč **ključna**, če želimo opredeliti težave, s katerimi se človek sooča.

Najnovejša strokovna delitev osebnostnih motenj se zato osredotoča na opredelitev **stopnje izraženosti posameznih osebnostnih lastnosti**. Poznamo **blago, zmerno** in **izrazito obliko izraženosti**. Po tej delitvi imajo ljudje z blago osebnostno motnjo težave zgolj na nekaterih področjih svojega delovanja (na primer v odnosih z bližnjimi), na drugih pa nimajo večjih težav. Taki z zmerno osebnostno motnjo imajo težave na več področjih svojega delovanja, a so lahko na določenih področjih težave manjše. Občasno utegnejo s svojim vedenjem in ravnanjem škodovati tako sebi kot drugim. Ljudje z izrazito izraženo osebnostno motnjo pa imajo na skoraj vseh področjih svojega delovanja velike težave. Njihovo vedenje je pogosto škodljivo tako zanje kot za njihovo okolico. **Nova delitev** nadalje opredeljuje **prisotnost nekaterih osebnostnih potez** kot odstopanj v mišljenju, čustvovanju, vedenju in odnosih. Podrobnosti so navedene v zadnjem poglavju.

3.1. Primeri odstopanj v mišljenju, čustvovanju, vedenju in odnosih

Odstopanja v mišljenju se kažejo v načinih, kako človek razlaga različne okoliščine in kako pogosto uporablja miselna popačenja. Vidna so v tem, kako prepoznava svojo vlogo v svetu, kako opredeljuje svojo in odgovornost drugih in kako se spoprijema z različnimi izzivi.

Človek z odstopanji v mišljenju je lahko na primer prepričan, da ima samo on prav in lahko mimo potreb drugih uveljavlja svojo voljo. Lahko pa ima nestanovitno samopodobo in ima enkrat ena, drugič druga prepričanja, verjame na primer, da so nekateri ljudje izključno dobri, potem pa jih zaradi kakšne nepomembne zadeve nenadoma uvidi kot povsem slabe.

Odstopanja v čustvovanju se izražajo s čustvi, s katerimi se človek odziva na različne zunanje okoliščine ali na svoja razmišljanja. Čustveni odzivi so lahko zelo burni ali jih sploh ni, čeprav bi jih lahko pričakovali. Človek se lahko odzove tudi s povsem nepričakovanimi in glede na okoliščine pogosto neprimernimi čustvi.

Odstopanja v vedenju se odražajo z zelo družabnim ali samotarskim življenjem in burnimi nepremišljenimi odzivi. Nad svojim vedenjem lahko človek izgubi nadzor in se vede neustrezno, tudi nasilno. Odstopanja v vedenju se kažejo na primer tudi tako, da človek ne stori tistega, kar bi moral

oziroma se od njega pričakuje (ne zaščiti sebe ali svojih otrok). Včasih se ta odstopanja izrazijo v nepremišljenih dejanjih, kot so nepremišljene poslovne odločitve, zloraba psihoaktivnih snovi, nepremišljeno nakupovanje, igre na srečo, nevarna vožnja itd.

Odstopanja v odnosih z drugimi se kažejo z odnosi, ki so hladni, odmaknjeni ali pa močni in burni. Posameznik, ki so mu diagnosticirali osebnostno motnjo, lahko ne upošteva čustev, dostojanstva in svobode drugega človeka. Odstopanja v odnosih so odraz odstopanj v mišljenju, čustvovanju in vedenju.

3.1.1. Primeri odstopanj v mišljenju, čustvovanju, vedenju in odnosih z drugimi iz zgodb

Primeri odstopanj v mišljenju:

- Strah me je, da se bo komu zgodilo kaj slabega, če mu bom priznal svojo naklonjenost, v resnici pa sem ponosen nanj (Metin oče Anton).
- Nič ne morem sam, potrebujem nekoga ob sebi (Pavletova mama Kristina).
- Kaj mi pa morejo, jaz sem najboljši. Nihče mi ne bo govoril, kaj naj delam (Pavletov oče Urban).
- Vsi so pokvarjeni, ne gre jim zaupati (Nadin oče).
- Če je človek prijazen, je neumen in ga velja izkoristiti (Vikin predpostavljeni v bivši službi).
- Okoli mene so sami nesposobneži, lenuhi, neodgovorni ljudje. Vse moram narediti sam (Metina mama Milena).

Primeri odstopanj v čustvovanju:

- Oseba se lahko močno vznemiri in razburi, četudi je povod nepomemben, denimo zaradi pripombe ali šale, ki se zdi drugim povsem nedolžna (Metina mama Milena).
- Oseba svoje obveznosti načrtuje tako, da se čim bolj izogne drugim ljudem in čustveni bližini z njimi (Nadin oče).
- Oseba pobegne iz partnerskega odnosa, ko se začne ta poglobljati in partnerstvo zahteva odgovornost (Tanja).
- Oseba si naloži veliko obveznosti in odgovornosti, da se zamoti in ne prihaja v stik s svojimi čustvi (Metin oče Anton).

Primeri odstopanj v vedenju:

- Oseba v razburjenju izgubi nadzor nad svojim vedenjem, zato razbija, razgraja in je besedno in telesno nasilna (Pavletov oče Urban).
- Oseba lahko vztrajno popravlja delo drugih, ker ne dosegajo njenih pričakovanj (Metina mama).
- Oseba se lahko močno vznemiri, ker drugi ne sledijo postopkom ali načinom dela, ki se njej zdijo pravilni (Metina mama).
- Slabo nadzorovanje nagibov in težnja k nepremišljenim in hipnim odločitvam (Tristan).
- Oseba se izpostavlja tveganjem, kot je nevarna vožnja (Pavletov oče).
- Oseba hitro in brez premisleka sprejme pomembno življenjsko odločitev (Pavletov oče).

Primeri odstopanj v odnosih:

- Oseba teži k vzdrževanju pretirane čustvene razdalje v odnosih z drugimi (Nadin oče).
- Oseba zanemarja pravice in občutke drugih ljudi (Metina mama Milena in Pavletov oče Urban).
- Burni odnosi (Metina mama Milena, Pavletov oče Urban, Tanja).
- Za osebo je značilna pogosta menjava partnerjev (Tanja).
- Oseba je nagnjena k zapuščanju ljudi, če se vedno in povsem ne strinjajo z njo (Tanja).
- Za osebo je značilno preračunljivo ravnanje z drugimi, ne izbira sredstev za doseg cilja (Vikin nadrejeni v bivši službi).
- Oseba stremi k popolnemu podrejanju drugih, saj meni, da brez drugega ne more živeti (Pavletova mama Kristina).

Naloga za bralca:

V zgodbah poiščite še druga odstopanja v mišljenju, čustvovanju, vedenju in odnosih, ki jih nismo navedli.

4. VZROKI ZA NASTANEK OSEBNOSTNIH MOTENJ

Vzrokov za nastanek osebnostnih motenj ne poznamo. Obstajajo različne enakovredne razlage, ki se ne izključujejo.

Nekateri zagovarjajo odločilen **vpliv družbe**. Veliko ljudi z izkušnjo osebnostne motnje ima namreč za sabo **težke življenjske zgodbe**, ki kažejo na njihovo odraščanje v hudem pomanjkanju in nevarnem okolju, vendar se težave ne pojavijo pri vseh, ki so odrasli v revščini ali preživeli vojno, naravno katastrofo in imajo podobne travmatične izkušnje, zato samo ta razlaga ne zadošča.

Drugi nastanek osebnostnih motenj pojasnjujejo z **vplivom okoliščin odraščanja na zgodnji razvoj osebe**. Mnogo ljudi z osebnostnimi motnjami je odraščalo v pretirano zaščitniškem, popustljivem okolju brez pravih mej in usmeritev. Prav tako jih je veliko otroštvo preživelo v okolju, kjer ni bilo nobene skrbi zanje, nobenih pravih spodbud in podpore, in so se že zgodaj morali znajti sami ali so bili žrtve nasilja. Pa vendar nimajo vsi, ki so odraščali v takšnih okoljih, težave, zato samo s tako razlago ne moremo popolnoma pojasniti nastanka osebnostnih motenj.

