



Piše: Ričard G. Erskin

# Afektivne veze i načini povezivanja s drugima – suština ljudskosti

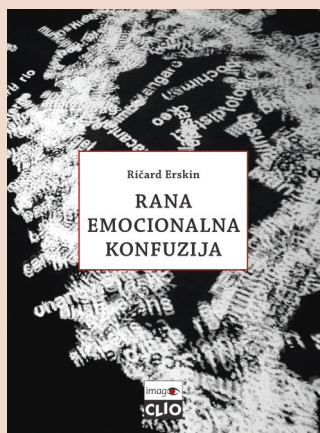
Ko smo mi nastaje u ogromnoj matrici odnosa. Time što se emotivno povezujemo i zahvaljujući tim odnosima postojimo, rastemo, menjamo se i postizemo stvari u životu. Naša matrica odnosa čini životvornu, negujuću i podsticajnu mrežu afektivnih veza (Trautman i Erskin, 1999). Ne možemo izbeći povezanost s drugima. Postojimo isključivo u odnosima; rađamo se u odnosima i potrebni su nam odnosi kako bismo znali ko smo u ovom svetu. Suština naše ljudskosti neraskidivo je povezana s našim afektivnim vezama i načinima na koje se povezujemo s drugima. Začeti smo i rođeni unutar matrice odnosa i ceo život provedemo u svetu koji je nezaobilazno i stalno naseljen drugim ljudima - čak i u mašti, često smo u odnosu sa nekim, bilo tako što mu se približavamo ili se od nekoga udaljavamo.

Razvijanje brojnih odnosa koje imamo temeljni je aspekt našeg rasta (Gacaniga, 2008). Svaka osoba, a pogotovo svako dete, zahteva odnose u kojima je druga osoba recipročno uključena. Zahtevamo prisutnost i puni kontakt druge osobe koja je osetljiva i usaglašena s našim relacionim potrebama, i koja na njih može da odgovori tako da one budu zadovoljene (Klarck, 1991).

Kao terapeuti, često radimo sa klijentima kojima takvi odnosi nisu bili dosledno ili pouzdano dostupni. Klijenti koji se bore s ranom emocionalnom konfuzijom ne osećaju samo potrebe iz odnosa ovde-i-sada, nego i nezadovoljene relacione potrebe iz prošlih odnosa sa nesigurnim afektivnim vezivanjem. Naša terapijska prisutnost, usaglašenost i uključenost moraju

**Bazirana na decenijama istraživanja i kliničnog iskustva, knjiga „Rana emocionalna konfuzija (Relaciona psihoterapija u radu sa graničnim klijentima)“ Ričarda G. Erskina, koju je 2023. objavila IK Clio u prevodu Darje Pačevski, donela je promenu terapijske paradigme i postala obavezna lektira psihologa, neformalni priručnik za sve koji se profesionalno bave psihoterapijom, kao i za one koji to tek planiraju da počnu. Ona, u isti mah, popunjava značajnu prazninu koja postoji u bibliografiji knjiga ove tematike na srpskom jeziku. Detaljnom i opširnom primenom „studije slučaja“ Erskin praktično ilustruje kako**

**se osobama koje pate od granične organizacije ličnosti može uspešno i efikasno pomoći. Njegova studija pruža ubedljive dokaze da se promenom odnosa prema klijentima - zamenom patološke perspektive u pristupu empatijom, terapeutovom prisutnošću, uključenosti, strpljenjem**



**i punim kontaktom u terapijskom odnosu - mogu postići zavidni rezultati. Autor se, kako i naslov sugerise, usredsređuje na rane relacione traume i njihov uticaj na celokupno funkcionisanje osobe tokom života. Terapijski pristup dr Erskina osobama sa graničnom organizacijom ličnosti pomaže da razumeju svoju ranu emocionalnu konfuziju i nezadovoljene relacione potrebe, što im, u konačnici, omogućava da uspostave duge i smislene međuljudske veze.**

**Danas, u dogovoru sa izdavačem, objavljuje odlomak iz te knjige. Oprema teksta je redakcijska.**

da budu iznad potreba sadašnjosti; moramo da odgovorimo i na one arhaične nezadovoljene potrebe naših klijenata - što ne znači da treba i da ih zadovoljimo.

