Deja de Andar sobre Cáscaras de Huevo

RETOMA EL CONTROL

ANTE EL COMPORTAMIENTO

DE UNA PERSONA

CON TRASTORNO LÍMITE

DE PERSONALIDAD

PAUL T. MASON, M.S.

RANDI KREGER

Annotation

¿Conoces a alguien con trastorno límite de personalidad? ¿Sientes que algo que has dicho o hecho será manipulado contra ti? ¿Te encuentras ocultando pensamientos y hechos para evitar discusiones desagradables? ¿Eres el centro de ataques de ira intensos, violentos e irracionales que alternan con periodo en los que se actúa normal y amorosamente? ¿Sientes que te manipulan, te controlan o te mienten? ¿Te acusan de cosas que nunca hiciste o dijiste? ¿Sientes como si alguien te viera, alternativamente o totalmente bueno o totalmente malo? ¿No te cree nadie cuando cuentas lo que está pasando?

- [Paul T. Mason y Randi Kreger](#)

- - [Parte 1](#)
 - [1](#)
 - [2](#)
 - [3](#)
 - [4](#)
 - [Parte 2](#)
 - [5](#)
 - [6](#)
 - [7](#)
 - [8](#)
 - [9](#)
 - [Parte 3](#)
 - [10](#)
 - [11](#)
 - [12](#)
 - [Apéndices](#)
 - [A](#)
 - [B](#)
 - [C](#)
 - [D](#)
-

Paul T. Mason y Randi Kreger

DEJA DE ANDAR SOBRE CASCARAS DE HUEVO.

**RETOMA EL CONTROL ANTE EL COMPORTAMIENTO DE UNA PERSONA CON
TRANSTORNO LIMITE DE LA PERSONALIDAD**

Título original: Stop Walking on Eggshells

Copyright © 1998 by Paul T. Masón, M.S., and Randi Kreger New Harbinger Publications, Inc.
5674 Shattuck Avenue Oakland, CA 94609

Copyright © de la segunda edición:

2009. EDICIONES PLÉYADES, S.A.

Plaza Conde Valle de Súchil, 20 28015 Madrid

Traducción: M.* Dolores Mosquera Barral (Psicóloga)

Mónica Formoso Galego (Licenciada en filología inglesa)

ISBN: 84-607-9086-X

Depósito Legal: M. 01424-2003

Impreso en España por Impresos y Revistas, S. A. (IMPRESA)

¿Podrías ser algo de redención?

¿Podrías ser algo de alivio?

¿Podrías ser un puerto de abrigo?

¿Prometes creerme

cuando te cuento estas historias?

Todo dolor y toda gloria difícilmente ganada son el testimonio de una vida Vivida hasta ahora con buenas intenciones

O sea que créeme, cúrame Créeme, todo es verdad.

Carne Newcomer, "Bearing Witness", de *My Father's Only Son*

Abróchense los cinturones, porque va a ser una noche movida.

Bette Davis, *All About Eve*

No importa lo confundidos, autodubitativos o ambivalentes que estemos respecto a lo que está sucediendo en nuestras interacciones con otras personas, no podremos nunca silenciar por completo la voz interior que siempre nos dice la verdad. Puede que no nos guste el sonido de la verdad, y a menudo la dejamos murmurar justo fuera de nuestra consciencia, sin paramos lo suficiente para oírla. Pero cuando nos fijamos en ella, nos conduce hacia la sabiduría, la salud y la claridad. Esa voz es la guardiana de nuestra integridad.

Susan Forward, Ph.D.

Este libro es para los niños, jóvenes y viejos, cuyas vidas se vieron afectadas por el TLP. Y para nuestros maestros: ¡os centenares de personas que nos contaron sus historias compartieron sus lágrimas y

nos ofrecieron su perspicacia. Hicisteis posible este libro.

Prefacio

Las personas con Trastorno Límite de Personalidad (TLP) ponen a prueba a sus allegados con sus cambios de ánimo a menudo desconcertantes y su conducta impredecible. Para aquellas personas que mantienen una relación con personas con TLP, ya sean familiares, amigos, cónyuges, padres o hijos, este libro debería ser un regalo divino. Describe los modos en los que la conducta y la comunicación de los individuos *borderline* (TL) frustran y confunden a los que los rodean, pero va más allá al articular estrategias específicas para que aquellos cercanos a la persona con Trastorno Límite de Personalidad (no-TL es como se llamarán en este libro) puedan hacer frente a este tipo de conductas de una manera efectiva. Los autores, Paul Masón, M.S., y Randi Kreger, son capaces de abordar la delicada tarea de apreciar los dilemas que los no-TL afrontan cada día y al mismo tiempo no culpar a la persona con TLP de una manera simplista. Sugieren formas en las que los amigos y familiares pueden intentar que el TL reciba tratamiento con el reconocimiento de que esto no siempre es posible y también perfilan una variedad de métodos de tratamiento que han demostrado ser de utilidad para personas con TLP, desde la terapia farmacológica hasta la terapia cognitivo conductual, tal como la Terapia Dialéctico Conductual de Marsha Linehan (Linehan, 1993).