Tretji se nagibajo k **biološkim razlogom**, ki se nanašajo predvsem na razvoj možganov. Ljudje z iz-

kušnjo osebnostne motnje se na primer odzovejo na notranje in zunanje dražljaje z bolj ali manj močnim stresom ali drugimi bolj ali manj močnimi fiziološkimi odzivi, po drugi strani pa nimajo vsi ljudje s takšnimi značilnostmi osebnostnih motenj, zato niti ta razlaga sama po sebi ne more pojasniti vzroka.

Največ je zagovornikov **skupka raznovrstnih vzrokov**, kjer se seštejejo različni vplivi, ki so prisotni v večji ali manjši meri. To imenujejo **bio-psiho-socialni model**.

Okolica in ljudje z izkušnjo osebnostne motnje radi iščejo opravičilo za odstopanja in naštevajo razloge zakaj je nekdo tak, kakršen je. Še tako težko otroštvo in neugodni vplivi med odraščanjem pa **osebi** ne odvzamejo odgovornosti za njeno vedenje v odrasli dobi. Poznavanje vzrokov nastanka osebnostnih motenj nas opremi za širše razumevanje le teh in delovanje v smeri zmanjšanega trpljenja.

5. POSLEDICE IN VPLIVI OSEBNOSTNIH MOTENJ

Posledice osebnostne motnje občutijo tako oseba z izkušnjo osebnostne motnje kot tudi njeni bližnji in sodelavci.

Vsi našteti se soočajo z dolgotrajnim stresom, ki pripelje do številnih osebnih in zdravstvenih težav. Pri svojcih, sodelavcih in bližnjih se lahko razvijejo izgorelost in druge zdravstvene težave. Te osebe pogosto (pre)dolgo vztrajajo v neustreznih odnosih, ki jih kroji oseba z izkušnjo osebnostne motnje. Prilagajajo se, jemljejo nase vse breme odnosa in upajo, da bo nekoč bolje. Dolgotrajni stres, stalna negotovost in nenehne obremenitve prispevajo k nezadovoljstvu in slabšemu življenju. Ljudje se lahko zapletejo v večletne spore, zamere, celo sodne postopke. Leta in leta se izčrpavajo v nesmiselnem merjenju moči, kuhanju zamere, maščevanju. Ljudje so včasih sposobni drug drugemu zagreniti življenje, a hkrati so zagrenjeni tudi sami.

Strokovnjaki opažajo, da so osebnostnim motnjam pogosto pridružene še druge duševne motnje, predvsem depresija, kakšna od anksioznih ali psihotičnih motenj in bipolarna motnja razpoloženja. Odmik od čustev in odnosov se pogosto izrazi tudi v obliki zasvojenosti s psihoaktivnimi snovmi in/ali različnim vedenjem, kot je čezmerno delo, stalno brskanje po spletu, neprekinjeno igranje igrice, ob-

sedeno ukvarjanje s športom, neustrezne prehranjevalne navade ...

Prav opažene pridružene motnje so razlog, da se tekom številnih obravnav pojavljajo vrsta diagnoz, se predpisuje vrsta različnih zdravil in priporočil.

5.1. Pridružene duševne motnje

Osebnostnim motnjam so pogosto pridružene različne duševne motnje, ki jih je treba zdraviti. Potek takšne pridružene motnje je ob prisotnosti osebnostne motnje daljši, izid zdravljenja pa je bolj negotov.

Osebnostnim motnjam najpogosteje pridružene druge duševne motnje

Duševna motnja	Glavna značilnost
Depresija	Bolezenska žalost, ki jo spremljajo pomanjkanje energije, nezmožnost veselja. Človek je obupan, se umika iz dejavnosti.
Anksiozne motnje	Tesnoba (anksioznost) ob okolščini, ki v resnici ni nevarna, ampak pri človeku sproži lažni alarm.
Psihoteične motnje	Izguba stika z resničnostjo (psihoteičnost), doživljanje blodenj (zmotnih prepričanj o rečeh, o katerih večina ljudi utemeljeno ni prepričana) in halucinacij (zmotnih zaznavanj, ki niso posledica zunanjih dražljajev).
Bipolarna motnja (ali manična depresija)	Nihanja razpoloženja, ki presega običajna nihanja, pri čemer se izmenjujejo obdobja manije (pretiranega veselja in energije) in njenega drugega pola, depresije (žalosti in pomanjkanja energije).
Zasvojenost s psihoaktivnimi snovmi (alkoholom, drogami in drugimi)	Izguba moči odločanja glede uživanja snovi, ki deluje na duševnost (psiho) oziroma neobvladljiva želja po tej (psihoaktivni) snovi.



VPRAŠANJA ZA BRALCA

Če pogledamo zgodbo Mete in Pavleta, njunih staršev in prijateljev, vidimo določena odstopanja v mišljenju, čustvovanju, vedenju in odnosih. Posledice občutijo vsi. Ali ste v zgodbi Mete in Pavleta, njune razširjene družine in pri njunih prijateljih ugotovili posledice takšnih odstopanj?

V nadaljevanju je predstavljenih nekaj odstopanj pri drugih osebah iz zgodb skupaj s posledicami. Ali najdete še kaj, česar nismo navedli?

Pavletov oče Urban ima težave pri nadzorovanju jeze, ne upošteva čustev in pravic drugih ljudi, ne uvidi posledic svojih dejanj. Hude težave ima na številnih področjih življenja – v službi, doma ... Pridruženo ima zasvojenost z alkoholom. Sebe doživlja kot pravega moškega, ki nikomur ne pusti, da bi mu kdo ukazoval. Pri tem ne občuti nikakršne odgovornosti do drugih in ni zmožen samokritike.

Pavletova mama Kristina izkazuje visoko stopnjo tesnobe, nemoči, je neodločna in negotova. Ne zna poskrbeti za lastno varnost ali za varnost svojega otroka, od katerega celo pričakuje, da bo poskrbel zanjo. Njene težave so hude. Pridruženo ima zlorabo uspaval in protibolečinskih tablet.

Metina mama Milena ne upošteva čustev in dostojanstva drugih, ima vedno svoj prav, ki ga uveljavlja tudi na neprijetne načine. Pri doseganju ciljev ne izbira sredstev. Pogosto preračunljivo ravna z bližnjimi. Slabo obvladuje jezo in druga čustva. Predvsem v domačem krogu ima veliko težav, v službi pa je uspešna in cenjena. Težave v odnosih pripiše drugim, ki so krivi, da so jo razjezili. Pridruženih duševnih težav nima.

Metin oče Anton izkazuje predvsem umikanje iz odnosov, ne izraža čustev (niti prijetnih niti neprijetnih). Poskrbi za denarno varnost družine, ne pa za čustveno toplino. Težave se kažejo predvsem v odnosih z domačimi, za katere meni, da jih je ustrezno rešil oziroma se jih rešiti niti ne da. Pridruženih duševnih težav nima.

Nadin oče ne zaupa ljudem, za katere meni, da imajo zle namene, zato raje izbere samoto kot nevarnost druženja. Je nenehno na preži, negotov in zamerljiv. Njegove težave se kažejo predvsem v odnosih doma. Pridruženih duševnih težav nima.

Vikin nadrejeni ne upošteva čustev in pravic drugih ljudi. Težave ima s svojimi zaposlenimi, s katerimi ravna preračunljivo in jih skuša s tem obvladovati.

Matejeva žena Nadja je prepričana v svoj prav v vseh pogledih in okoliščinah, ne glede na posledice. Njene težave se odražajo v odnosih v službi in doma. Za poklicno neuspešnost krivi družbo, ki ne prepozna njenih pozitivnih lastnosti, zaradi česar se je osamila. Meni, da nihče ne upošteva nobenih

(njenih) pravil in v takšnem okolju ne more delati. Prepričana je, da mora v odnosu z možem sama poskrbeti za to, da ne gre vse narobe. Pridruženih duševnih težav nima.

