

Ričard G. Erskin

# **RANA EMOCIONALNA KONFUZIJA**

**Relaciona psihoterapija u  
radu sa graničnim klijentima**

Prevela sa engleskog: Darja Pačevski



Beograd, 2023



*Mnogim klijentima koji su tolerisali moje terapijske greške i naučili me o važnosti bliskih odnosa.*

*Mojim kolegama u mnogim zemljama koji su preispitali i vrednovali moje misli i filozofiju o praksi razvojno-zasnovane, relaciono-fokusirane integrativne psihoterapije.*



# SADRŽAJ

<b>Predgovor</b> . . . . .	<b>9</b>
<b>1. Rana emocionalna konfuzija</b> . . . . .	<b>19</b>
<i>Tereza: „Granični“ između očaja i besa</i> . . . . .	22
<i>Tereza: Period procene</i> . . . . .	28
<b>2. Krize i strategije prevladavanja</b> . . . . .	<b>32</b>
<i>Tereza: Početak psihoterapije</i> . . . . .	33
<i>Tereza: „Nemoguće me je voleti“</i> . . . . .	53
<b>3. Stabilizacija, regulacija, reparacija i unapređivanje</b> . . . . .	<b>57</b>
<i>Tereza: Razrešavanje konfuzije između ponašanja,</i> <i>osećanja i potreba</i> . . . . .	63
<b>4. Formiranje emocionalne konfuzije</b> . . . . .	<b>67</b>
<i>Tereza: Upravljanje transferom</i> . . . . .	76
<b>5. Relacione potrebe i razvojno usaglašavanje</b> . . . . .	<b>79</b>
<i>Tereza: „Nemam nikakva sećanja iz detinjstva“</i> . . . . .	84
<b>6. Razmatranja za psihoterapiju</b> . . . . .	<b>92</b>
<i>Tereza: Razrešavanje konfuzije Deteta i Odraslog</i> . . . . .	94
<b>7. Relacione metode</b> . . . . .	<b>105</b>
<i>Tereza: „Granični“ između potrebe i besa</i> . . . . .	112

<b>8. Psihoterapija na delu . . . . .</b>	<b>115</b>
<i>Tereza: Nastavak našeg terapijskog odnosa. . . . .</i>	<i>125</i>
<b>9. Psihoterapijski proces . . . . .</b>	<b>133</b>
<i>Tereza: Verbalizacija implicitnih sećanja . . . . .</i>	<i>137</i>
<b>10. Životni skript i skriptni sistem . . . . .</b>	<b>141</b>
<b>11. Sećanje, ponovno proživljavanje i ponovno doživljavanje . . . . .</b>	<b>152</b>
<i>Tereza: Terapijsko zaključivanje . . . . .</i>	<i>153</i>
<i>Tereza: Otklanjanje rane emocionalne konfuzije . . . . .</i>	<i>165</i>
<b>12. Osnovna načela . . . . .</b>	<b>169</b>
 <b>Bibliografija . . . . .</b>	<b>175</b>
 <b>Zahvalnice . . . . .</b>	<b>179</b>
 <b>O autoru . . . . .</b>	<b>181</b>
  <b>Rečnik stručnih pojmova . . . . .</b>	<b>183</b>
<i>Aleksandra Bubera Ninić</i>	
  <b>Pogovor srpskom izdanju knjige . . . . .</b>	<b>205</b>
<i>Aleksandra Bubera Ninić</i>	

# PREDGOVOR

*Ljudi pate od poremećaja odnosa a ne od „psihopatologije“.*

Osećam se počastvovano što sam pozvana da napišem predgovor ovoj knjizi. Ričard Erskin je bio moj učitelj i mentor u proteklih petnaest godina. Zahvaljujući njegovom vodstvu, mudrosti i učenju, postala sam ne samo terapeut nego i osoba kakva sam danas. Duboko sam mu zahvalna za oboje. Prvobitno sam se edukovala za transakciono analitičkog psihoterapeuta, ali sam oduvek osećala da je u samoj praksi psihoterapije nedostajao jedan važan aspekt – pogotovo kad sam radila sa klijentima koji bi se u psihoterapijskoj sobi prikazali na ranijem razvojnom uzrastu, u stanju regresije, uprkos tome što su u spoljašnjem svetu bili uspešni poslovni ljudi. Kada sam prvi put otkrila Ričardov relacioni način rada pun saosećanja, sve je došlo na svoje mesto. Moja glad za učenjem i boljim razumevanjem etiologije različitih tegoba koje vode poreklo iz poremećaja u odnosima u ranoj životnoj dobi, nastavila je da raste.