Los autores también abordan algunas de las causas supuestas del origen del TLP, desde las sensibilidades temperamentales para regular las emociones o el control de los impulsos (probablemente establecido en la biología del cerebro) hasta los factores ambientales tempranos. Mientras reconocemos algunos de los fundamentos biológicos de este trastorno, los cuales se tratan en mi reciente libro *Nueva visión del Yo* (Siever y Frucht, 1997), así como apreciamos las experiencias a menudo abusivas que las personas con este trastorno han sufrido en su niñez, comenzamos a apreciar que el TLP representa una serie de características maladaptativas que surgen de estrategias de supervivencia desarrolladas al principio de la vida del TL que, en ese momento, parecían el único método viable para tener sus necesidades cubiertas. Por ejemplo, un menor de edad o un niño pequeño que es muy sensible emocionalmente a las idas y venidas de su madre y de sus otros cuidadores puede responder a las separaciones de su madre, por ejemplo, llorando, particularmente si es propenso a expresar sus emociones en vez de inhibirlas. El progenitor puede reaccionar a los momentos de llanto intentando complacer al niño o alternativamente ignorándolo, incrementando así la probabilidad de recurrencia de estas conductas. El niño puede aprender que estas tormentas de emociones o rabietas temperamentales son la única manera que conoce para conseguir atención cuando se siente frustrado o enfadado y estos patrones continúan durante la edad adulta. Los padres que no son expertos en el manejo de estas tormentas afectivas pueden caer en la trampa de ser demasiado indulgentes u, otras veces, ignorar al niño. Los padres que tienden a deprimirse pueden descuidar al niño, mientras que aquellos que son agresivos e impulsivos pueden incluso ser abusivos. Estos traumas tienden a empeorar estos patrones de conducta. El TL es así propenso a la apariencia de abandono y puede usar “medidas desesperadas” para despertar este sentimiento (Gunderson, 1984).

Así, cuando vemos al TL adulto, vemos un individuo que ha aprendido una variedad de “técnicas” para manejar su propia autoestima y vaivenes emocionales intentando controlar las conductas de aquellos de los que depende y queriendo estar cerca de ellos. Tiene dificultad para ver cómo sus conductas controladoras son destructivas para sus relaciones porque no conoce otra alternativa. El punto crucial que enfatizan los autores una y otra vez, particularmente en las etapas finales del libro, es la necesidad de que el TL asuma la responsabilidad de su conducta y que el no-TL asuma también la responsabilidad de su papel en la relación. Sea lo que sea lo que hayan divulgado antes ambas partes, sólo si se asume la

responsabilidad de estas conductas como adulto puede haber posibilidad de un cambio verdadero. Masón y Kreger deben ser elogiados por sus esfuerzos por hacer que la conducta frustrante y confusa del TL sea más comprensible y por proporcionar unas herramientas extraordinariamente útiles para que los no-TL las utilicen al tratar con las paradojas y dilemas que presentan estas relaciones.

Larry J. Siever, M.D.

Agradecimientos

Lo primero y principal, me gustaría agradecer a los dos hombres en mi vida que han hecho posible este libro: mi marido, Robert Burko, y mi buen amigo y agente literario, Scott Edelstein.

Robert ha hecho innumerables concesiones emocionales y financieras durante los tres largos años de investigación y escritura. Sin su silenciosa fe, generosa naturaleza y profundo amor, este libro hubiese sido un sueño aplazado.

Scott fue más que mi agente: él fue mi mentor, mi entrenador, mi línea directa de emergencia, mi principal animador, el número uno en creer en mí. Cuando yo dudaba que este libro fuese publicado algún día, me aseguró que lo sería. Cuando quería abandonarlo porque los sacrificios eran demasiado grandes, él me recordó a todas esas personas cuyas vidas había cambiado. Su sentido del humor y su firme apoyo me sostuvieron y me ayudaron a creer en mí misma.