Perova nekdanja partnerka Tanja izkazuje predvsem nestanovitnost in nezrelost v odnosih, slab nadzor nad svojim ravnanjem in čustvovanjem. Njene težave se kažejo predvsem v nezmožnosti osamosvojitve (zaključiti študij in se vključiti v delovno okolje), zato jo preživljajo drugi. Prepričuje se, da so njeni starši in nekdanji partner dolžni poskrbeti zanjo in za njenega sina. Za težave s sinom, ki je zapadel v slabo družbo, so po njeni oceni krivi drugi.

Perov in Tanjin sin Tristan ostaja zaradi nestanovitnega in burnega domačega okolja in hudih razhajanj med staršema v veliki osebni stiski. Primoran se je stalno odločati med mamo in očetom, čeprav mu oba veliko pomenita in ju ima enako rad. Ker ne zmore uravnavati lastnih čustev, ki se pri tem prebudijo, se zateka v svet drog. Podobno kot mama tudi Tristan izkazuje nestanoviten in močan vzorec čustvovanja, misli in vedenj. Omejnjeni vzorec, ki ga opazuje doma, mu služi kot model za soočanje v odnosih z vrstniki. Ima nižjo samopodobo, kar pa uspešno skriva z občasnim izživiljanjem nad drugimi. Zloraba psihoaktivnih snovi se pojavlja kot pridružen problem zaradi čustvene bolečine, ki je posledica nefunkcionalne družinske dinamike.



Meta in Pavle, z roko v roki

Vrnimo se k zgodbam.

Poglejmo, kaj se dogaja z Meto in Pavletom.

Meta je v svojem frizerskem salonu družabna, vesela, zgovorna. Posluša zgodbe svojih strank in ugotavlja, da je življenje res čudno. Nato pa pride k njej nova stranka. Obišče jo večkrat, pa nič kaj veliko ne govori o sebi. Meta je nekega dne, ko frizira to gospo, še posebej raztresena in žalostna. Prejšnji večer sta se s Pavletom spet sprla. Tokrat zaradi njene mame. Začne pripovedovati in se izpovedovati, kako je razočarana in jezna. Gospa ji pove, da je psihoterapevtka, in ji svetuje, da bi se šla z možem kam pogovorit o svojem odnosu. Predlaga ji partnersko svetovanje in ji tudi pripo-

roči strokovnjaka, ki deluje v bližini. Meta razmišlja in brska po spletu. Skuša se tudi pogovoriti s Pavletom, vendar on o tem noče nič slišati. Meta se zato odloči, da bo šla na pogovor sama. Naroči se k terapevtu, ki se ukvarja s težavami v partnerskih odnosih. Na prvem pogovoru ji je nerodno. Še nikoli ni govorila toliko o sebi. Odloči se, da bo šla še na drugi obisk. Tudi naslednji pogovor ji ustreza, začinja se počutiti nekako razbremenjeno. Nato pove Pavletu, da ji je pogovor o njej sami in njuni družini v uteho in ga prosi, naj gre zraven. Pavle si misli, da tega ne potrebuje, a ima Meta rad, zato gre še on na pogovor. Neprijetno mu je pred tujim človekom razkrivati svoje težave, vendar srečanja pri terapevtu začenjajo prinašati koristi. Pavle počasi vzpostavi zaupanje in z Meto vsak teden obiskujeta svetovanje. Po terapevtski uri gresta še na sprehod in kaj pojedst, enkrat pa sta šla celo v kino. Občutek imata, kot da se spet povezujeta, otroka pa sta več kot srečna, da sta lahko malo sama doma. Prav tako jima je prijetno, ko vidita, da se starša vedno bolje razumeta.

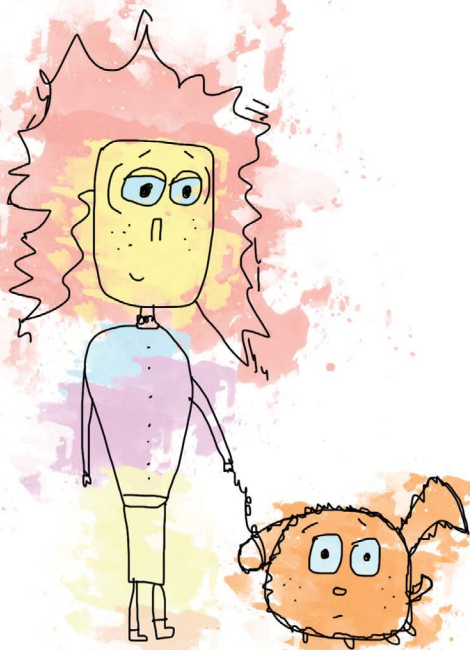
Vsebine, ki jih Meta in Pavle predelujeta s terapevtom, sicer niso lahke. Toda zdaj razumeta svoje starše, ugotavljata, kaj je bilo z njihove strani dobro, kaj pa ne najboljše.

Težko je bilo sprejeti, da smo sami odgovorni zase, da se vsak dan posebej sami odločamo, kako se bomo odzvali. Tudi če nič ne storimo, je to že odločitev. Vsaka odločitev pa ima posledice.

Najtežje je bilo postaviti mejo sebi. To pomeni, da si drug drugemu nista več očitala napak staršev. Nič več ni bilo stavkov: »Tvoja mama je rekla/naredila ... Tvoj oče je ...« Drug drugega sta podprla pri odločitvi, kako vsak sam uredi odnose z lastnimi starši. Ta podpora je bila zelo pomembna. Ko je Meta povedala mami, da se bodo sami odločili za prostočasne dejavnosti za otroke, je mama pobesnela. Najprej z Meto več tednov sploh ni hotela govoriti, potem ji je ponudila plačilo počitnic in celo nakup novega avtomobila. Meta je prijazno odklonila denarno pomoč, zaradi česar je ta spet pobesnela. Pavle je Meto pri njenih odločitvah ves čas podpiral.

Pavle se je odločil, da mami ne bo več dajal denarja za nakup tablet na črnem trgu. Ni je želel več podpirati pri njeni zasvojenosti. Najprej je bil ogenj v strehi. Mama je jokala, moledovala in se upirala. Ves čas ji je govoril, da jo ima rad in ji želi pomagati. S tem da ji daje denar, pa ji samo škodi, ji je želel razložiti svoj odziv. Pomagal ji je, da je obiskala zdravnika, in ta jo je poslal na zdravljenje zasvojenosti. Pavle se je soočil tudi z očetom. Povedal mu je, da bodo takoj odšli, če se bo ob njihovem obisku vedel nasilno, in da otrok ne bo pripeljal na obisk, če bo pijan. Oče Urban mu je najprej rekel, da ga ne prepozna kot svojega sina in se mu bo odrekel, Pavle pa mu je odgovoril, da ga ima rad, vendar ne podpira njegovega alkoholizma. Bilo je burno, napeto, težko. Mama je sedaj na zdravljenju, oče pa naprej pije. Pavle vztraja. Meta ga podpira.

Tudi glede stikov je bilo težko. Mučna praznovanja rojstnih dni in praznikov sta spremenila v družnje z vsako družino posebej in v omejenem obsegu. Pavletove starše obiščejo doma, pojedjo kosilo in hitro odidejo. Metine starše peljejo na kosilo v uglajeno gostilno.