Ovo je knjiga koja mi je bila potrebna pre više od trideset godina, kada sam počela da radim sa svojim prvim „graničnim“ klijentom. U to vreme je pojam „granični“ često upotrebljavan u pežorativnom smislu za „teške“ klijente da bi se naznačilo da im nema pomoći. Kasnije, tokom moje edukacije za psihoterapeuta, pažnja je usmerena na konfrontaciju ponašanja. Razmatrajući *Tretman graničnih klijenata* Džoins i Stjuart tvrde: „Konfrontacija treba da bude iz ego stanja Odrasli, tako što će se postavljati pitanja o tome koji smisao klijent pripisuje svom *acting out-u*“ (Joines & Stewart, 2002, p. 237).

---

\* Videti u rečniku *Acting out*.

Prema mom iskustvu, sugerisati klijentu da je u *acting out*-u najverovatnije će ga postideti što, naravno, ne znači da klijente ne treba nikad konfrontirati. Svakako, Ričard je u svojim ranijim radovima pisao o značaju konfrontacije: „...psihoterapeut treba da je formuliše tako da klijent ne oseti da je kritikovan ili ponižen“ (Erskine, 2004, p. 167).

Kad god bih pokušala da konfrontiram klijente kojima je bio dijagnostikovani granični poremećaj ličnosti, to bi se neizbežno završilo tako što bi se oni osetili povređeno, postidjeno, odbačeno, neshvaćeno a ja bih ostala s osećajem da sam beskoristan i neljubazan terapeut. Nakon toga je bilo potrebno vreme da se popravi neizbežna ruptura koja je nastala u našem odnosu. Sećam se da sam bila tužna i zbunjena dok sam radila sa klijentima koji su bili otpušteni iz državnih ustanova za mentalno zdravlje budući da za njih nije postojao priznati tretman. Iako sam oduvek gledala na ove klijente kao na izazove, verovala sam da iza tog njihovog stanja stoji nešto više. Oduvek sam se pitala kako su postali „granični“ i koje su im bile potrebe. U ovoj knjizi Ričard daje jasan odgovor na ova pitanja koristeći teorijske koncepte i detaljan prikaz slučaja.

Prepoznajem toliko svojih klijenata, i bivših i sadašnjih, u prikazima slučajeva koji su opisani na ovim stranicama. Moji sadašnji klijenti koji su doživeli ranu emocionalnu konfuziju, mnogo više dobijaju iz ovog saosećajnog i osetljivog pristupa nego iz svih svojih prethodnih iskustava. Za mnoge od njih, čini se kao da je najveći deo tretmana koji su im pre bili ponuđeni služio tome da potvrde svoj disfunkcionalni skript, umesto da im pomogne da se izleče.

U prvom poglavlju, Ričard predstavlja koncept rane emocionalne konfuzije koja nastaje usled traumatskih posledica kombinacije kumulativnog zanemarivanja, kritike, kontrole i često fizičkog i emocionalnog zlostavljanja. Ovde je fokus na tome da se ne patologizuju klijentovi pokušaji da se samoreguliše i da mu se ponudi duboko empatičan odgovor. To odudara od trenutnih preporuka za tretman graničnog poremećaja ličnosti ili emocionalno nestabilnog poremećaja ličnosti.

Mojoj klijentkinji Koni je dva puta bila ponuđena kognitivno-bihevioralna terapija pre nego što je počela da radi sa mnom. Nažalost, budući da je bila u disregulisanom stanju, nivo njenog kognitivnog razvoja nije bio dovoljno napredan da bi započela lečenje, tako da je u oba slučaja



bila otpuštena uz napomenu da je *u otporu i ne saraduje*. To je samo povećalo toksični stid koji je svakako doživljavala usled svog traumatičnog odrastanja.

Kada uzmemo u obzir da klijenti kojima je dijagnostikovao granični poremećaj ličnosti imaju posttraumatske reakcije još od detinjstva, onda možemo da razumemo intenzitet njihovog ponašanja. U ovoj knjizi, Ričard opisuje Vejnovu borbu sa posttraumatskim reakcijama nastalim u porodici.

Fokus koji nam Ričard nudi u ovoj knjizi je razmišljanje iz razvojne perspektive, o potrebama deteta u svakoj fazi njegovog razvoja i kako na detetov razvoj može da utiče iskustvo rane emocionalne konfuzije. Kako je napredovala terapija sa mojim klijentom Džejsom, on je u psihoterapijskoj sobi ispoljavao različito razvojno doba, i na svaku tu fazu iz detinjstva uticalo je neko traumatično iskustvo. Kako bi Džejs prolazio kroz svaku fazu svog detinjstva i svako traumatično iskustvo bilo bi razrešavano, tada bi prešao na sledeću razvojnu fazu i s njom povezanu traumom. Kao da je uz svoju terapiju lagano „odrastao“.