Durante este viaje de tres años he estado acompañada por un grupo de gente increíble a la que sólo he conocido electrónicamente. Ellos literalmente han salvado vidas de personas al crear una comunidad de apoyo en Internet que los liberó de su aislamiento y les dio esperanza. Sin su duro trabajo y devoción por esta causa, no habría grupos de apoyo en Internet, no existiría la página web de BPD Central, ni tampoco el folleto “Caminando sobre cáscaras de huevo”. Agradecimientos especiales para A.J. Mahari, Alyssa (Aiyfac), David Anders, Harwijn B., Anita F., Martin Cleaver, Edith Cracchiolo, Sharon Harshman, Patty Johnson, Lee Meinhardt, Daniel Norton, Rachel Russo, Kiev Vu, Kristin Wallio y Mark Weinstock.

La lista de correo de no-TL, uno de los grupos de apoyo de Internet, debutó en enero de 1996. Cuando los doce miembros de la lista compartieron sus experiencias de vivir con alguien con rasgos TLP, descubrieron que no estaban solos. Desde entonces, el grupo ha aumentado hasta trescientos y ha dado a luz a otros dos grupos: uno para padres de niños TLP y otro para hijos adultos de padres *borderline*. Aunque cada miembro de estas listas es especial, debo destacar a la terapeuta Elyce M. Benham, M.S., quien ha sido nuestra “consejera del barco” desde el principio. Su humor amable, su compasión y su perspicacia profesional han traído esperanza a muchos miembros de la lista desolados y confusos.

La lista de no-TL también ha sido bendecida con un puñado de miembros que se están recuperando del TLP. Aunque a veces tenían razón para sentirse no bienvenidos, les preocupaba lo suficiente como para quedarse y educamos sobre el verdadero coste de vivir dentro de las garras de este trastorno. Cuando fue necesario, nos recordaron diplomáticamente que tanto los *borderlines* como los no-TL deben aceptar la responsabilidad en su parte de la relación. Su coraje es una inspiración; su buena voluntad y compasión dieron luz a lo largo del camino hacia el entendimiento, el perdón y la curación.

Docenas de terapeutas y defensores del TLP de todo el mundo han contribuido con sus

conocimientos para este libro. Valerie Porr, M.A., fundadora de la Treatment and Research Advancements Association for Personality Disorders (TARA-APD), pasó innumerables horas ayudándome a juntar las piezas del puzle del TLP. Mike Chase, F.N.P., analizó y organizó cientos de mensajes de Internet para el capítulo de los niños con TLP.

Entre los médicos entrevistados para este libro están Elyce M. Benham, M.S.; Joseph T. Bergs, M.D.; Mari E. Bemhardt, A.C.S.W.; Lori Beth Bisbey, Ph.D.; Barbara Blanton, M.S.N.; James Clairbom, Ph.D.; Kenneth A. Dachman, Ph.D.; Jane G. Dresser, R.N.; Bruce Fischer, Ph.D.; Mary Belle Fisher, Ph.D.; John M. Grohol, Psy.D.; John Gunderson, M.D.; Paul Hannig, Ph.D.; Perry Hoffman, Ph.D.; Janet R. Johnston, Ph.D.; Ikar J. Kalogjera, M.D.; Otto Kemberg, M.D.; Jerold J. Kreisman, M.D.; Marsha M. Linehan, Ph.D.; Richard A. Moskovitz, M.D.; Thomas Meacham, M.D.; Susan B. Morse, Ph.D.; Cory F. Newman, Ph.D.; Andrew T. Pickens, M.D.; y Howard I. Weinberg, Ph.D.

También han influido en mi manera de pensar muchos libros no relacionados con el TLP. De todos, el principal fue *The Dance of Anger* (1985), de Harriet Goldhor Lerner, Ph.D. Sus conceptos fundamentales son entrelazados en cada página de este libro. Cuando lo leí por primera vez hace muchos años, cambió mi vida. Me siento honrada de ser capaz de pasar a los demás la sabiduría de Lerner, y estoy en deuda con ella por su inspiración. Los libros de Susan Forward, Ph.D., también han influenciado este trabajo, principalmente *Emotional Blackmail* (1997) y *Toxic Parents* (1989). Recomiendo enormemente estos tres libros.

Finalmente, me gustaría dar las gracias a mi coautor, Paul Masón, M.S., por ser una delicia trabajar con él; a mi editor New Harbinger Publications, por la misma razón; a mi hijastra, Tara Gerard, por dar el título provisional; a mi cantante y compositora favorita, Carrie Newcomer, por permitir el uso de sus notables y acertadas letras; a mi madre, Janet Kreger, por apoyar mis esfuerzos por escribir desde la escuela primaria; y a Edith Cracchiolo, mi ángel guardián a lo largo de este proyecto.