## IZMEĐU SADAŠNJIH I ARHAIČNIH POTREBA

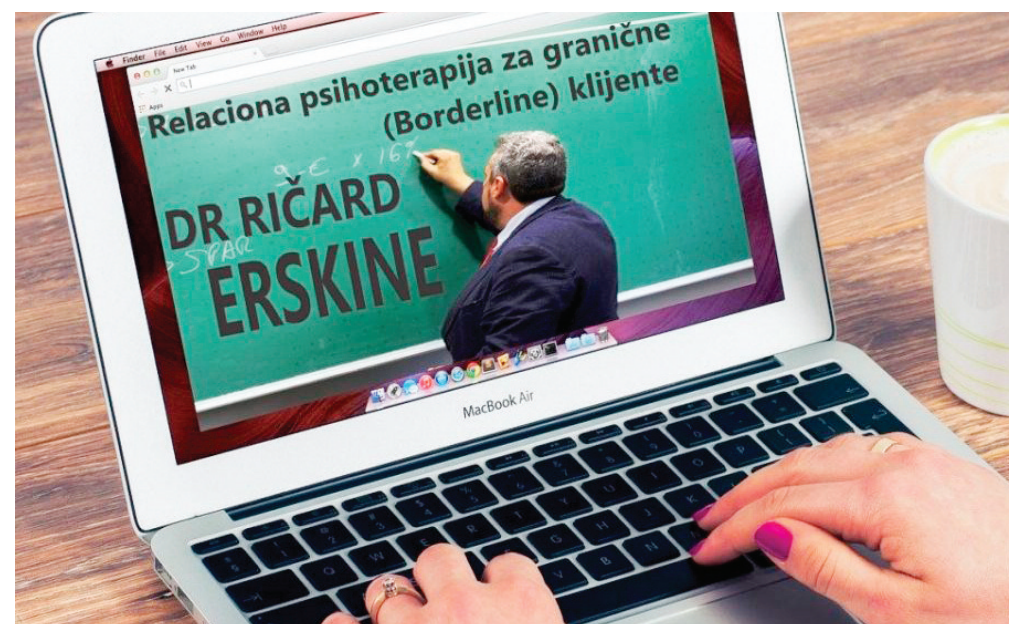
Želim ponovo da naglasim da su klijenti koji se bore s ranom emocionalnom konfuzijom često emocionalno preplavljeni različitim relacionim potrebama koje se javljaju istovremeno ili u brzom sledu. Enormnost njihovih zahteva je često preplavljujuća, i za terapeuta kao i za članove porodice. Prijatelji i poznanici mogu da ih izbegavaju jer se ponašaju tako zahtevno. Psihoterapeuti mogu izgarati sa takvim klijentima ako ne razlikuju trenutne relacione potrebe od onih nezadovoljenih potreba u detinjstvu. Često nam predstavlja izazov da se istovremeno bavimo njihovim nesvesnim porivom da poprave pukotine u odnosima tokom uzrasnih regresija kao i njihovim podjednako snažnim porivom da ostanu pri onome što im je blisko, težnji ka doslednosti i onom što je poznato.

Pokušaj da se zadovolje relacione potrebe iz prethodne dekade je nemoguć zadatak. U dubinskoj relacionoj psihoterapiji, odgovaramo na klijentove nezadovoljene arhaične potrebe tako što smo usaglašeni, prepoznajemo i uvažavamo, objašnjavamo i validiramo kako bi klijent razumeo i uvažio vlastito iskustvo. Često intenzitet starih nezadovoljenih relacionih potreba zaseni i izvitoperi relacione potrebe terapijskog odnosa ovde-i-sada. Glavni zadatak terapeuta je da pomogne klijentu da napravi razliku između sadašnjih i arhaičnih potreba.

Iako postoje od ranog detinstva, relacione potrebe nisu samo potrebe deteta ili potrebe koje se javljaju u razvojnoj hijerarhiji: one su deo sadašnjih odnosa i svakodnevno su prisutne u našim životima. Svaka relaciona potreba može da se osvesti i postane figura u vidu želje ili žudnje dok ostale ostaju izvan svesti, kao pozadina. Zadovoljavajući odgovor druge osobe na relacione potrebe pojedinca omogućava da se goruća potreba povuče i da sledeća postane figura kao novi interes ili želja.