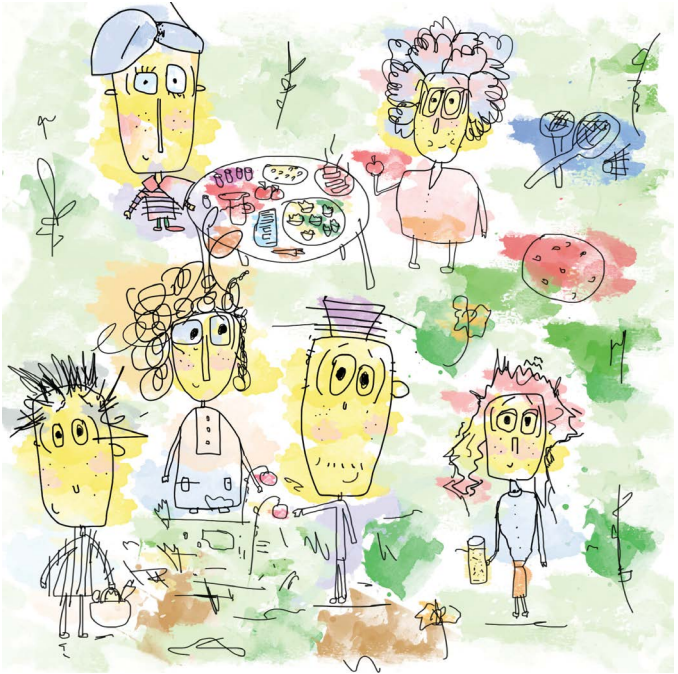


Nada s psom

Kaj pa njuni prijatelji?

Nada obiskuje psihologa in spoznava, kako visoko ceno je plačala, ker se je nenehno podrejala. Nekaj časa je razmišljala o samomoru, saj je svoje življenje videla kot povsem zavoženo in prazno. Dobila je zdravila za zdravljenje depresije in njena žalost in pobitost sta se malo polegla. Tri mesece je bila na bolniškem dopustu. Še nikoli ni bila tako dolgo odsotna z dela. Doma se je uprla očetu in mu razložila, da tako ne želi več živeti. Oče se je ujezil in jo vrgel iz hiše. Vika ji je oddala svoj vikend. Nada je bila najprej tako tesnobna, da sploh ni mogla dihati, dušilo jo je v prsih. Še nikoli ni bila zares sama. Nato je počasi začutila svobodo, da lahko sama odloča o sebi. V službi še vedno veliko dela, vendar se zaveda, da ne zna reči ne. Skozi leta se je namreč naučila ustrezati drugim. Iz zavetišča je posvojila psa, ki si ga je vedno želela imeti. Nadin oče je bil nanjo najprej jezen. Pritoževal se je, kako se je zmotil o njeni naravi, in mlajšima hčerama razložil, da ga je Nada samo izkoriščala, da je lahko živela doma na njegov račun. Nadini sestri sta se postavili na očetovo stran in tudi oni krivili sestro. Nada je bila skrušena in s psihologom se je dolgo pogovarjala o tem, kaj se dogaja. Ugotovila je, da sta bili sestri povsem slepi in sploh nista razumeli, kaj se dogaja. Psiholog ji je svetoval, naj počaka in opazuje, kaj se bo dogajalo. Oče je vedno več zahteval od mlajših hčera. Navajen je bil, da je doma vse postorila Nada, nakupovala v trgovini, prodajala njuno zelenjavo. Oče je sedaj želel vse to prenes-

ti na mlajši hčeri in zraven nanju stresal jezo in užaljenost, kako Nada ni nič prav naredila. Hčeri sta se dogovorili, da mu bosta pomagali in hkrati kuhali zamero do Nade. Tudi povedali sta ji svoje. Potem pa sta na lastni koži izkusili, kako zahteven je oče. Nič mu ni bilo prav, kar sta naredili. Vnel se je hud prepir, ki ga je Nada spremljala bolj od daleč. O tem, kaj se dogaja doma, se je pogovarjala s psihologom. Prelomni trenutek je nastal, ko sta sestri prišli k Nadi in zahtevali, da se vrne k očetu in še naprej skrbi zanj. Tudi očetu sta povedali, da ne bosta več toliko prisotni. Nada je pričakovala takšen razvoj dogodkov in je mirno vztrajala pri svoji odločitvi, da se domov ne vrne. Potem sta sestri postali prijaznejši, celo oče jo je poklical in jo prosil, naj se vrne. Prijaznosti se je bilo še težje upreti kot jezi. Ostala je neomajna in vsem trem predlagala, da si skrb za očeta, ko bo ta opešal in ne bo več mogel sam skrbeti zase, enakovredno delijo med seboj. Tudi sedaj si lahko določene obveznosti razdelijo. Nikoli več pa ne bo po starem, saj jo je takšno življenje stalo telesnega in duševnega zdravja.



Piknik z vsemi prijatelji

Vika izvaja nego na domu in srečuje veliko različnih ljudi. Spremlja zgodbo Mete in Pavleta in je vesela, da se je Nada rešila iz primeža nezdravih in nekoristnih odnosov.

Matej se je odločil, da mora nekaj storiti zase in se je vpisal na zdravstveno fakulteto. Njegova žena nima nič proti, samo da ima svoj mir in da je doma tako, kot si je zamislila. Mateju je odredila učni kotiček in mu ureja zapiske. Matej je stem zadovoljen. Študij mu gre dobro.

Pero in Tristan sta se večkrat dobila tako, da Tanja ni vedela za njuna srečanja. Pero je bil vesel, da sta se zbližala. Ravno ko sta začela na novo graditi odnos, pa je izvedel, da je sin zabredel v velike težave. Tristana so osumili, da preprodaja drogo, zato so opravili hišno preiskavo. Tanja in njeni starši so bili povsem iz sebe in vso krivdo prevalili na Pera, češ da je on odgovoren za sinovo slabo vzgojo. Tristan se je takrat nemudoma preselil k očetu. Na neki točki je začutil, da pri starih starših in materi ne najde pristnega razumevanja in da je njihova ljubezen preveč pogojevana. Z očetove strani pa je začutil nekaj globljega. Tristan in Pero zdaj živita skupaj. Pero spoznava svojega sina in se vse bolj zaveda, da v njegovem življenju ni vse v redu, pa ne samo glede tega, da je popustil v šoli in začel zlorabljati psihoaktivne snovi. Zdi se mu, da je sin izgubljen in nesrečen. Pravzaprav v sinu vidi sebe. Pero še ne ve, kako bi Tristanu pomagal in poglobil njun odnos. Obiskal je svojega psihoterapevta, pri katerem se je zdravil zaradi zasvojenosti z alkoholom. Dobil je nekaj napotkov, kako ravnati in kako se odzvati glede sinovih težav. Težko mu je in skrbi ga. Sinu je predlagal, da bi tudi on obiskal terapevta, kjer bi lahko predelal svoje sedanje in pretekle izkušnje, in poskusil zamenjati drogo za kaj bolj ustvarjalnega, kar bi mu pomagalo olepšati življenje. Čeprav imata Tristan in Pero vsak svojo preteklost in težave, sta pristno zadovoljna, da sta skupaj. Oba si želita poglobiti odnos, čeprav si še ne znata v polnosti izkazovati ljubezni.



Pero in Tristan – odnos je še negotov

6. OBLIKE POMOČI

6.1. Kdaj poiskati pomoč?

Če sta **ogrožena življenje in zdravje**, je treba pomoč poiskati **takoj**. To pomeni, da je v določenih primerih in pod določenimi pogoji treba poklicati policijo in nujno medicinsko pomoč.

Če človek ne živi dobro in se njegovo zdravje zaradi preobremenitve s slabimi odnosi ruši, pa lahko pomoč poišče **pri strokovnjakih s področja duševnega zdravja – psihologih, psihoterapevtih, psihiatrah**. Pomoč naj poiščejo osebe z izkušnjo osebnostne motnje in njihovi najbližji.

Pomembno je, da si naberemo **znanja s področja osebnostnih motenj in s pogovori z ljudmi, ki na tem področju že imajo nekaj izkušenj** – bodisi lastnih bodisi so o njih dobro poučeni. Oseba, opremljena s takšnim znanjem, se lahko pogumno loti modrih in etičnih sprememb v lastnem življenju.