Često je fokus u psihoterapiji otkrivanje 'istine' o klijentovoj priči iz prošlosti. Nalazim posebno zadovoljstvo u teorijskoj perspektivi koja je predstavljena u ovoj knjizi, naime u pozivu da se stvori istorijsko razumevanje koje proizlazi iz mnoštva iskustava koja imaju smisla za klijenta, bez obzira na to da li je ta priča zapravo istinita ili ne. Ne biti okupiran time da li je to što klijent govori činjenica ili metafora od neopisivog je značaja.

Drugo poglavlje razmatra smisao različitih strategija prevladavanja poznatih ljudima koji su iskusili ranu emocionalnu konfuziju. Ponašanja kao što su poremećaj ishrane, samopovređivanje, pokušaj samoubistva i različiti oblici zavisnosti koja se često smatraju *privlačenjem pažnje* u pojedinim terapijskim modelima mogu uključivati sklapanje ugovora sa klijentima da se neće upuštati u destruktivna ponašanja. Ovi psihoterapijski pristupi jednostavno promašuju ono što je klijentu neophodno da bi se izleo; oni često služe da navedu klijenta da napusti terapiju ili počne da krije svoje tehnike samostabilizacije.

Ova nam knjiga pomaže da razumemo krize koje vode u ta ponašanja i pruža saosećajni i humaniji pristup pomaganju klijentima da razumeju svoje ponašanje. Tokom moje prvobitne edukacije učili su me da

sa klijentima sklapam 'ugovor o nečinjenju štete sebi i drugima'.<sup>\*</sup> Moja prva aktivno suicidalna klijentkinja je na to pristala tokom seanse ali zatim me je kasnije u toku dana pozvala da otkáže sledeći termin jer nije mogla da garantuje da neće još jednom pokušati da sebi oduzme život. Odbacila sam 'ugovor o nečinjenju štete sebi i drugima' i nastavila je da dolazi na terapiju sve do potpunog oporavka zahvaljujući tome što sam koristila pristup koji je bio više baziran na relaciji.

Treće poglavlje naglašava homeostatske procese stabilizacije, regulacije, reparacije i unapređivanja. Teško je pružiti terapiju nekome ko je emocionalno disregulisan i ko se oslanja na pokušaje samostabilizacije jednog odojčeta. Ovi arhaični oblici samostabilizacije prvobitno su im pomagali da upravljaju svojim životom čak i ako su šepali od jedne krize ispunjene emocijama do druge. Primenujući relaciono-integrativnu psihoterapiju, Ričard opisuje kako možemo pomoći klijentima da pronađu načine da se stabilizuju i regulišu time što će terapeut biti usredsređen na klijentovu potrebu za reparacijom i unapređivanjem. Ovo zahteva dugotrajan rad i istorijski gledano, ustanove zadužene za mentalno zdravlje smatrale su da klijenti koji su iskusili ranu emocionalnu konfuziju imaju *prevelike potrebe*.

Rano tokom moje karijere sam upozorena da ne dopustim tim klijentima da postanu zavisni od mene. Sada sam svesna toga koliko je značajno da ja budem osoba od poverenja tako da klijent može da se osloni na moju doslednost i pouzdanost. Otkrila sam da će klijentima koji nisu imali od koga da zavise dok su bili deca biti teško da dozvole sebi da razviju sigurnu vezu sa svojim terapeutom jer se boje da će postati zavisni i da nikada neće moći da napuste terapiju. Međutim, objasnim im da u zdravom odnosu roditelj–dete, dete započinje život tako što u potpunosti zavisi od osobe za koju se afektivno vezalo. U zdravom razvoju, dete će se prirodno odvojiti od roditelja kako bude razvijalo sve veću autonomiju. Klijenti će se, kada budu dobili siguran odnos sa terapeutom, isto tako prirodno odvojiti kada budu mogli uspešno da se samoregulišu.

Četvrto poglavlje objašnjava da je važno razumeti da se rana emocionalna konfuzija ne razvija jednostavno zanemarivanjem ili izostan-

---

<sup>\*</sup> Videti u rečniku *Ugovor o nečinjenju štete*.