Često, upravo kad su potrebe nezadovoljene, pojedinac ih postaje najviše svestan. Kad relacione potrebe nisu zadovoljene, potreba postaje snažnija i fenomenološki se doživljava kao praznina, čežnja, mučna i ponavljana usamljenost, ili snažan poriv da se, „nešto uradi“ - poriv koji je često praćen dubokom nervozom. Kontinuiran izostanak zadovoljenja relacionih potreba može se ispoljiti kao frustracija, ljutnja ili agresija. Kad postoji duži period poremećenih odnosa, nedostatak zadovoljenja potreba ispoljava se kao gubitak energije ili nade i pokazuje se u skriptnim uverenjima poput: „Niko nije tu za mene“ ili „Koja je svrha bilo čega?“ (Erskin i Mursund, 2016). Ova skriptna uverenja su kognitivna odbrana od svesti o potrebama i od osećanja koja se javljaju kad potrebe ne dobiju zadovoljavajući odgovor od drugog (Erskin, 1980). Svaki do ovih simptoma, od praznine do agresije, opisuju klijente koji se bore s ranom emocionalnom konfuzijom.

Relacione potrebe su sastavni deo univerzalne ljudske želje za bliskošću i sigurnim vezivanjem. Uključuju: 1) potrebu za sigurnošću, 2) validaciju, prepoznavanje da smo važni u odnosu, 3) potrebu da me prihvata stabilna, pouzdana i zaštitnički nastrojena



osoba, 4) potvrdu ličnog iskustva, 5) potrebu za samodefinisanjem, 6) uticaj na drugu osobu, 7) potrebom da postoji inicijativa drugog i 8) izražavanje ljubavi (Erskin, Mursund i Trautman, 1999).

## USAGLAŠAVANJE SA POTREBOM ZA SIGURNOŠĆU

Zadovoljenje relacionih potreba zahteva prisutnost i puni kontakt druge osobe, da je ona osetljiva i usaglašena sa relacionim potrebama i da otuda pruža recipročan odgovor na svaku od tih potreba. *Sigurnost-u odnosu* je visceralno iskustvo da druga osoba u potpunosti štiti našu fizičku i emocionalnu ranjivost. Podrazumeva poruku da su naše različite potrebe i osećanja sasvim ljudske i prirodne. Sigurnost-u odnosu je osećaj da smo istovremeno ranjivi i u harmoniji sa drugim.

Terapijsko usaglašavanje uključuje empatičnu svest o klijentovoj potrebi za sigurnošću unutar odnosa kao i recipročni odgovor na tu potrebu. Podrazumeva transakcije pune poštovanja koje isključuju posramljivanje i bilo kakvu stvarnu ili anticipiranu opasnost. Neophodan terapijski odgovor postizemo kad pružamo fizičku i emocionalnu sigurnost u kojoj se ranjivost pojedinca poštuje i čuva. Terapijsko usaglašavanje prenosi, često neverbalno: „Tvoje potrebe i osećanja su normalne i prihvatljive su mi“.

Terapijsko usaglašavanje sa relacionom potrebom za sigurnošću klijenti opisuju kao „potpuno prihvatanje i zaštitu“, kao poruku, „bezuslovnog pozitivnog stava“ ili: „Ja sam OK u ovom odnosu“. Usaglašavanje sa potrebom za sigurnošću podrazumeva da je terapeut osetljiv na važnost ove potrebe i da se ponaša i na emotivnom i bihevioralnom planu na način koji obezbeđuje sigurnost i zaštitu u odnosu. Mnogi naši klijenti koji se bore s ranom emocionalnom konfuzijom proveli su detinjstvo u odnosima koji su pružali vrlo malo osećaja sigurnosti. Glavni zadatak psihoterapeuta je da obezbedi sigurno okruženje u kome će biti terapijski responzivan na jedinstveno iskustvo klijenta - terapijsko iskustvo u kome će klijenti moći da oslabe svoje stanje preterane pobuđenosti.

*Relacione potrebe uključuju potrebu da se osetimo validirani, prepoznati i važni u odnosu.* Našim klijentima je možda potrebno da validiramo značaj i funkciju njihovih intrapsihičkih procesa osećanja, fantazija, telesnih osećanja (senzacija) i konstrukcije značenja, i da validiramo da su njihove emocije značajan i važan oblik međuljudske komunikacije. Potreba da se osetimo validirano, priznato i značajno unutar odnosa često uključuje potrebu da sve naše relacione potrebe budu prepoznate, potvrđene i prihvaćene kao prirodne. Ova potreba je relacioni zahtev da se druga osoba uključi i pruži takav međusobni kontakt koji potvrđuje legitimnost relacionih potreba, značaj emocija i funkcija intrapsihičkih procesa.

*Suštinska relaciona potreba je da me prihvati stabilna, pouzdana i zaštitnički nastrojena osoba.* Svako od nas je kao dete imao potrebu da se ugleda i da se osloni na svoje roditelje, starije, učitelje i mentore. Potreban nam je značajni drugi koji će nam pružiti zaštitu, ohrabrenje i informacije.