Nikakor torej ne gre, da bi neka družina svojca s težavami v duševnem zdravju pripeljala k strokovnjaku in mu ga predala z besedami: »Tukaj ga imate, popravite ga in ne zahtevajte, da se mi kakorkoli spremenimo.«

Pri osebnostnih motnjah gre za **okrevanje**, ki je širše od zdravljenja posamezne motnje. Zdravljenje je namreč le ena od poti k okrevanju ... Okrevanje pa **poteka počasi**. Nekaj korakov naprej in kakšen korak nazaj.

POGUM, MODROST IN ETIKA

Za vsakega človeka je pomembno, da pogumno pogleda resnici v oči in se začne o svojem življenju odločati MODRO in obenem ETIČNO. Da se odloči modro, pomeni, da po lastni presoji, ko preuči vse razloge za in proti, sprejme odločitev, ki mu je bližja oziroma je bolj njegova. Taka odločitev naj bo tudi etična, se pravi, da človek poleg lastnih upošteva tudi potrebe drugih ljudi oziroma skupnosti. Tako dela dobro sebi in tudi drugim. Etična odločitev prispeva k boljšemu življenju tako posameznika kot njegove okolice. Najprej pa je seveda treba biti iskren sam s seboj. Če resničnosti ne moremo spremeniti, je bolje, da jo sprejmemo in spremenimo tisto, kar lahko.

Pomembno je tudi, da se neposredna okolica osebe z izkušnjo osebnostne motnje odziva na takšen način, da se zaščiti pred nepotrebnimi spori, razočaranji in bolečinami. To pomeni, da **okolica postavlja meje sebi**, in ne osebi z izkušnjo osebnostne motnje. Obenem takšen način tudi človeku z izkušnjo osebnostne motnje omogoča, da dobi uvid v lastno delovanje, se lažje znajde v okolici in ima tudi manj težav.

To napotilo je lažje razumeti kot ga uresničevati v vsakodnevnem življenju in v stiku s človekom z izkušnjo osebnostne motnje. Veliko družin in posameznikov potrebuje pri tem pomoč in prav je, da jo poiščejo.

6.2. Psihoterapevtska obravnava in svetovanje

Zavedati se je treba okoliščin, v katerih živimo, svojih mrež odnosov, ki so zapleteni že po svoji naravi, in si prizadevati, da živimo srečno in polno življenje.

Številna in raznolika okolja, v katerih živimo, od nas zahtevajo, da se hitro prilagodimo, učimo in uravnavamo svoje vedenje, vendar nihče ni zmožen vedno hitrega ali uspešnega prilagajanja in vsem se v življenju lahko zalomi. Ljudje z izkušnjo osebnotne motnje imajo pri prilagajanju na zunanje okoliščine običajno nekaj več težav. Pogosto sprejemajo nagle in nepremišljene odločitve, ki po navadi niso najboljše zanje in njihovo okolico. Take odločitve njihove težave še bolj poglobijo, namesto da bi jih rešile. V manjši meri so se zmožni učiti iz lastnih spodrseljajev, zato jih pogosto ponavljajo. Zaradi tega so v vse večjih težavah in vse slabše živijo. Svoje težave pa včasih le uspejo prepoznati in navadno so prav te razlog, da poiščejo pomoč, toda tudi takrat ni enostavno. Pogosto začnejo psihoterapijo, a hitro izgubijo zanimanje in začetno navdušenje se sprevrže v razočaranje, saj pričakujejo takojšnje spremembe. S tem si nabirajo slabe izkušnje o sebi in svetu.

Izkušnjo osebnotne motnje je mogoče v veliki meri obvladati oziroma omiliti njene škodljive posledice z dolgotrajno psihoterapevtsko obravnavo, vendar ljudje z izkušnjo osebnotne motnje vidijo težave najprej in predvsem pri drugih ljudeh. Za svoje težave krivijo drugo in nanje tudi prelaga-

jo breme odgovornosti. Menijo, da se jim morajo drugi ljudje prilagoditi, pa bo vse v redu. Ljudje z izkušnjo osebnostne motnje v zdravljenje po navadi vstopijo bolj zaradi pridruženih težav, a tudi pri zdravljenju teh niso vedno vztrajni. Pogosto so tudi trmastí. Dokler ljudje ne uvidijo, da lahko sami največ postorijo za svoje življenje, se psihoterapevtska obravnava ne bo obnesla. Celo več, dobili bodo dokaz, da jim ni pomoči ali bodo utrdili prepričanje, da jih nihče ne razume.

Najbolje bi bilo, če bi se oseba, ki ima izkušnjo osebnostne motnje, odločila za **dolgotrajno psihoterapevtsko obravnavo**. Odločitev za psihoterapijo pa nikoli ni enostavna. Gre za to, da se človek poglobi vase in se sooči tudi z zelo bolečimi vsebinami in s posledicami slabih odločitev v življenju. V varnem, zaupnem in razumevajočem terapevtskem okolju oseba najprej ozavesti in »predela« osebno travmo (na primer alkoholizem, nasilje v družini, spolno zlorabo), toge, boleče in omejujoče oziroma nezavedne vedenjske in čustvene vzorce, kar prispeva k povečanju osebne svobode in in boljšim medosebnim odnosom. Glede na zahtevnost procesa in osebno zgodbo je lahko terapevtski proces dolgotrajen.

Zaenkrat se od vseh oblik strokovne pomoči najučinkoviteje obnese psihoterapija, ki je usmerjena v eno od vedenj, zaradi katerih ima človek težave, na primer burno ali neprimerno čustvovanje, hitro in nepremišljeno odzivanje, samopoškodovalno vedenje, iskanje utehe v hitrih, tveganih in tudi (samo)uničevalnih vedenjih. Prva raven psihotera-

pevtske obravnave je prav omejevanje samopoškodovalnega vedenja, pomembno pa je tudi, da se skozi terapevtski proces pokažejo globlji, večinoma neozaveščeni vidiki tega istega vedenja. V ozadju doživljanja osebnostne motnje so lahko sram, krivda ali prepričanja, ki so se oblikovala v težavnih okoliščinah družinskega nasilja in se kažejo v zanikanju izražanja potreb po sprejetosti, ljubezni in spoštovanju. V psihoterapiji in svetovanju človek z izkušnjo težav v duševnem zdravju in terapevt tudi ugotovita, katere osebnostne vire ali moči ima oseba za premagovanje takšnih težav in ovir. Poudarjena je gradnja osebne moči, samostojnosti in podporne mreže (prijatelji, skupinska terapija, partner, delo), ki so človeku v primeru samopoškodovalnega vedenja ali samomorilnih misli na voljo za pomoč.

Psihoterapevtska obravnava je pogosto najboljša odločitev tudi za svojce, saj so ti zaradi napornih odnosov pogosto povsem na koncu z močmi in tudi sami doživljajo različne telesne in duševne težave.

Psihoterapevtska obravnava lahko poteka individualno ali v skupini. Obe obliki imata svoje prednosti. Včasih človek začne individualno terapijo, nadaljuje pa jo v skupini. Tudi za svojce je koristno, da obiskujejo skupino svojcev oseb z izkušnjo osebnostne motnje.

Zelo pomembne so tudi dejavnosti skupin za samopomoč ali vrstniških skupin. V takšni skupini so ljudje, ki imajo lastno izkušnjo težav v duševnem zdravju in jo delijo z drugimi. Udeleženci take sku-

pinske dejavnosti drug drugega poslušajo in podpirajo, s čimer se učijo živeti s svojimi težavami ... Ker je njihovo razumevanje in osmišljanje lastne živete izkušnje izjemnega pomena v terapevtskem odnosu, se zanje uveljavlja izraz »strokovnjaki po izkušnji« ali »prvoosebni strokovnjaki«.

Za spodbujanje in podpiranje spremembe je pomembno, da si človek predstavlja, ali si tako, kot živi sedaj, želi živeti tudi čez pet let.

