

# Težave zaznamovane v otroštvu

Doktorica psiholoških znanosti, psihoterapevtka – edukantka Andreja Pšeničny, strokovni vodja Inštituta za razvoj človeških virov iz Ljubljane se pri svojem delu pogosto srečuje z mejnimi osebnostnimi motnjami. Razvoj osebnostnih motenj je po mnenju strokovnjakov pogosto povezan s pomanjkanjem ustreznih čustvenih razvojnih vzpodbud za oblikovanje zrele in avtonomne osebnostne strukture v odnosu med starši in otroci od rojstva dalje. Zato nekateri deli osebnosti zastanejo na ravni otroškega delovanja. Sogovornica ocenjuje, da jih je med 10 in 20 odstotkov ljudi dobilo premalo. Predstavila nam je psihoterapevtsko razvrstitev osebnostnih motenj, ki temelji na psihodinamskem ozadju.



**Andreja Pšeničny**, dr. psiholoških znanosti,  
psihoterapevtka-edukantka

Foto: Osebnih arhiv

(separacijska in/ali dezintegracijska tesnoba), fobije, psihosomatski in hipohondrični simptomi, pomanjkljiv nadzor nad impulzi (npr. izbruhi jeze in agresije ali različne oblike odvisnosti (alkohol, droge, igre na srečo ...), slabša kontrola realitete, idealizacije in razočaranja, občutki praznine, čustvena ali seksualna promiskuitetnost in nejasna, razcepljena ali zmedena identiteta, nizko ali labilno samovrednotenje itd.

## Kaj vpliva na razvoj mejnih motenj osebnosti?

Na njihov razvoj vpliva več dejavnikov. Med njimi so danosti, ki jih otrok prinese z rojstvom na svet. Če le-te otežujejo otrokov čustven stik s svetom, to že lahko predstavlja obremenilni faktor. Pomemben del pa lahko prispevajo starši, ki ne zmorejo nuditi otroku takega čustvenega okolja, kakršnega potrebuje za svoj zdrav osebnostni razvoj. Rodimo se z vrojeno sposobnostjo osebnostnega razvoja, za zorenje naših prilagoditvenih mehanizmov, s katerimi se poravnavamo s svetom. Ob rojstvu so ti mehanizmi osnovni, z razvojem pa postajajo vse bolj zreli in kompleksni. Če dobimo ustrezne vzpodbude, potem čustveno in osebnostno zorimo in se razvijamo do zrelosti. Če pa

**Pomemben del pri razvoju mejnih motenj dajo straši, ki otroku ne nudijo kar potrebuje.**

## Kaj so osebnostne motnje in kaj je značilno za mejno osebnostno motnjo?

Motnje osebnosti označuje splet bolezenskih osebnostnih značilnosti, ki so tako zelo izražene, da povzročajo težave v čustvovanju, doživljanju, odzivanju, vedenju ter medosebnih odnosih. Predstavljajo t. i. specifično osebnostno organizacijo, ki lahko, ko je na višji razvojni ravni oz. predstavlja blažje težave in je bližje nevrotični osebnostni strukturi, ali mejno osebnostno organiziranost, ki predstavlja srednjo pa tudi nižjo raven organiziranosti in je bližje psihotičnemu odzivanju. Tako sta nejasna oz. zmedena

predstava o sebi ter specifičen odziv na težave (značilni obrambni mehanizmi) ključna kriterija, ki določata, kateri skupini bolnik pripada.

Mejna osebnostna motnja je po definiciji dolgotrajna motnja v osebnostnem delovanju, za katero so najbolj značilne protislovne osebnostne poteze ter intenzivna čustvena nestabilnost (impulzivnost). Ta ima močan vpliv na človekovo vedenje, doživljanje sebe in sveta ter njegovo komunikacijo z drugimi ljudmi. Psihopatološka simptomatika je raznolika in se pojavlja v različnih kombinacijah: depresivnost, kronična anksioznost

jih je premalo ali so neuskklajene z otrokovimi potrebami, se bo razvoj zaustavil ali popačil in povzročil temu primerne odzive, ki nam bodo prinašali težave.