R.K.

Muchas personas me han animado y apoyado en la escritura de este libro. Desearía darles las gracias a todas ellas, y especialmente a las siguientes personas:

A Monica, mi esposa, cuya incondicional fe y creencia en mí fue inigualable a lo largo de los tres años de este proyecto. A pesar de las largas horas, siempre me ha apoyado y animado mientras trabajaba a todas horas como madre y ama de casa. Y gracias a mis hijos, Zachary, Jacob y Hannah, quienes, a su manera, me recuerdan continuamente las cosas importantes de la vida.

A mis padres, Tomas y Jean Masón, cuyo amor, valores y persistencia a través de las dificultades de la vida han sido la base sobre la que continúo edificando.

A mis colegas del All Saints Health Care System, Inc. and Psychiatric Services, por darme un ambiente clínico de reto y de apoyo en el que practicar e intentar cosas nuevas. Su disposición a arriesgarse y pensar de una manera creativa me ha ayudado a dar forma a mi carrera y dirección como profesional de la salud mental.

A mi mentora en la Universidad, Kathleen Rusch, Ph.D., quien alimentó y apoyó mis primeros intereses por el Trastorno Límite de la Personalidad. Principalmente, sin su temprano apoyo y confianza

con gran probabilidad mis intereses clínicos y profesionales hubiesen ido por otros derroteros.

Me gustaría agradecer igualmente a todos los terapeutas y abogados que contribuyeron a este libro con sus percepciones, experiencias y conocimientos.

Finalmente, me gustaría dar las gracias a mi coautora, Randi Kreger, y a nuestro agente literario, Scott Edelstein, quienes me propusieron la idea de escribir este libro hace más de tres años. Sin su persistencia y a la vez sus esfuerzos, todavía lo estaría considerando.

Introducción

Íntimos Extraños:

Cómo Surgió este Libro

Debo de ser defectuosa.

Esa era la única explicación en la que podía pensar por su comportamiento. ¿Por qué él actúa tan cariñoso por momentos y luego me hace pedazos? ¿Por qué me dijo que era maravillosa y con talento y después me grita diciendo que soy despreciable y la causa de todos sus problemas? Si él me quisiera tanto como dijo que me quería, ¿por qué me sentí tan manipulada y sin fuerzas? ¿Y cómo alguien tan inteligente y educado puede a veces actuar de una manera tan irracional?

A un nivel consciente, yo sabía que no había hecho nada para merecer este trato. Pero, a lo largo de varios años, llegué a aceptar su visión de la realidad: que yo era defectuosa y realmente todo era culpa mía. Incluso después de que terminó la relación, continuaron mis sentimientos de desconfianza y baja autoestima. Así que comencé a ver a un terapeuta.

Después de varios meses, ella me reveló algo sobre mi antiguo amigo que cambiaría radicalmente mi vida, y las de muchos otros: “El comportamiento que usted describe es muy característico de alguien con Trastorno Límite de Personalidad”, dijo ella. “No puedo hacer un diagnóstico, ya que no lo he conocido, Pero por lo que usted ha dicho, ciertamente parece encajar con los criterios diagnósticos.”

¿Trastorno Límite de Personalidad? Nunca lo había oído. Ella me recomendó que leyese *I Hate You-Don't Leave Me*, de Jerold Kreisman, M.D. Lo hice, y descubrí que el comportamiento confuso de mi amigo coincidía con siete de los nueve criterios diagnósticos del Trastorno Límite de Personalidad enumerados en la biblia de los clínicos, el *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-IV)*. Sólo son necesarios cinco rasgos para establecer un diagnóstico.

Quise aprender más sobre cómo el trastorno me había afectado. Necesitaba saber cómo mejorar. Pero sólo pude encontrar dos libros sobre el TLP para consumidores, y eran más del estilo de explicaciones populares del TLP que libros prácticos de autoayuda para miembros de la familia.

Así que decidí escribir mi propio libro de autoayuda. Dado que el TLP afecta a seis millones de personas en Norteamérica, deduje que por lo menos dieciocho millones de familiares, compañeros y amigos —como yo— se estaban culpando a sí mismos por un comportamiento que poco tema que ver con ellos.