Relaciona potreba da me prihvati dosledna, pouzdana i postojana druga osoba je potraga za zaštitom i vođstvom koja može da se ispolji kao idealizacija drugoga. U psihoterapiji, takva idealizacija može takođe uključivati potragu za zaštitom od unutrašnjeg kritikovanja. Za klijente koji se bore s ranom emocionalnom konfuzijom, potreba da ih prihvati stabilan, pouzdan i zaštitnički nastrojenu psihoterapeut takođe može odražavati potragu za zaštitom od eskalacije vlastitih emocija ili preteranih fantazija. Naš zadatak kao psihoterapeuta je da obezbedimo zaštitu i olakšamo klijentovu integraciju emocija, telesnih senzacija i kognicije pružajući priliku za izražavanje, kontejniranjem i/ili razumevanjem funkcije takve dinamike.

## BITI U PRISUSTVU NEKOGA KO JE SLIČAN

Stepen do kog pojedinac gleda u nekoga nadajući se da je pouzdan, dosledan i da se na njega može osloniti, direktno je proporcionalan potrazi za intrapsihičkom zaštitom, bezbednim izražavanjem sebe, kontejniranjem ili korisnim uvidom. Idealizacija ili zavisnost od nekoga nisu nužno patološki. Klijent možda izražava suštinsku ljudsku potrebu za odnosom koji pruža osećaj stabilnosti, pouzdanosti i oslonca.

U psihoterapiji, usaglašavanje uključuje terapeutovo prepoznavanje značaja i nužnosti idealizacije kao nesvesnog zahteva za zaštitom - zaštitom klijentove ranjivosti. Takvo prepoznavanje i usaglašenost terapeuta sa klijentovim relacionim potrebama najčešće se javlja kad je priroda kontakta takva da se u njemu neguju prihvatanje i poštovanje i kad je terapeut uključen, o čemu se ne mora nužno pričati direktno. Takva uključenost terapeuta podrazumeva istovremeno klijentov osećaj da je terapeut zainteresovan za njegovu dobrobit i upotrebu terapeutovog integrisanog doživljaja sebe kao najefikasnije terapijske alatke (Erskin & Mursund, 2016). Upravo ova relaciona potreba da ga prihvati stabilna, pouzdana i zaštitnički nastrojena osoba pruža razlog usmeren na klijenta da svoj život i psihoterapijsku praksu vodimo na etičan i moralan način.

*Potvrda ličnog iskustva je takođe suštinska relaciona potreba.* Potreba za potvrdom iskustva se ispoljava kroz želju da se bude u prisustvu nekoga ko je sličan, ko razume jer je prošao kroz slično iskustvo i čije podeljeno iskustvo afirmiše. To je potraga za uzajamnošću, osećaj da korakom istom životnom stazom sa saputnikom koji je „poput nas“. To je potreba da neko ceni i vrednuje naše iskustvo jer fenomenološki zna kakvo je ono bilo.

Potvrda klijentovog iskustva može da uključuje da se terapeut pridruži ili da vrednuje klijentove fantazije kao značajne metafore o njihovoj ličnoj istoriji ili unutrašnjem životu. Umesto da definišemo klijentovu unutrašnju priču kao „puku fantaziju“, od suštinskog je značaja podstaci ga da izrazi svoje potrebe, nade, sukobe u odnosima, i zaštitne strategije koje su srž tih fantazija. Usaglašenost sa potrebom za afirmacijom iskustva može se postići ako terapeut prihvati sve što klijent kaže, čak i kad stvarnost i fantazija budu isprepletene, slično kao što prepričavanje sna

otkriva intrapsihičke procese. Fantazmatske slike ili simboli imaju značajnu intrapsihičku i interpersonalnu funkciju. Kad je funkcija fantazije prepoznata, cenjena i vrednovana, osoba oseća da je njeno iskustvo potvrđeno.