### Kako otrok doseže psihološko rojstvo? Kdaj nastanejo prvi ugodni pogoji za razvoj mejnih motenj?

Novorojenček je prvi mesec ali dva v t. i. normalni avtistični fazi, ki jo večinoma prespi. Odziva se na zadovoljevanje svojih bioloških potreb. V drugem mesecu večina otrok naprej vstopi z materjo v simbiozo in znak, da se je to začelo dogajati, je prvi nasmeh, ki kaže, da se je dojenček začel odzivati na ljudi okoli sebe. Tako je v prvi polovici prvega leta življenja vstopil v simbiozo, ko je še eno z mamo. Otrok pridobiva prijetne izkušnje, ko ga npr. mama hrani, pa tudi neprijetne, ko mora počakati ali mati ne razume najbolje otrokovih potreb. Dobra izkušnja iz simbiotičnega obdobja ustvari odnos zaupanja do drugih ljudi ter napredovanje v osebostnem razvoju.

Prvi zaplet se lahko zgodi že v tem obdobju, in sicer je odvisen od tega, koliko so že močne negativne izkušnje. Te so, če se mati ne more primerno odzvati, je nekonsistentna (enkrat navdušena, drugič hladna) ali pretirava in preveč vdira v otroka (npr. določa, kdaj bi moral jesti, se igrati), če je otrok dalj časa ločen od matere in podobno. To sproži osnovno tesnobo, povezano s strahom pred izničanjem, saj otrok v tem obdobju čuti, da obstaja le skupaj z mamo in neuskklajene odzive doživlja kot materino zapuščanje. Značilen primer vdiranja so predebeli dojenčki, saj mati ne prepozna njegovih meja – sitosti in ga prekomerno hrani, ponavadi zaradi lastne negotovosti, ali je dovolj dobra mama.

Vdiranje ali zavračanje čustvenega stika z otrokom otežuje ali onemogoča, da bi ta začel oblikovati jasne in stabilne meje med sabo in drugimi. Posledica so toge, rigidne meje, ki človeka s slabimi izkušnjami varujejo pred bližino, ki jo doživlja kot grožnjo, da ga drug človek povsem preplavi, da bo izginil v drugem. To pa lahko pomeni tveganje za razvoj shizoidne osebostne strukture.

### Kaj se zgodi v naslednji fazi otrokovega razvoja?

Izstopanje iz simbioze se začne v drugi



polovici prvega leta, začne se proces separacije oz. individualizacije (osamosvajanja), ki ga sestavlja več podfaz. Prva med njimi je diferenciacija (razločevanje). To je normalna razvojna faza, ko otrok začne ločevati med drugimi ljudmi in mamo. Pojavi se separacijska tesnoba, ko začne otrok slab del izkušenj z mamo pripisovati drugim ljudem, kar se kaže tako, da se otrok, ki je bil do takrat rad v kateremkoli naročju, začne bati drugih, manj znanih, včasih celo starih staršev. Ker z nemirom ali jokom reagira na ločitev od mame, to tesnobo imenujemo ločitvena oziroma separacijska. Ker se začne pojavljati okrog osmega meseca, ji pravimo tudi osem mesečna tesnoba. Če mati niha med pretirano ljubeznijo in zavračanjem otroka, to poveča tveganje za razvoj borderline osebostne strukture, saj s tem vedenjem otežuje proces diferenciacije.

Naslednja podfaza je prakticanje (dejavno preizkušanje), ki se začne v začetku drugega leta. Otrok intenzivno raziskuje okolico, širi meje svojega sveta, začne se oblikovanje zavedanja o samem sebi. Starši, ki omogočijo otroku varno okolje, ustvarijo pogoje, da otrok občuti varnost

pri širjenju svojih meja, čeravno se od mame oddaljuje. Ključen del tega obdobja je testiranje lastnih meja sposobnosti ob soočanju z realnostjo, torej soočanje s tem, da nismo vsemogočni. Zapleti v tej fazi lahko vodijo v narcistično osebostno strukturo.

V podfazi približevanja se zopet izmenjujeta želja po ponovnem zblizanju z materjo ter želja po samostojnosti, ki jo opazimo tudi pri odraslih z borderline strukturno osebostjo. Pojavljajo se zahteve po materini pozornosti in želja imeti tisto, kar imajo drugi, kar se izrazi skozi trmo oz. upor. Postopno otrok po-

Značilen primer vdiranja so predebeli dojenčki, saj mati ne prepozna njegovih meja – sitosti in ga prekomerno hrani, ponavadi zaradi lastne negotovosti, ali je dovolj dobra mama.

staja vse samostojnejši, njegove predstave o sebi in drugih pa vse jasnejše in stabilnejše. Pridobivanje avtonomije, dokončna separacija in individualizacija, kar omogoči psihološko rojstvo, se zgodijo po koncu tretjega leta. Tak otrok se je oblikoval kot celostna osebnost. Sposoben je bil združiti predstave o mami in sebi (jaz dober, slab – mama dobra, slaba) in lahko sebe in druge doživlja kot celovite osebnosti.