Una amiga que sabía que quería escribir el libro con un profesional acreditado de la salud mental me sugirió que contactase con un colega de ella, Paul Masón, un psicoterapeuta. Paul había trabajado con *borderlines* y con sus familiares tanto a nivel ambulatorio como en ingresos hospitalarios durante diez años. Un periódico de consideración había publicado su estudio sobre los subtipos del TLP. Había dado también varias charlas profesionales y comunitarias sobre la materia.

Como yo, Paul creía firmemente que los amigos, colegas y familiares de aquellos que tienen TLP

necesitaban saber desesperadamente que no estaban solos. “Los familiares me dicen que están en una zona de combate emocional y que ya no saben cómo reaccionar”, dijo él.

Paul comenzó a documentarse para el libro, buscando estudios relevantes en la literatura profesional. Muchos artículos debatían sobre las dificultades de tratar a pacientes *borderline*, a los cuales algunos profesionales veían como necesitados, desafiantes y de mejoría lenta, si es que llegaban a mejorar. Pero a pesar de que los artículos perfilaban técnicas para profesionales preparados que ven a pacientes *borderline* una hora a la semana, la mayoría pasaban por alto las necesidades de los familiares no preparados que interactúan con la persona siete días a la semana.

En los estudios que abordaban “la familia”, el término casi siempre se refería a la familia de origen de la persona con TLP. El enfoque era determinar el rol que desempeñaba el entorno familiar en el desarrollo del trastorno. En otras palabras, los estudios se fijaban en la conducta dirigida hacia la persona con TLP en vez de en el comportamiento de esa persona hacia los demás.

Mientras Paul se enterró a sí mismo en lecturas profesionales, yo comencé a entrevistar a docenas de profesionales de la salud mental sobre lo que el no-*borderline* o no-TLP (el compañero, amigo o familiar de la persona con TLP) puede hacer para tomar el control de su propia vida y parar de “andar sobre cáscaras de huevo”, mientras permanecen apoyando a la persona que les importa. Algunos de estos clínicos eran estudiosos del TLP muy conocidos. Otros eran profesionales locales recomendados por amigos.

Me iba a llevar una sorpresa. A pesar de que por definición el TLP afecta negativamente a aquellos que mantienen relaciones con *borderlines*, la mayoría de los profesionales con los que hablé, con unas pocas excepciones notables, estaban tan abrumados por las necesidades de sus pacientes *borderline* que su consejo para los no—TL era un poco limitado.

Pero, según continuaba realizando entrevistas, el cuerpo del conocimiento crecía. Cada clínico ofrecía una perspectiva única. Un psicoterapeuta, por ejemplo, se centraba en lo que los no-TL pueden hacer cuando se enfrentan a la cólera de un *borderline*. Un trabajador social planteó la cuestión de la “manipulación” de los TL. Un psiquiatra comentó la necesidad de los familiares de cuidar de ellos mismos y de dejar de intentar satisfacer las necesidades emocionales de la persona con TLP.

Paul y yo descubrimos información esencial para la gente que se preocupa por alguien con TLP. Pero todavía no teníamos un libro, la detallada guía que queríamos escribir. Entré en Internet.

Mi nuevo ordenador, que había adquirido para mis relaciones públicas, *marketing* y negocio de escritora, venía con un disco para America Online (AOL). Curiosa por ver Internet de primera mano, instalé el programa.

Descubrí un mundo entero que no sabía que existía. Los grupos de noticias y tablones de anuncios en AOL son como colosales grupos de apoyo para la recuperación en el mayor sótano de iglesia del mundo. Los “ciudadanos de la red” que conocí ahí, tanto TL como no-TL, no estaban esperando a que aparecieran profesionales con respuestas. Estaban compartiendo estrategias, intercambiando información técnica y ofreciendo apoyo emocional a íntimos extraños que entendían exactamente por lo que estaban pasando.

Comencé por leer los correos acumulados durante años de cientos de TL y no-TL en America Online. Mandé mensajes electrónicos a los remitentes recientes, pidiéndoles que participasen en nuestra investigación. La mayoría lo hicieron, encantados porque finalmente alguien estuviera abordando la necesidad de una información más de consumidor sobre el TLP.

Según conversábamos vía *e-mail*, comencé a identificar las principales preocupaciones de los familiares, compañeros y amigos. Entonces les pregunté a los TL sobre su punto de vista. Por ejemplo, cuando los no-TL hablaban sobre su impotencia para afrontar la ira de un *borderline*, les pedí a los TL que enlazasen lo que creían que sentían durante un ataque de ira y cómo otros podrían responder de la mejor manera.