kom roditeljske uključenosti, nego više ponavljanjem neusaglašenih roditeljskih postupaka gde roditelji nedovoljno vode računa o detetovom prirodnom ritmu ili razvojnom nivou. Sve me više zabrinjava kompetitivnost roditelja sa kojima se susrećem, u smislu da oni žele da njihova deca briljiraju u svemu. Guraju ih tako i manipulišu njima još od malih nogu da bi postali najmlađe dete u kraju koje je prohodalo, progovorilo ili naučilo da koristi nošu, ne vodeći računa o detetovom prirodnom ritmu. Nije ni čudo da u moju terapijsku praksu stižu s intenzivnom anksioznošću i problemima u ponašanju još pre nego što dođu do srednjoškolskog uzrasta. Razmatrajući uticaj koji na klijenta ima ponovno proživljavanje trauma i zanemarivanja u Eriksonovom drugom razvojnom stadijumu, Ričard sugerije da su često izražena snažnim osećanjima bespomoćnosti i ljutnje – osećanjima bez misli ili reči. Moja klijentkinja Džuli provela je brojne seanse sedeći na podu i besneći bez reči, samo udarajući jastuk. Nikada nije mogla da artikuliše šta joj se događa i uporno je samu sebe kritikovala jer nije mogla da objasni šta proživljava.

U petom poglavlju Ričard razmatra važnost razumevanja relacionih potreba i razvojnog usaglašavanja. Naši klijenti, koji nisu imali stabilnog pouzdanog negovatelja u ranom periodu svog života, koji je bio u stanju da se uskladi sa potrebama odojčeta, i dalje čeznu za tim da im se te arhaične relacione potrebe zadovolje. Iz tog razloga mnogi stručnjaci iz oblasti mentalnog zdravlja doživljavaju ljude kojima je postavljena dijagnoza graničnog poremećaja ličnosti kao osobe koje imaju nezadovoljene *potrebe*. Iako nije moguće zadovoljiti arhaične relacione potrebe; dubinska, relaciona psihoterapija može – kvalitetnom terapeutovom pažnjom – omogućiti klijentu da dobije validaciju nezadovoljenih potreba i da razlikuje arhaične od sadašnjih relacionih potreba.

U terapiji, klijentov hronološki uzrast nije toliko važan kao njegovo razvojno doba, koje može dosta da varira, čak i u okviru jedne seanse. Imam klijenta čije razvojno doba može da se promeni od ratobornog adolescenta koji se na mene ljuti što odlazim na odmor, preko neverbalne bebe koju treba držati i ljuljati, ili odgovorne odrasle osobe koja se nosi sa pomeranjem termina i koji uvek završi seansu kao simpatični petogodišnjak kome je potreban zagrljaj pre odlaska. Bez te sposobnosti da se uskladim sa svakom od razvojnih promena u mom klijentu, oboje

bismo mnogo puta osetili da je došlo do prekida kontakta u našem odnosu, što bi uzrokovalo frustraciju kod oboje tokom svake seanse.

Šesto poglavlje objašnjava neka od osnovnih načela relaciono-integrativne psihoterapije i može da bude jednako korisno iskusnim psihoterapeutima kao i onima koji prvi put istražuju ovaj teorijski model. Psihoterapijska prisutnost, usaglašenost, uključenost i razumevanje jukstapozicije su aspekti toga kakvi smo kao terapeuti – kvaliteta naše prisutnosti u sobi, a ne onoga što radimo. Ironično, naša usaglašenost i uključenost mogu da izazovu ono što Ričard naziva *reakcija jukstapozicije*. Na primer, Toni je bila poslovna žena u ranim pedesetim sa dijagnozom graničnog poremećaja ličnosti. Do tada je ili ona sama odbacila ili su nju odbacili svi stručnjaci u oblasti mentalnog zdravlja sa kojima se susrela. Bila sam njen osmi terapeut i na početku terapije, dolazila je svake nedelje besno urlajući zbog skorašnje nepravde koju je doživela na poslu. Zvučala je trijumfalno što je „agresor“ nije nadvladao. Svakim novim agresivnim ispadom, postajala je sve usamljenija. Ljudi iz njenog tima na poslu su je izbegavali i promenila je nekoliko pozicija u okviru iste firme zato što nije mogla da se uklopi. Zamoljena je da napusti nekoliko poslova i njen privatni život bio je katalog neuspelih veza. Njoj su moje saosećanje i usaglašenost bili nepodnošljivi u početku, pa bi se prodrala: „*Prestani da budeš tako fina prema meni! Mrzim kad to radiš!*“ Nakon toga bi zajecala i pokušala da od mene sakrije svoje lice. Iako sam joj nudila vrstu pažnje za kojom je čeznula čitavog života, smatrala je to nepodnošljivim – reakcija jukstapozicije.

Razumevanje jukstapozicije je ključno za određivanje tempa u terapiji. Moji supervizori su me više puta kritikovali zbog toga što sa svojim klijentima nisam pokrenula razgovor o određenim ponašanjima, pogotovo onim koji se tiču granica u terapiji – propušteni termini, kašnjenje, neplaćanje ili kašnjenje sa plaćanjem. Pokretanje razgovora o svakoj temi u trenutku kada se ona javi značilo bi da zanemarujem klijentov ritam i ono što on u tom trenutku može da podnese, pogotovo na početku terapije.