6.3. Svetovanje svojcem

Večina ljudi nima znanja o osebnostnih motnjah, zato ni neobičajno, da se v okoliščinah, kjer je prisotna osebnostna motnja, ne znajdejo najbolje. Odzivajo se, tako kot znajo oziroma po svojih najboljših močeh. Svojcem se pogosto zdi prenaporno, da bi se v odnosu s članom družine, ki ima osebnostne motnje, uprli, čeprav v sebi čutijo, da podrejanje nikomur ne koristi. Na težave, ki jih prinaša osebnostna motnja, se bližnje osebe odzivajo na različne načine, toda v času, ko se jim glede težav svetuje, prepoznavajo lastna odzivanja, ki velikokrat prinašajo kratkotrajno korist na račun dolgoročne škode (na primer popuščanje preračunljivim ravnanjem svojca z osebnostno motnjo). Svetovanje jih podpre in jim da moč, da se lažje odločijo za takšne načine odzivanja, ki dolgoročno prinašajo koristi ali vsaj ne povzročajo dodatne škode.

6.3.1. Primeri odzivov svojcev in okolice

Poglejmo nekaj primerov odzivov svojcev in neposredne okolice človeka z izkušnjo osebnostne mo-
tnje.

Ignoriranje težav in čakanje, da bo minilo



Priporočljivo – ko gre za enkraten ali zelo redek stik z določenim vedenjem pri drugi osebi.



Ni priporočljivo – pri odnosih z bližnjimi in drugimi, s katerimi imamo pogoste stike oziroma smo z njimi globlje čustveno povezani.



Človek se pri sebi odloči, da se za določeno vedenje druge osebe preprosto ne bo zmenil in ga ne bo prizadelo oziroma se ga dotaknilo.



Ignoriranje sicer prinese kratkotrajno korist, zadeve se pomirijo, a dolgoročno težave ostanejo.

Popolno podrejanje in čakanje, da bo minilo



Priporočljivo – ko gre za enkratni ali zelo redek stik z določenim vedenjem pri drugi osebi.



Ni priporočljivo – pri odnosih z bližnjimi in drugimi, s katerimi smo pogosto v stiku oziroma smo z njimi bolj povezani.



Podrejanje je na mestu, ko je človek v položaju talca oziroma gre za izredne, življenjsko ogrožajoče okoliščine. Primerno je tudi, ko gre za neprijetno druženje (na primer sestanek), ki se dogaja zelo redko (recimo enkrat letno) in kjer določena oseba vedno izvaja pritisk nad skupino.



Če se človek nenehno podreja in je nesrečen, njegovo življenje ni več njegovo, težave pa so vse hujše in neobvladljive. Lahko se razvije izgorelost ali druge duševno-telesne težave v zdravju.

Vztrajanje pri določenem stališču



Priporočljivo – ko gre za vprašanje življenja in zdravja, splošne varnosti oziroma za splošno sprejete vrednote.



Ni priporočljivo, ko gre za našo muhavost ali željo, da uveljavimo svoje, naj stane, kar hoče.



Primeri: Pri vožnji z avtomobilom in na delovnem mestu smo trezni. Nasilje na delovnem mestu ali v družini je nesprejemljivo.



Posledice so razdiralne, namesto razprave nastane na primer prepir, merjene moči.

Pogovor o problemih



Priporočljivo – ko je pogovor ustvarjalen, torej usmerjen k iskanju rešitev.



Ni priporočljivo – ko gre za neskončno razpravljanje o tem, kaj bi bilo treba storiti, a naposled ne storimo nič, ali ko gre za iskanje zunanjih krivcev.



Razprava prinese rešitve, določita se odgovornost vpletenih in časovni okvir.



Težave se le še dodatno zameglijo in rešitve ni. Breme se večja. Nezadovoljstvo se krepi. V odnosih ni več zaupanja.

Obljube



Priporočljivo – ko obljubimo tisto, kar lahko izpolnimo in za kar si tudi dejavno prizadevamo.



Ni priporočljivo – ko gre za neskončne obljube o izboljšanju, a se nič ne spremeni, torej si zares ne prizadevamo za rešitve.



Če se nam zareče ali se stvari spremenijo, se pogovorimo in opravičimo.
(Motiti se je človeško.)



Tak način na dolgi rok pripelje do nezaupanja v odnosih in njihovo prekinitvev.

Prošnje



Priporočljivo – ko človeku razložimo svoje (nelagodno) počutje in ga prosimo, da upošteva tudi nas.



Ni priporočljivo – ko gre za moledovanje po razumevanju in spremembi vedenja.



Upoštevana prošnja poveča zaupanje v odnosih in ohranja dostojanstvo.



Dostojanstvo osebe, ki moleduje, se poruši. Pripelje lahko do psihičnega nasilja in zlorab.

Pritoževanje drugim ljudem in iskanje zunanje podpore



Priporočljivo – ko občutimo kratkotrajno olajšanje in je to uvod v reševanje težave.



Ni priporočljivo – ko je to edini način reševanja lastne stiske in nismo pripravljeni še na druge ustvarjalne načine reševanja težav.



Ko postane odnos z bližnjim izredno otežujoč za nas, se zjocemo na rami svojega prijatelja, ki nam nudi oporo.



Težave zahtevajo reševanje in če iščemo zgolj uteho pri drugih, ko se znajdemo v stiski, se bomo sicer sprostili, vendar težave bodo ostale. Ljudje se nas bodo naveličali oziroma jim bomo postali breme, če jim bomo samo jemali čas in ničesar storili v smeri reševanja lastnih težav.

Umikanje



Priporočljivo – ko gre za kratkotrajni umik.



Ni priporočljivo – ko se dolgotrajno umikamo.



V delo, šport, ljubiteljsko dejavnost se lahko kratkotrajno umaknemo, da prebrodimo boleče trenutke. (Gre za umik, ki je ustvarjalen.) Umik v varno hišo v primeru nasilja v družini pa je pravzaprav nujen za zagotavljanje telesne in duševne varnosti, lahko celo preživetja.



Nepriporočljivo je, če se izogibamo soočanju s težavo (oziroma ko gre za umik, ki ni ustvarjalen), bežimo v dejavnosti, ki so dolgoročno škodljive – brskanje po spletu, uživanje psihoaktivnih snovi, igre na srečo, ali se zatekamo k brezdelju.

Razumevanje težav druge osebe



Priporočljivo – ko izrazimo podporo in zaupanje, da bo zmogla rešiti težave.



Ni priporočljivo – ko prevzemamo odgovornost.



Dobro je, če osebi izrazimo razumevanje, jo poslušamo, se vživimo v njene okoliščine, a ne prevzemamo odgovornosti za njene težave, jo pa spodbujamo, da se z njimi sooči.



Napačno pa ravnamo, ko prevzemamo odgovornost za težave druge osebe, iščemo rešitve namesto nje, omalovažujemo njene težave ali opravičujemo njene težave oziroma nekoristno vedenje s tem, da je imela težko otroštvo, nesrečo, je bolna, jo tolažimo in pomilujemo (oseba se nam smili in menimo, da smo njen rešitelj), doživimo njeno stisko kot lastno.

Postavitev meja



Priporočljivo – ko postavimo meje SEBI in pri tem vztrajamo.



Ni priporočljivo – ko postavimo mejo drugemu.



To najprej poveča težave in napetosti, nato pa se te zmanjšajo, stvari se začnejo urejati. Zaščitimo sebe, da se ne izčrpa(va)mo duševno, telesno in denarno. Smo dosledni. Postavljenih mej ne spreminjamo.



Do drugega se na ta način obnašamo, kot da je otrok oziroma se mu želimo maščevati, ga kaznovati, mu škoditi.

Prekinitev odnosov ali zmanjšanje njihovega vpliva



Priporočljivo – ko gre za odnose, katerih vpliv/moč lahko zmanjšamo oziroma jih prekinemo.



Ni priporočljivo – ko gre za odnose, ki jih ni mogoče povsem prekiniti ali zmanjšati njihove moči/vpliva (na primer z najbližjimi).