Inicialmente, la gente con TLP no confiaba en mí. Pero a lo largo de los meses, según su confianza en mí crecía, revelaron sus sentimientos más profundos sobre ellos mismos y describieron la increíble devastación forjada por el trastorno. Muchos me contaron historias terribles de abusos sexuales, automutilación, depresión e intentos de suicidio. “Ser un borderline es como el infierno eterno, nada menos”, escribió una mujer. “Dolor, rabia, confusión, daño. No saber nunca cómo me voy a sentir de un minuto al siguiente. Tristeza porque daño a aquellos que quiero. Muy de cuando en cuando me pongo demasiado feliz, y entonces me vuelvo ansiosa por ello. Entonces me corto a mí misma. Después me siento avergonzada por haberme cortado. Siento que mi vida es como un interminable 'Hotel California' y la única manera de continuar es darse de baja permanentemente”.

Algunos de los terapeutas no tenían mucha esperanza en que la gente pudiese recuperarse del TLP. Pero en AOL y en Internet conocí mucha gente que había mejorado bastante con una combinación de terapia y medicación. Su alegría por sentirse normales por primera vez en sus vidas me hizo llorar en ocasiones. Y, por primera vez, entendí cómo se tenía que haber sentido el TL que yo conocía. Un comportamiento que me había parecido incomprendible ahora tenía sentido. Por primera vez, entendí a un nivel interno que esos años de asaltos emocionales sin causa no tenían que ver conmigo. Probablemente fueron el resultado de su propio sentido de vergüenza y sus intensos temores de ser abandonado. El descubrimiento de que él era una víctima, también, convirtió algo de mi ira en compasión.

Las historias de familiares en Internet eran igual de horribles. Algunos compañeros me comentaron que sus esposas contaban mentiras embarazosas y dañinas sobre ellos, y que incluso habían interpuesto falsos cargos de abuso. Padres cariñosos de niños diagnosticados con rasgos TLP habían gastado los ahorros de toda una vida intentando ayudar a sus niños, sólo para ser acusados implícita o explícitamente de abusos infantiles.

Hijos ya adultos de TL hablaban sobre sus infancias tormentosas. Un hombre dijo: “Incluso mis funciones corporales eran criticadas. Mi madre borderline aseguraba que yo no comía, caminaba, hablaba, pensaba, sentaba, corría, orinaba, lloraba, estornudaba, tosía, reía, sangraba u oía correctamente”. Hermanos de borderlines comentaban tener que luchar por la atención y cuidados de sus padres temiendo que sus propios hijos pudiesen desarrollar el trastorno.

Con la ayuda de voluntarios que conocí en los tablones de anuncios, establecí una página web sobre el TLP (<http://members.aol.com/BPDCentral>) y organicé un grupo de apoyo por correo electrónico para no-TL. La mayoría se asombraron al descubrir que tantas personas compartían una experiencia que pensaban era única. Por ejemplo, tres miembros del grupo de apoyo de no-TL (a veces llamado una “lista”) relataron que las mayores discusiones tenían lugar en aeropuertos. Cuatro miembros dijeron que el *borderline* de sus vidas había estado furioso con ellos durante días por algo que habían hecho en los sueños de los TL.

A pesar de estas similitudes, encontramos diferencias llamativas entre las experiencias de no-TL con relaciones “elegidas” (amigos, amantes) y relaciones “no elegidas” (padres, hermanos, hijos). Por ejemplo, en relaciones elegidas algunos de los asuntos más comunes eran decidir si continuar o romper la relación, intentando proteger a los hijos de la conducta del TL, y sentir dolor por relaciones amorosas rotas. Cuando el TL es un familiar directo, el sentido de obligación y culpa del no-TL puede ser mucho más intenso y cortar la relación puede no ser una opción. Con el fin de conocer mejor sus necesidades particulares, los padres de niños *borderline* se separaron y formaron su propio grupo, al igual que hicieron los hijos adultos de *borderlines*. Un estudiante universitario con TLP formó también un grupo de apoyo en Internet para aquellos que padecen el trastorno; pronto se convirtió en una cuerda salvavidas para *borderlines* de todo el mundo que habían estado aislados en sus luchas.

Paul y yo comenzamos a organizar esta información masiva muy lentamente. Desarrollamos un sistema: yo aportaría ideas y sugerencias basadas en las discusiones de Internet y se las daría a Paul, que las revisaría, ampliaría y pondría en un marco teórico.