U sedmom poglavlju Ričard opisuje relacione metode integrativne psihoterapije. Onima koji su već upoznati sa teorijom i metodama integrativne psihoterapije, ova knjiga pruža izvanrednu mogućnost da uče kako se teorija primenjuje u praksi, sa posebnim osvrtom na klijente

koji su doživeli ranu emocionalnu konfuziju. Kroz opsežnu upotrebu materijala iz prikaza slučaja teorija biva oživljena. Kada ponudimo saosećanje i razumevanje za klijentova destruktivna ponašanja, radije nego kritiku koju su doživljavali od roditelja, nastavnika i ostalih ljudi iz njihovog okruženja, onda podstičemo drugačiji odgovor kao i to da klijent razume funkcije svojih ponašanja u prošlosti. Na taj način pomažemo klijentu da napravi svesniji izbor kako će odgovoriti, umesto da koristi arhaične ili automatske odgovore kojima samo potvrđuju skript.

Osmo poglavlje nosi naziv Psihoterapija na delu, i ovde Ričard objašnjava kako njegov model psihoterapije dovodi do integracije fizioloških, afektivnih, bihevioralnih i kognitivnih aspekata klijentovog iskustva, pre svega unutar relacionog sistema. Veliki deo klijentovog iskustva i ponašanja je izvan njegove svesti i predstavlja automatsku reakciju na stimulus koji je prvobitno doživljen u ranom detinjstvu i s kojim tada nisu imali resurse da se izbore na zdrav način. Roditelji koji su u stanju da se usklade sa ritmom svog deteta i adekvatno odgovore, pomažu detetu da razvije zdrave odgovore na životna iskustva i na sličan način, relaciono-fokusirana Integrativna psihoterapija omogućava klijentima da razumeju obrasce svog ponašanja i automatske odgovore u stresnim situacijama. Razumevanje iz pozicije saosećanja a ne kritike, pomaže klijentu da napravi nepochodne promene koje će poboljšati sve aspekte njegovog života.

Deveto poglavlje se oslanja na materijal iz studije slučaja i pokazuje nam kako u praksi izgleda psihoterapijski proces. Upotreba detaljnog materijala prikaza slučajeva kroz čitavu knjigu omogućava da vidimo kako teorija izgleda na delu i da posmatramo kako se odmotava proces isceljenja kroz razvoj svake vinjete. Pročitavši knjigu i Terezin slučaj onako kako se pojavljuje u knjizi, shvatila sam da mi je bilo korisno da se još jednom vratim i samo pročitam studiju slučaja koja mi je pomogla da učvrstim svoje teorijsko znanje. Ako i vi nalazite da vam je korisno čitanje detaljnih opisa interakcije između terapeuta i klijenta tokom psihoterapijskog procesa, preporučujem vam knjigu Ričarda Erskina *A Healing Relationship (Isceľjući odnos)*, objavljenu 2021.

Deseto poglavlje razmatra upotrebu skriptnog sistema. Nalazim da je skriptni sistem veoma korisna alatka za klijente koji doživljavaju ranu emocionalnu konfuziju. Nedavno je na terapiju došao mladi par,

Džudi i Karl, koji su u braku godinu dana i konstatno besne jedno na drugo. Džudi je dete narcisoidne majke i bila je poslata u internat gde je i provela najveći deo svog detinjstva. Kroz poplavu suza govori o svom iskustvu u školi i traumatičnom osećaju napuštenosti i odbačenosti. Njen suprug Karl je takođe imao traumatično detinjstvo koje mu je ostavilo poteškoće s verbalnim izražavanjem zbog tako niskog samopouzdanja da se bojava da će sve što kaže biti pogrešno. Pomažući im oboma da prepoznaju svoja skriptna uverenja i kako neprestano pozivaju onog drugog da im potvrdi ta uverenja, promenili su obrasce međusobnog povezivanja.

Sećanje, ponovno proživljavanje i ponovno doživljavanje su u fokusu jedanaestog poglavlja koje pruža izvanredan sažetak toga kako relacio-no-fokusirana psihoterapija deluje u praksi. Ričard ovde pravi značajnu razliku između ponovnog proživljavanja i ponovnog doživljavanja. Ponovno proživljavanje će verovatno retraumatizovati klijenta i potkrepiti njegove arhaične mehanizme prevladavanja, dok će s druge strane, ako klijent bude podržan da ponovo doživi sećanja iz detinjstva i ostane u okviru svog *opsega tolerancije*, tako da ne bude preplavljen, razviti nove samostabilizujuće i samoregulišuće strategije koje više ne potkrepljuju njegov skript.