To velja za uničevalne odnose, ki samo jemljejo in ničesar ne dajejo, ko gre za zlorablajoči odnos ali odnos, ki je nevaren za življenje in zdravje.



Moč čustev in pričakovanj v teh odnosih je treba zmanjšati, da se zavarujemo.



VPRAŠANJA ZA BRALCA

Katere odzive ste prepoznali pri Meti in Pavletu ter njihovih prijateljih?

Ste se tudi vi prepoznali v kakšnem od opisanih odzivov? Ste zadovoljni s svojim odzivanjem ali bi želeli kaj spremeniti?

6.3.2 Kdo izvaja psihoterapevtsko obravnavo in svetovanje

Psihoterapevtsko obravnavo izvajajo psihoterapevti, psihiatri in klinični psihologi. Vsi našteti strokovnjaki morajo imeti posebna znanja in izkušnje za obravnavo oseb z izkušnjo osebnostne motnje. Psihoterapevtska obravnava je navadno usmerjena v dolgoročne cilje in se dotika tudi bolj poglobljenih vsebin.

Svetovanja izvajajo nevladne organizacije in strokovnjaki s centrov za socialno delo (CSD). Ko gre za nasilje v družinah, pomagajo posebne nevladne organizacije in koordinatorji s CSD, ki so na voljo za pomoč pri preprečevanju omenjene oblike nasilja.

Psihološka svetovanja prav tako zagotavljajo psihologi v najrazličnejših zdravstvenih, nevladnih organizacijah, društvih in zasebnih ordinacijah. Svetovanje je usmerjeno predvsem v doseganje kratkoročnih ciljev.

Pridružene duševne motnje zdravijo psihiatri, ki postavijo tudi diagnozo osebnostne motnje.

Pogosto se zastavlja vprašanje, ali naj psihiater osebi z izkušnjo osebnostne motnje in njenim svojcem pove za diagnozo. Prevladujoče stališče je, da psihiater osebi z izkušnjo osebnostne motnje pove za njeno diagnozo, saj ima vsak človek do tega pravico. Psihiater naj informaciji o diagnozi doda še razlago te diagnoze tako, da bo s tem dosegel določeno korist pri okrevanju, razumevanju, soočanju. Najpogosteje se pogovor vrti okoli problematičnih vedenj, o katerih sta soglasna tako oseba z izkušnjo osebnostne motnje kot psihiater in bi jih veljalo izboljšati oziroma spremeniti. Nekateri ljudje ob postavitvi diagnoze čutijo olajšanje, saj ima njihova drugačnost sedaj neko ime. Diagnoza predstavlja tudi upanje in pot iz težav. Določeni ljudje pa nikakor ne bodo sprejeli nobene diagnoze duševne motnje. Tudi to ni problem, če so svoje težave kljub temu pripravljene reševati – na kakršenkoli ustvarjalen način.

Svojcem človeka z izkušnjo osebnostne motnje psihiater pove za diagnozo, samo če ima od njega pisno pooblastilo, da lahko takšen podatek deli z njegovimi bližnjimi. Če pridejo k psihiatru samo svojci in pri njem iščejo pomoč za svojega bližnjega brez njegove vednosti in predhodnega psihiatričnega pregleda, psihiater diagnoze ne more postavljati.



VPRAŠANJA ZA BRALCA

Katere učinke svetovanja in obravnave ste prepoznali pri Meti in Pavletu ter njihovih prijateljih? Katere vire pomoči so našli? Kako so se njihovi odzivi spremenili?

Ni neobičajno, da ob prebiranju odzivov bralec prepozna tudi svoje odzive, ki jih uporablja v obremenjujočih odnosih.

7. STARA IN NOVA STROKOVNA DELITEV OSEBNOSTNIH MOTENJ

Osebnostne motnje so pogoste duševne motnje. Literatura navaja več različnih oblik osebnostnih motenj, odvisno od izraženosti posameznih osebnostnih potez. Med njimi so:

- **disocialna,**
- **mejna,**
- **narcistična,**
- **histrionična,**
- **anankastična,**
- **paranoidna,**
- **odvisnostna,**
- **izogibajoča in**
- **shizoidna osebnostna motnja.**

V strokovni literaturi je najti najrazličnejše opise posameznih osebnostnih motenj, ki so povzeti v spodnji tabeli.

Osebnost-na motnja	Temeljno prepričanje	Glavne strategije delovanja
PARANOIDNA	<p>»Ne morem zaupati drugim ljudem, da mi ne bodo povzročili kaj hudega.«</p> <p>To prepričanje je paranoidno, kar pomeni onstran razuma, se pravi nerazumno, napačno za zunanjega opazovalca.</p>	<p>Previdnost z drugimi oziroma sumničenje drugih ali iskanje njihovih skritih sovražnih nagibov. Osamitev od drugih in čustvena hladnost do njih. Oseba raje izbere samoto kot nevarnost odnosa.</p>
SHIZOIDNA	<p>»Ne potrebujem drugih, dušijo me.«</p>	<p>Osamitev od drugih, čustvena hladnost do njih, življenje v domišljjskem svetu.</p>
DISOCIALNA	<p>»Družbena pravila zame ne veljajo – drugi ljudje so samo orodje za zadovoljevanje mojih potreb.«</p> <p>To prepričanje je disocialno, kar pomeni protidružbeno.</p>	<p>Skrajna brezobzirnost do drugih, preračunljivost, nasilnost do njih.</p>

Osebnost-na motnja	Temeljno prepričanje	Glavne strategije delovanja
MEJNA	<p>»Vsakršno nasprotovanje je že zavrnitev – kdor mi kakorkoli nasprotuje, me že zavrača.«</p> <p>To prepričanje kaže na občasno okrnjenost stika z resničnostjo in je na meji med normalnim stikom z resničnostjo in izgubo stika z njo.</p>	<p>Izrazita nestanovitnost v odnosu z drugimi z izrazitimi t. i. čustvenimi izpadi.</p>
NARCISTIČNA	<p>»Sem nekaj posebnega, zato si zaslužim poseben položaj.«</p> <p>To samoobčudovanje je podobno samoobčudovanju Narcisa, mitološkega junaka, ki se je zaljubil v lastno podobo v odsevu vode.</p>	<p>Samopoveličevanje, občutek upravičene nadrejenosti in izkoriščanje drugih.</p>

Osebnost-na motnja	Temeljno prepričanje	Glavne strategije delovanja
HISTRIONIČNA	»Obstajam samo, če me drugi občudujejo.«	Zapeljevanje drugih, prikazovanje česa bolj pretirano, kot je v resnici, torej igranje pred drugimi.
IZOGIBAJOČA	»Če bi me drugi poznali, bi me zavrnil.«	Izogibanje prevzemanja odgovornosti za svoje življenje in odločitve in prenašanje te odgovornosti na kogarkoli, tudi če je odnos nevaren.
ODVISNOSTNA	»Sem nemočen in zato potreben pomoči drugih.«	Prepričanje, da je človek nezmožen živeti samostojno, zato se podredi komurkoli, ki odloča, četudi je takšen odnos nevaren in boleč.

Osebnostna motnja	Temeljno prepričanje	Glavne strategije delovanja
ANANKASTIČNA	»Pravila so varna, kar ni po pravilih, so napake, ki so nevarne.«	Pretirano nadziranje lastnega vedenja in vedenja drugih ter položajev, da ne bi bilo napak. Človek ne vidi gozda, ker je preveč zatopljen v posamezna drevesa. Nezmožen je oblikovanja kompromisov.

Neugodno za takšno delitev je, da imajo ljudje običajno več značilnosti različnih osebnostnih motenj in delitev ne upošteva, do katere mere je neka izmed teh izražena. Prav stopnja izraženosti osebnostne motnje pa je ključna, če želimo opredeliti težave, ki jih človek ima.