Otras veces, Paul desarrollaría recomendaciones basadas en sus investigaciones que yo ajustaría y distribuiría a los miembros de la lista para sus observaciones de “mundo real”. Ambos nos quedamos maravillados con la tecnología: con sólo pulsar una tecla, Internet hizo posible obtener respuesta de cientos de personas de todo el mundo.

Cuando ambos estuvimos satisfechos con nuestro trabajo, lo compartimos con los colegas de Paul, otros profesionales de la salud mental, e investigadores muy conocidos del TLP que habían estado trabajando años con pacientes *borderline* y con sus familias. Ellos confirmaron que sus pacientes y familiares tenía el mismo tipo de preocupaciones que nuestros corresponsales de Internet. Para asegurar aún mas la precisión de nuestros datos, le pedimos a Edith Cracchiolo, M.A., una profesora de psicología de la universidad de Cerritos en Norwalk, California, que realizase una encuesta con los no-TL en nuestro grupo de apoyo de Internet.

Por supuesto no fuimos capaces de satisfacer a todo el mundo. Cuando consideré por primera vez escribir el libro, no podía imaginar por qué no se había hecho antes. Varios meses de proyecto y las razones parecieron bastante claras. El Trastorno Límite de Personalidad es un tema controvertido y complejo. Sólo el definirlo es como intentar pescar un pez con las manos desnudas, con los ojos tapados y bajo la lluvia. Las teorías sobre qué es lo que lo causa son abundantes pero no conclusivas. El tratamiento es disputado acaloradamente por investigadores de renombre.

Sobre todo esto, la mayoría de los planes de seguros se niegan a pagar por el tratamiento porque “el TLP es incurable”, a pesar de que varios estudios han mostrado que esto no es cierto. Irónicamente, los mismos seguros pagarán cuando un *borderline* desesperado llegue a la sala de urgencias después de haberse cortado profundamente o tras haberse tragado un puñado de pastillas.

Lo más frustrante de todo fue la falta de reconocimiento del TLP por la comunidad de la salud mental y, consecuentemente, el público general. De acuerdo con la Asociación de Psiquiatría Americana (APA), la incidencia del TLP se aproxima a la de la esquizofrenia y el trastorno bipolar combinados. Aún así, la mayoría de profesionales que entrevistamos reconocieron que su experiencia no los preparaba adecuadamente para diagnosticar y tratar este complicado trastorno. Alguno sólo había oído una o dos charlas sobre la materia.

Y aunque la APA reconoció formalmente el TLP en su *Manual diagnóstico y estadístico* en 1980, demasiados profesionales parecían usar la controversia que rodeaba el trastorno como excusa para no tomárselo en serio. Según escribo esto, la Asociación de

Psiquiatría Americana, la Alianza Nacional para los Enfermos Mentales y el Instituto Nacional para la Salud Mental tienen todavía que producir sus propios folletos explicando el TLP. Esta falta de atención hacia el TLP nos está desconcertando y frustrando al igual que a nuestros contactos de Internet.

Escribir este libro demostró ser tan difícil emocionalmente como desafiante intelectualmente. Mucha gente con TLP incluyó intentos de suicidio velados o explícitos en sus respuestas a mis preguntas. Cada día, recibí al menos una carta desesperada de alguien que acababa de descubrir la existencia del TLP desde la página web de BPD Central y que quería ayuda sobre lo siguiente a hacer.

Las cartas más angustiosas vinieron de compañeros *no-borderlines* —generalmente maridos— preocupados por el abuso emocional a sus hijos por parte de su compañera con TLP. Estos hombres se sentían frustrados por culpa de jueces y servicios sociales que consideraban a las madres como esenciales y a los padres opcionales, e incluso consideraban el abuso verbal severo como no probado en el mejor de los casos, irrelevante en el peor.

El resultado de nuestros tres años de esfuerzo es este libro que ahora tiene en sus manos. No es la última palabra en la materia. Es sólo el principio. Esperamos que encienda el interés por nuevos estudios, ayude a los terapeutas a educar a sus pacientes, proporcione apoyo y confort a las familias y amigos, y ofrezca esperanza de que la gente con TLP puede mejorar. Sobre todo, esperamos que le ayude a usted, y a innumerables otros como usted, a bajarse de la montaña rusa emocional en la que ha estado

subido desde que alguien con TLP entró en su vida.

—Randi Kreger

Parte 1

Entendiendo

EL COMPORTAMIENTO

TLP

Pisando Cáscaras de Huevo:

¿Alguien que te Importa Tiene TLP?