Dok pratimo studije slučaja kroz knjigu, stičemo utisak o tome kako teorija deluje u radu sa stvarnim ljudima. Kad god počnem da radim sa novim klijentom koji je patio od rane emocionalne konfuzije, uvek imam osećaj užasa i beznađa. Većina terapeuta koje poznajem se muči sa klijentima koji su iskusili ranu emocionalnu konfuziju zbog toga što često agresivna priroda klijentove interakcije može da izazove strah kod terapeuta, i učini ga opreznim oko klijenta i toga šta on može da uradi. Nestabilna priroda klijentovih raspoloženja otežava terapeutu da ostane usaglašen. Može da bude zbunjujuće za klijentkinju koja je uvek dobijala isti odgovor na svoj agresivni, napadački stav u svojim odnosima, da se odjednom nađe u prisustvu nekoga ko se ne sveti i ne gura je od sebe. Moj odgovor pun saosećanja na klijentkinjine agresivne ispade uvek završi njenim jecanjem i rečima: „*Mrzim kad si fina prema meni!*“ Imala je puno prakse u izlaženju na kraj sa tuđom agresijom i odbacivanjem i zna kako da se s tim nosi u okviru odnosa. Ali nema baš nikakvu ideju kako da odgovori na saosećajno usaglašavanje.

Poslednje poglavlje artikuliše osnovne principe Relacione psihoterapije. Ričard Erskin pruža filozofske osnove Relacione psihoterapije za klijente sa ranom emocionalnom konfuzijom. Za mene je najvažniji filozofski princip: „*Ljudi pate od poremećaja odnosa a ne od 'psihopatologije'*.“ U tome je za mene suština ove knjige. Kada bih morala da izaberem jednu rečenicu iz knjige koja sažima suštinu relaciono-fokusirane integrativne psihoterapije Ričarda Erskina, to bi bila ova: „*Pre svega i najviše u svim našim terapijskim diskursima i intervencijama stoji moja premisa: isceljenje rane emocionalne konfuzije se javlja kroz terapijski odnos u punom kontaktu.*“

Lin Martin,

Msc, MA, UKCP registrovani psihoterapeut.

Međunarodni edukator i supervizor iz Integrativne psihoterapije.

P.S. Nakon što sam završila ovaj predgovor koji je neizbežno uključivao da budem uronjena u knjigu na nekoliko nedelja, videla sam se sa dugogodišnjom klijentkinjom koja je patila od rane emocionalne konfuzije. Nakon deset minuta, usledio je njen komentar: „Vau! Danas si baš u elementu! Kako to da nekada možemo eonima pričati i ti ne uspevaš da dopreš do mene a onda iznenada pogodiš pravo u metu?“ Nisam joj rekla da je to zbog toga što sam jela, spavala i živela s ovom knjigom mesec dana. Očigledno je da i nakon trideset i dve godine kliničke prakse i dalje mogu mnogo da naučim. Hvala, Ričarde, za još jednu čudesnu knjigu koja je ponovo unapredila moju praksu.

## Reference

- Erskine, R. G. (2021). *A Healing Relationship: Commentary of Therapeutic Dialogues*. London: Phoenix Publishing.
- Joines, V. & Stewart, I. (2002). *Personality Adaptations. A New Guide to Human Understanding in Psychotherapy and Counselling*. Lifespace Publishing.
- Moursund, J. P. & Erskine, R. G. (2004). *Integrative Psychotherapy: The Art and Science of Relationship*. Thompson Brooks Cole.

---

---

*Znao sam jednu curicu,  
Imala je slatku kovrdžicu,  
Kovrdžicu nasred čela.  
Što kad je dobra, dobra je cela.  
Što kad je dobra, dobra je sva.  
A kad je loša, onda je užasna.*

Henri Vodsvort Longfelou

---

---

- Autor koristi termin „granični klijent“ koji obuhvata sledeće potkategorije: granični poremećaj (ličnosti), granični obrazac i granični stil. Iz tog razloga se u naslovu, a i nadalje koristi termin „granični klijent“ a ne „granični poremećaj“ ili „granični poremećaj ličnosti“ koji označavaju samo jedan deo klijenata koji su „granični“. Autor je svestan da se ovim terminom ne odvajaju „biće“ i „ponašanje“ ali za svrhu ove knjige, prioritet je dat širini na račun vrednosne preciznosti termina. – *Prim. red.*
- Odricanje od odgovornosti: ova knjiga sadrži niz prikaza slučajeva. Sva imena klijenata u ovim studijama slučaja su anonimizovana/zamenjena u cilju zaštite privatnosti tih osoba.