Kad je u tome što klijent priča prisutna relaciona potreba za potvrdom ličnog iskustva, on ili ona može čeznuti za modelom sa sličnim iskustvom. Usaglašen psihoterapijski rad može da uključuje veoma obazrivo deljenje terapeutovog ličnog iskustva: razgovor o tome kako su ona ili on rešili neki sličan konflikt i pružanje osećaja uzajamnosti. Usaglašenost se postiže terapeutovim vrednovanjem potrebe za potvrdom, otkrivanjem veoma pažljivo odabranih delova svog ličnog iskustva, s punom svešću (tj. uz potpunu usmerenost na klijenta) deljenjem svoje ranjivosti ili sličnih osećanja i fantazija, te ličnom prisutnošću i vitalnošću terapeuta. Terapeut može da odgovori na ovu potrebu i tako što će ispričati priču koja odražava klijentovo iskustvo. Klijent kome je potrebna potvrda ličnog iskustva zahteva sasvim drugačiji recipročan odgovor nego klijent kome su potrebne validacija emocija ili da ga prihvati pouzdana i zaštitnički nastrojena druga osoba.

*Samodefinisanje je relaciona potreba za poznavanjem i izražavanjem vlastite jedinstvenosti i za dobijanjem potvrde i prihvatanja od drugog.* Samodefinisanje je komuniciranje samoozabranog identiteta kroz izražavanje preferencija, interesovanja i ideja bez ponižavanja ili odbacivanja. U nedostatku zadovoljavajuće potvrde i prihvatanja, izraz samodefinisanje može poprimiti nesvesne neprijateljske oblike poput toga da osoba započinje rečenicu sa *ne* čak i kad se slaže, ili da se neprestano upušta u rasprave ili nametanje. Klijenti koji se bore s ranom emocionalnom konfuzijom često nastoje da sebe definišu različito od onoga kako su bili definisani unutar svoje porodice.

Usaglašenost počinje terapeutovom osetljivošću i razumevanjem da su konfliktnost i neprijateljstvo u odnosima možda izraz potrebe za samodefinisanjem i želja da me drugi prihvate. Terapijska usaglašenost je u terapeutovoj doslednoj podršci klijentovog izražavanja svog identiteta i terapeutovoj normalizaciji potrebe za samodefinisanjem. Zahteva terapeutovo doslednu prisutnost, punoću kontakta i poštovanje čak i u slučaju neslaganja. (...)

*Potreba za izražavanjem ljubavi važna je komponenta odnosa.* Ljubav se često izražava tihom zahvalnošću, blagodarnošću, pokazivanjem naklonosti, ili činjenjem nekoga za drugu osobu. Značaj relacione potrebe za pružanjem ljubavi - bilo da dolazi od dece ka roditeljima, braći, sestrama ili nastavnicima, ili od klijenta ka terapeutu - često se previča u psihoterapijskoj praksi. Kad je izražavanje ljubavi suspendno, osuđeno je izražavanje sebe u odnosu. Prečesto su terapeuti doživljavali iskaze naklonosti klijenata kao manipulaciju, transfer, ili kršenje terapijske granice o neutralnosti. Usaglašenost sa klijentovom relacionom potrebom da izrazi ljubav odražava se u terapeutovom ljubaznom prihvatanju klijentove blagodarnosti, zahvalnosti i izraza naklonosti, i u potvrđivanju normalne funkcije ljubavi u održavanju smislenih odnosa.

*Razvojno usaglašavanje je bitan deo psihoterapije rane emocionalne konfuzije.* Mnogi klijenti koji se bore s ranom emocionalnom konfuzijom potiču iz porodica u kojima su, dok su bili deca, njihove relacione potrebe i nivo kognitivnog i emocionalnog razvoja bili dosledno zanemarivani. Često su bili prisiljeni da trpe ismejavanja ili kažnjavanja koja su za njih bila nepojmljiva. Kad postoji istorija stalnog zanemarivanja detetovog razvojnog doba, njegove sposobnosti da obradi intenzivna osećanja i odgovarajuće potrebe, ključno je da psihoterapeut prizna, validira i normalizuje njihove relacione potrebe i emocije u svakoj razvojnoj fazi.

Razvojna usaglašenost zahteva terapeutovu osetljivost i responzivnost na kratkotrajne izraze uzrasne regresije i transfernog ispoljavanja nerazrešenih poremećaja u odnosima koji se javljaju u procesu psihoterapije. Takva terapeutova osetljivost traži da razumemo lične i relacione krize kroz koje mala deca prolaze, prirodu relacionih potreba koje se javljaju u svakoj razvojnoj fazi, fiziološke reakcije preživljavanja i iskustvene zaključke koje mogu formirati, i šta čini reparativnu terapijsku uključenost (Erskin, 2019). Prepoznavanje, uvažavanje i normalizacija relacionih potreba posebno je značajan aspekt psihoterapije klijenata koji se bore s ranom emocionalnom konfuzijom. (...)