### Kaj je značilno za razvoj narcistične osebnosti in kateri so vzroki zanj?

Ljudje, ki imajo o sebi pretiran občutek lastne pomembnosti, obenem pa globoko potrebo po občudovanju, imajo narcistično osebnostno strukturo. Navzven so samozavestni, obenem pa zelo ranljivi, občutljivi na kritiko, saj imajo v resnici zelo nizko samopodobo. Tako zunanja nerealno visoka samopodoba v bistvu ščiti notranjo, ki pa je preveč ranljiva, da bi ohranila samospoštovanje ob soočanju z lastno nepopolnostjo. Na svet gledajo s črno-belimi očmi, odvisni so od mnenja in interakcije z drugimi ljudmi. Če le-ti zadovoljujejo njihove

potrebe, bodo pozitivni in naklonjeni. Če se to ne zgodi, postanejo agresivni, jezni, sovražni in ponižujoči. Če le začuti jo sled samostojnosti pri partnerju, doživijo t. i. separacijsko tesnobo, povečajo raven posesivnosti ter nadzora. Nihajo od idealiziranja partnerja do popolnega zaničevanje. V življenjskih okoliščinah, ko čustvena vpletenost ni potrebna, pa so lahko zelo uspešni.

Vzroki so v pretiranem oboževanju in občudovanju dojenčka, ki se izmenjuje z razvrednotenjem in zavračanjem, kadar ne zadovolji previsokih starševskih pričakovanj. Mati svoje občudovanje poveže s svojo nerealno predstavo o otrokovih nadpovprečnih sposobnostih. Če bo malček uspešen v starševskih očeh, bo zelo pohvaljen in kovan v zvezde, če pa mu ne uspe, bo popolnoma zaničevan in razvrednoten. Posledica teh dveh skrajnosti je razcepljena samopodoba in prav v njej je bistvo narcistične osebnosti. Otrok se pred občutki razvrednotenja brani tako, da razvije »navidezno samozadostnost« ter za to masko skrije negotovost in ranljivost. Okolica takšne ljudi pogosto prepozna po pretirani po-

trebi po potrjevanju lastne vrednosti in iskanju posebne pozicije.

### Kaj so glavne značilnosti shizoidne osebnostne strukture in kateri so vzroki zanj?

Prevladujoč občutek je strah pred izgubo svoje lastne identitete, občutka sebe. Bojijo se tako izolacije kot prevelike bližine, zato se poskušajo gibati nekje med njima. Ker je njihova osebnost razdeljena med strahom pred bližino in popolnim čustvenim predajanjem, vzpostavljajo avtoritativne odnose, ki jih lahko nadzorujejo. Zanje so tipični odnosi gospodar-suženj, v katerih se lahko znajdejo v obeh vlogah.

Take osebnostne značilnosti so posledica nevzpodbudnega kontakta staršev do dojenčka, ki je bil deležen premalo ali preveč dražljajev. K temu pripomorejo tudi dolgotrajne ločitve od staršev v najzgodnejšem obdobju, odklonilen odnos do otroka, hude travme v otroštvu itd. Vsa taka dogajanja lahko naredijo najzgodnejšo (simbiotično – ko sta mati in otrok ena celota) izkušnjo negativno. Strah pred bližino je lahko tudi posledica prevelikega nadzora in določanja, kaj je za otroka najboljše, otroku pa niso dovoljene lastne odločitve. Zaradi pretiranega ukazovanja, usmerjanja, neupoštevanja, neprestanega nadzora tako vedenja kot kontaktov otrok ni sposoben oblikovati zdravih in jasnih meja med seboj in drugimi ljudmi. Kdor se mu želi približati, hitro sproži nelagodno občutek, da ga želi »preplaviti«, pred čemer se brani z umikom ali napadom. Okolica takšne ljudi prepozna po tem, da se umikajo pred čustveno bližino.