# 1

## RANA EMOCIONALNA KONFUZIJA

Ova pesma Henrija Vodsvorta Longfeloua opisuje dete koje se bori s ranom emocionalnom konfuzijom. Draži mi je pojam rana emocionalna konfuzija\* jer podrazumeva humaniji i relacioni opis unutrašnjih i interpersonalnih borbi u životima pojedinih mojih, a možda i vaših, klijenata. Pojam granično stanje ili granični poremećaj ličnosti na mene ostavljaju utisak kao da opisujemo klijente pežorativnim i patološkim terminima (Kernberg, 1975; Lineham, 1993; *Dijagnostički i statistički priručnik mentalnih poremećaja Američke psihijatrijske asocijacije*, peto izdanje – DSM-V / *American Psychiatric Association's Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, Fifth Edition).

Ova knjiga je bazirana na dvodnevnoj radionici koju sam održao za Ensajens u Londonu. Na toj radionici koristio sam pojam granični zato što je većina psihoterapeuta i savetnika u publici bila upoznata sa takvom dijagnostičkom terminologijom. Ta radionica i entuzijastični odgovori učesnika, dali su početni zamajac stvaranju ove knjige. Nadam se da ćete do kraja ove kratke knjige razviti povećano saosećanje i empatiju za ljude koji se bore s ranom emocionalnom konfuzijom i razumeti kako da se radi relaciono sa klijentima koji se rvu s kombinacijom kumulativnog zanemarivanja, kritike i kontrole, a u pojedinim slučajevima i sa emocionalnim i fizičkim zlostavljanjem. Termin granični poremećaj ličnosti navodi na pogrešan zaključak zato što ne sadrži nijednu značajnu ni deskriptivnu informaciju, dok, s druge strane, upućuje na psihopatologiju. Zapravo, ako čitate literaturu iz dvadesetih i tridesetih godina XX veka o pacijentima sa graničnim poremećajem ličnosti, često ćete naići na to da se o njima govori kao o granično-psihotičnim ili

---

\* Videti u rečniku *Rana emocionalna konfuzija*.

granično-šizofrenim (Stern, 1938). Međutim, godine 2002. Nacionalna asocijacija za poremećaje ličnosti predložila je novi termin: poremećaj emocionalne disregulacije. Ovo je, svakako, deskriptivniji i blaži pojam nego granični.

Kada koristim opisni pojam rana emocionalna konfuzija ili emocionalna disregulacija da bih govorio o određenim klijentima, mislim na klijente koji su se u periodu odojštva i u ranom detinjstvu borili sa kumulativnim zanemarivanjem i sa kompleksnom relacionom traumom – sa zanemarivanjem i traumama koji su doveli do toga da odojčetu ili malom detetu amigdala, hipokampus i sistem polivagalnih nerava budu preterano emocionalno stimulisani (Cozolino, 2006; Damasio, 1999; Porges, 2001). Njihovi nervni i emocionalni sistemi su bili konstantno hiperstimulisani; kao odgovor na to, oni su se prerano\* borili da sami sebe stabilizuju i regulišu u dobi kada im je očajnički bilo neophodno da im njihovi primarni negovatelji pruže relaciju stabilizaciju i reparaciju. Kako ova „relaciono poremećena“ deca odrastaju, možda se još uvek oslanjaju na svoje nezrele pokušaje samostabilizacije, regulacije ili reparacije. Ovi arhaični pokušaji da se samostabilizuju, dovedu u red i pronađu sebe „guraju“ ih u emotivne tegobe/unutrašnji distres\*\* i u sukobe s drugima.

Prethodna iskustva: Godine 1976. napustio sam mesto profesora na Univerzitetu u Ilinoisu i osnovao Institut za integrativnu psihoterapiju u Njujorku. U tom sam trenutku imao samo nekoliko klijenata pa sam se obratio brojnim kolegama i zamolio ih da me preporuču. Rekao sam im da sam spreman da primim teške klijente. Pojedine kolege su se odazvale i tokom prve godine sam imao nekoliko klijenata kojima je prethodno bila postavljena dijagnoza „granični poremećaj ličnosti“. Ovi klijenti, koji su se borili sa ranom emocionalnom konfuzijom, tokom nekoliko godina ispunili su moju praksu.