Nova delitev nadalje opredeljuje prisotnost nekaterih osebnostnih potez:

- negativno čustvovanje (po stari delitvi so to lastnosti, ki jih opazimo pri odvisnostni, izogibajoči, anankastični in paranoidni osebnostni motnji),
- odtujenost (po stari delitvi so to lastnosti, ki jih opazimo pri odvisnostni, izogibajoči, paranoidni, anankastični in shizoidni osebnostni motnji),
- disocialnost (po stari delitvi so to lastnosti, ki jih opazimo pri disocialni in narcistični osebnostni motnji).
- dezinhibicija (po stari delitvi so to lastnosti, ki jih opazimo pri disocialni, mejni in narcistični osebnostni motnji),
- anankastičnost (po stari delitvi so to lastnosti, ki jih opazimo pri anankastični osebnostni motnji),
- mejni vzorec (po stari delitvi so to lastnosti, ki jih opazimo pri mejni osebnostni motnji).

Osebnostna poteza	Posebne značilnosti
NEGATIVNO ČUSTVOVANJE	<p>Negativno čustvovanje pomeni nagnjenost k doživljanju velike količine različnih neprijetnih čustev, katerih pogostost in izraženost sta neustrezni glede na okoliščine: tesnoba, zaskrbljenost, občutljivost, sovražnost, sumničavost, potrtnost, črnogledost, pogosto doživljanje strahu, jeze, sramu, občutkov krivde, krivičnosti, nezaupanja in slaba samopodoba.</p>
ODTUJENOST	<p>Pri odtujenosti gre za težnjo k vzdrževanju pretirane čustvene razdalje v odnosih z drugimi osebami. Odtujenost je družbena in čustvena.</p> <p>Družbena odtujenost: izogibanje sodelovanju z drugimi, pomanjkanje prijateljskih odnosov, izogibanje intimnosti. Čustvena odtujenost: zadržanost, oholost, vzvišenost, omejeno čustveno doživljanje in izražanje.</p>

Osebnostna poteza	Posebne značilnosti
DISOCIALNOST	<p>Pri disocialnosti (ali protidružbenosti) gre za zanemarjanje pravic in občutkov drugih oseb: zaverovanost vase, vključno z občutkom upravičene nadrejenosti, mogočnosti, pričakovanjem občudovanja od drugih, iskanjem pozornosti, pomanjkanje zmožnosti uživanja v drugem, skupaj z zavajanjem, preračunljivostjo, izkoriščanjem, krutostjo, brezsrčnostjo, zlobnostjo, nasilnostjo, lahko tudi uživanjem v trpljenju drugih.</p>
DEZINHIBICIJA	<p>Dezinhibicija (ali zmanjšano zadrževanje) pomeni težnjo k nepremišljenim dejanjem kot odziv na zunanje ali notranje dražljaje (lastne občutke, čustva, misli, besede in dejanja drugih), ki se lahko izražajo kot napadalno ali nasilno vedenje, nepremišljena dejanja glede poslov, nakupov, pomembnih življenjskih odločitev ...</p> <p>Značilno je tudi hitro, nepremišljeno odzivanje, težave z zbranostjo in pozornostjo, neodgovornost, nepremišljenost in pomanjkanje načrtovanja.</p>

Osebnostna poteza	Posebne značilnosti
ANANKASTIČNOST	<p>Pri anankastičnosti (ali prisilnosti – beseda izvira iz grške besede <i>ananke</i>, katere prevod je prisila) gre za prisilne toge predstave o popolnosti in tem, kaj je prav in kaj ni prav, in za težnjo po pretiranem nadzoru nad lastnim vedenjem in vedenjem drugih ter njihovih položajev, da bi se uresničilo te predstave. Izrazito je prizadevanje za popolnost, vključno s pretirano skrbjo glede pravil in razmerja med prav in narobe, pretirano osredotočenostjo na podrobnosti, prezaposlenost z načrtovanjem in urejanjem. Kaže se tudi kot čustveno in vedenjsko omejevanje, skupaj s strogim nadzorom izražanja čustev, trmoglavostjo, pretirano preudarnostjo in izogibanjem tveganjem.</p>
MEJNI VZOREC	<p>Mejni vzorec pomeni izrazito nestanovitnost samopodobe, delovanja v odnosih z drugimi osebami, čustev in samonadzora. Značilna so hitra in močna nihanja v razpoloženju, pogosto menjavanje partnerstev in prijateljstev, spreminjanje življenjskih prednosti, menjavanje služb, nestanovitnost.</p>

8. PRIPOROČENO GRADIVO O OSEBNOSTNIH MOTNJAH (v slovenščini)

Knjige in priročniki

Auer, Vladimir, *Mejna osebnost*, samozaložba, 2005.

Benedik, Emil, *Osebnost med zdravjem in boleznijo*, samozaložba, 2011.

Brezovar, Simon, *Osebnostne motnje v teoriji in praksi*, UMco, 2019.

Bernstein, Albert J., *Čustveni vampirji*, Chiara, 2014.

Bernstein, Albert J., *Kdo je tu nor?*, Chiara, 2016.

Bernstein, Albert J., *Čustveni vampirji v službi*, Chiara, 2020.

Crowley, Katherine, Elster Kathi, *Delo s teboj me ubija*, Chiara, 2015.

Dernovšek, Mojca Zvezdana, Nadižar Habjanič, Kajtjuša, Valič, Maja, *Kam in kako po pomoč v duševni stiski*, Inštitut Karakter, 2018.

Elliott, Charles H., Smith, Laura L., *Mejna osebnostna motnja za telebane*, Pasadena, Društvo DAM, Inštitut Karakter, 2013.

Mason, Paul T., Ne stopajte več po prstih, Chiara, 2011.

Palmer, Loti, V opoju narcisa, Chiara, 2019.

Saltz, Gail, Moč različnosti, UMco, 2019.

West, Cameron, Prva oseba množine, Tuma, 2005.

Zvočni in slikovni posnetki

Čustveni vampirji, oddaja Polnočni klub, Radiotelevizija Slovenija, 2014: <https://4d.rtv slo.si/arhiv/polnocni-klub/174305737>

Kako preživeti službo, oddaja Polnočni klub, Radiotelevizija Slovenija, 2016: <https://4d.rtv slo.si/arhiv/polnocni-klub/174435296>

Mejna osebnostna motnja – tiha ubijalka medosebnih odnosov, oddaja Poti iz labirintov, radio Agora, maj 2020: https://cba.fro.at/454145?fbclid=IwAR3EphPrJApM-faShRH1bD27E-OtV5O7K1fd6oU_2-_FKoS1osNP4UrPIpHw

Osebnostne motnje, oddaja Poti iz labirintov, radio Agora, februar 2020: <https://cba.fro.at/443197>

Sovražim te – ne zapusti me!, oddaja Polnočni klub, Radiotelevizija Slovenija, 2012: <https://4d.rtv slo.si/arhiv/polnocni-klub/132292880>

Zrcalce, zrcalce na steni povej, kdo je najlepši v deželi tej?, oddaja Poti iz labirintov, radio Agora, junij 2020: <https://cba.fro.at/457067>

Spletne strani

Inštitut Karakter (inštitut za osebnostne motnje in oblikovanje osebnosti): <https://www.karakter.si/>

Med.Over.Net: <https://med.over.net/>: forum Mejna in narcistična osebnostna motnja – za svojece: https://med.over.net/forum5/viewforum.php?f=465&utm_source=mon&utm_medium=forum-picker&utm_campaign=forum-picker

forum Za ljudi z mejno osebnostno motnjo: https://med.over.net/forum5/viewforum.php?f=592&utm_source=mon&utm_medium=forum-picker&utm_campaign=forum-picker

Program OMRA (program Z večjo pismenostjo o duševnem zdravju do obvladovanja motenj razpoloženja in osebnostnih motenj): <https://www.omra.si/>

The logo features a stylized 'o' composed of five colored dots (purple, blue, green, yellow, and orange) arranged in a semi-circle. To the right of this symbol is the lowercase text 'mra' in a dark blue, rounded sans-serif font.

omra



www.omra.si