### Kakšna pa je bordeline oz. globoko odvisna osebnostna struktura?

Zanjo je značilna intenzivna čustvena nestabilnost, ki vpliva na osebni pogled in čutenje, vzpostavljanje odnosov in vedenje. Človek se počuti manjvrednega in pomanjkljivega, saj ima popačeno predstavo o sebi, o svoji lastni vrednosti. Čeravno si želi ljubečih odnosov, pa jih ni sposoben negovati, saj ga spremljajo pogosta impulzivnost, izbruhi jeze in nihanje razpoloženja. Težave imajo z negotovo identiteto, sebe lahko dojemajo kot slabe, zlobne, drugič se počutijo, kot da sploh ne obstajajo.





Zato lahko hitro menjajo delovno okolje, prijatelje pa tudi življenjski slog. Te osebe nihajo med oboževanjem in sovraštvom do drugih ljudi. Idealizacija traja, dokler se druga oseba strinja z njimi. Že ob najmanjšem nesporazumu pa se čustva popolnoma spremenijo in ljubezen nadomesti sovraštvo. Če se to zgodi, postanejo agresivni in odnose tudi prekinejo.

Vzrok temu je črno-bel pogled na svet, sivih oz. mavričnih stvari, področij zanje ni. Ob najmanjših razlikah se soočajo s separacijsko (strah pred izgubo pomembne osebe) oz. dezintegracijsko tesnobo (strah pred izgubo sebe, izničanjem), ki se lahko izrazi z napadi panike, močno anksioznostjo. Za kar polovico ljudi iz te osebnostne strukture je značilna tudi depresivna motnja, ki se pogosto pokaže takrat, ko se srečajo z izgubo ali grožnjo zapuščanja. Okolica jih prepozna po izrazitem nihanju razpoloženja in po »odvisnosti od odnosov«.

#### Kateri so vzroki za nastanek borderline osebnostne strukture?

Tak razvojni zastoj je pogosto povezan z nestalnim in nestanovitnim odnosom matere do dojenčka, ki je lahko nihal med pretirano ljubeznijo (»pretirano dobra mama«) in zavračanjem otroka

(»pretirano slaba mama«) ter nestalnimi in nejasnimi mejami ter zahtevami. Ljudem z mejno osebnostno strukturo ni uspelo zapustiti simbiotičnih (zlitih, odvisnih) odnosov zaradi negativne simbiotične izkušnje. Jedro težav je v nezrelih in modificiranih prilagoditvenih funkcijah osebnosti, kar se kaže kot motnja v prilagajanju. Čeravno imajo željo po samostojnosti, pa vsako težnjo po osamosvajanju doživljajo s tesnobo. Vsak korak k samostojnosti (oddaljevanje od »dobre matere«) bo povzročilo pričakovane napada – kritike »slabe notranje matere«, zaradi katere sebe doživlja kot slabo osebo – razvije torej negativno oziroma nizko samopodobo.

#### Kakšno je zdravljenje mejnih osebnostih motenj?

Za zdravljenje so te motnje eden od težjih izzivov za psihoterapijo, saj je uspeh le-te najbolj odvisen od dolgotrajne motiviranosti pacienta za spreminjanje. Prav pomanjkanje lastne avtonomne motivacije pa je ena od značilnosti mejno strukturiranih oseb.

Pri psihoterapiji je odnos tisti, ki zdravi. Pacient za doseganje osebnostnih sprememb, zaradi katerih se zmanjšujejo tudi simptomi, potrebuje korektiven odnos, ki je voden s strokovne plati tera-

pevtovega znanja. Razvojno analitična psihoterapija je usmerjena na zagotavljanje ustreznega korektivnega odnosa, v katerem pacient dobiva primerne razvojne spodbude za nadaljevanje in zaključevanje osebnostnega zorenja. Ko pacient sam začne svoje življenje doživljati kot kakovostnejše, ko lažje, enostavneje in učinkoviteje funkcionira v vsakdanjih obremenilnih situacijah, vemo, da se zdravljenje počasi končuje in se približujemo »psihološkemu rojstvu«. Takrat, ko je bolnik toliko zrel, da lahko na ustrezen način izpelje separacijo (osamosvajanje) od terapevta. Ko se lahko poslovi brez prehudih tesnob, ki se lahko kažejo kot oklepanje terapevta ali pa kot nenadno, pogosto jezno prekinjanje terapije, smo dosegli dovolj visoko stopnjo samostojnosti. V procesu zdravljenja se to pojavi samo po sebi, poslavljanje se običajno začne kakšno leto pred koncem.

Katarina Podnar

S terapijo bolnik lahko doseže, kot odrasla oseba, psihološko rojstvo. Ko se brez prehudih tesnob loči od terapevta je ozdravljen.