Dok sa vama budem delio svoje profesionalno iskustvo, većina opisanih primera biće klijentkinje – žene. To je zato što su one te koje traže

---

\* Autor koristi izraz „prematurely“ koji odražava bioneuro – i psihoemocionalnu nezrelost i samim tim potpunu nemogućenost odojčeta/malog deteta da se nosi sa preplavljujućom stimulacijom. – *Prim. red.*

\*\* Videti u rečniku *Stres*.

terapiju. Gde su onda granični muškarci? U kafani. Ili u zatvoru. Upadaju u tuče, čine sitne prestupe, ili se upliću u poslove sa ilegalnim drogama. Kada sam vodio terapijsku zajednicu u zatvoru sa najvećim mogućim nivoom obezbeđenja od bega, većina muškaraca koji su tu bili zbog sitnih prestupa povezanih sa drogom, bili su muškarci kojima je takođe dijagnostikovano granični poremećaj ličnosti. Ima mnogo muškaraca koji pate od emocionalne disregulacije zbog rane emocionalne konfuzije ali oni obično ne dolaze na psihoterapiju. U svojoj praksi sam se tokom godina susreo sa nekoliko muškaraca koji su odgovarali dijagnostičkim kriterijumima za granični poremećaj, ali moje je iskustvo prvenstveno sa ženama. Primeri koji se koriste u psihoterapijskoj literaturi obično su bazirani na radu sa ženama jer žene čine oko tri četvrtine prakse većine stručnjaka.

U ovoj knjizi korišću primere kako sam omogućio psihoterapiju za klijente kojima je dijagnostikovano granični poremećaj ličnosti. Ove priče o mojim klijentima mogu da vam budu korisni primeri za razumevanje vaših klijenata, čak i ako im nije postavljena dijagnoza graničnog poremećaja ličnosti. Međutim, vaši klijenti možda žive sa sličnom ranom emocionalnom konfuzijom ali je ona slabijeg intenziteta i manje učestala, i sa manje unutrašnjih previranja nego kod klijenata koje ću opisati.

Upotrebiću nekoliko terapijskih vinjeta da vas upoznam sa Suzan i Vejnom i opišem kako smo se zajedno borili da razrešimo njihovu ranu emocionalnu konfuziju. Pored toga, pružiću vam duži prikaz slučaja Terezine psihoterapije koji ilustruje kako se teorijski koncepti primenjuju u konkretnoj psihoterapijskoj praksi. Voleo bih da imam video zapise psihoterapije sa Terezom kako bih sa vama podelio osetljive tačke u našem zajedničkom radu. Mnogi kasniji trenuci naše međusobne povezanosti, očitavali su se u prozodiji i zamršenosti naših razgovora, u subtilnim ritmovima i intonaciji koji su komunicirali daleko više od samih reči. Verujem da će prikaz slučaja pružiti ilustraciju našeg zajedničkog rada iako ne prikazuje značajne aspekte naše neverbalne komunikacije.

Kakogod, video zapisi mog psihoterapijskog rada sa tri klijentkinje, od kojih se svaka na svoj način borila sa ranom emocionalnom konfuzijom i emocionalnom disregulacijom su dostupni. Video zapisi prate knjigu *Isceľjujući odnos: komentari terapijskih dijaloga (A Healing Relations-*

hip: *Commentary on Therapeutic Dialogues*, Erskine, 2021). Pri pisanju ove knjige, odlučio sam da u nju uključim i video zapise jer pisani jezik nije mogao da prenese intenzitet i doslednost moje empatije prema svakoj od klijentkinja. Empatija može biti u rečima koje koristimo, ali je snaga naše emocionalne i kognitivne usaglašenosti\* u našem ritmu i telesnoj rezonanci, u kontaktu očima i izrazima lica, i u tome kako „plešemo“ s klijentom. Video zapisi omogućavaju gledaocu da doživi neizgovorene aspekte psihoterapijskog dijaloga.

---

---

*„Kada koristim opisni pojam rana emocionalna konfuzija ili emocionalna disregulacija da bih govorio o određenim klijentima, mislim na klijente koji su se u periodu odojstva i u ranom detinjstvu borili sa kumulativnim zanemarivanjem i sa kompleksnom relacionom traumom.“*

---

---

### **„GRANIČNI“ IZMEĐU OČAJA I BESA**

*Prve impresije i nesigurnosti: Ženski glas preko telefona zvučao je oštro. „Uletela“ je s rečenicom da ju je na mene uputio kolega zato što je bila „depresivna zbog poteškoća u odnosima“ sa svojim partnerom i tražila je novog terapeuta. Pre nego što mi se pružila prilika da je upitam za ime, rekla mi je da je prethodno išla kod četvoro psihoterapeuta; uzviknula je: „Nijedan od njih ništa nije valjao. Nisu me razumeli.“ Zatim mi je ispričala zašto terapija za nju nije bila korisna. Pokušao sam da usporim bujicu informacija tako što sam je upitao kako se zove i zašto je odlučila da me nazove. Požurila je da mi ispriča nešto više o „hladnom“ psihoanalitičaru s kojim je radila tokom „duge dve godine“ i o dve psihoterapeut-*

---

\* Videti u rečniku *Usaglašenost*.