Después de 15 años de matrimonio, aún no podía entender lo que estaba haciendo mal. Busqué información en bibliotecas, hablé con médicos, con terapeutas, leí artículos y hablé con amigos. Me he pasado 15 años preguntándome, preocupándome y creyéndome demasiado lo que ella me decía. Dudaba de mí mismo y me hacía tanto daño sin saber por qué, sin saber la verdad.

Entonces, un día finalmente encontré las respuestas en Internet. Empecé a llorar con alivio. A pesar de que no puedo hacer que ella admita que necesita ayuda, por lo menos finalmente puedo comprender lo que está ocurriendo. No es mi culpa. Ahora conozco la verdad.

—Sacado del grupo de apoyo no-TLP en Internet

¿Está causándote un gran dolor alguien que te importa?

- ¿Ocultas lo que realmente piensas o sientes, porque tienes miedo de la reacción de esa persona o porque simplemente parece no valer la pena la lucha horrible o el dolor que vienen después?
 - ¿Sientes que todo lo que dices o haces será dado la vuelta y usado en tu contra? ¿Eres culpado y criticado por todas las cosas malas de la relación, incluso cuando no tiene un sentido lógico?
 - ¿Eres el foco de iras intensas, violentas e irracionales alternando con períodos en los que la otra persona actúa perfectamente normal y cariñosa? ¿Nadie te cree cuando explicas lo que está sucediendo?
 - ¿Te sientes a veces manipulado, controlado o incluso engañado? ¿Te sientes como si fueses la víctima de un chantaje emocional?
 - ¿Sientes que la persona que te importa ve en ti todo bueno o todo malo, sin término medio? ¿A veces no hay una explicación racional para el cambio?
 - ¿Tienes miedo de pedir cosas en la relación porque te dirán que exiges demasiado o que no estás bien? ¿Te dicen que tus necesidades no son tan importantes?
 - ¿Está siempre la persona denigrando o negando tu punto de vista? ¿Sientes que sus expectativas hacia ti están cambiando constantemente, de forma que nunca puedes hacer algo bien?
 - ¿Eres acusado de hacer cosas que nunca has hecho y de decir cosas que nunca has dicho? ¿Te sientes la mayor parte del tiempo incomprendido, y cuando intentas explicarte te encuentras con que la otra persona no te cree?
 - ¿Te están rebajando constantemente? Cuando intentas romper la relación, ¿intenta la otra persona evitarlo de distintas maneras (desde declaraciones de amor y promesas de cambio hasta amenazas implícitas o explícitas)?
 - ¿Lo pasas mal cuando haces planes (reuniones sociales, etc.) a causa del ánimo de la otra persona, su impulsividad, o impredecibilidad? ¿Pones excusas por su comportamiento o intentas convencerte de que todo va bien?
 - ¿Ahora mismo, estás pensando “No tenía ni idea de que alguien más estuviese pasando por esto”?
- Si muchos de estos comentarios te suenan familiares, tenemos buenas noticias para ti, no te estás

volviendo loco, todo esto no es culpa tuya, y no estás solo. Estas cosas pueden estar sucediendo porque alguien cercano a ti tiene rasgos asociados con el Trastorno Límite de Personalidad (TLP). A continuación aparecen tres historias reales de gente que descubrió que alguien que les importaba tenía el trastorno. Como todos los ejemplos de este libro, las historias están basadas en aquellas compartidas en los grupos de apoyo de Internet, aunque hemos cambiado muchos detalles para preservar sus identidades.

Jon (no-TL)

Estar casado con alguien con TLP es como estar en el cielo un minuto y en el infierno el siguiente. Los cambios de humor de mi mujer son por segundos. Voy pisando sobre cáscaras de huevo cuando intento complacerla y evitar una pelea por hablar demasiado pronto, rápido, con el tono equivocado o con la expresión facial errónea.

Incluso cuando hago exactamente lo que me pide, se enfada. Un día me ordenó que me llevara a los niños a algún sitio porque quería estar un rato sola. Pero mientras nos íbamos me tiró las llaves a la cabeza y me acusó de “odiarla tanto que no soportaba estar con ella en la casa”, Cuando los niños y yo volvimos del cine, actuó como si nada hubiese pasado. Se sorprendió de que todavía estuviera enfadado y me dijo que me cuesta olvidar mi enfado.

No siempre fue así... Antes de casarnos tuvimos un noviazgo de fábula, me idolatraba, decía que yo era perfecto para ella sin duda. El sexo era increíble. Le escribí poemas de amor y le compré regalos caros. Nos comprometimos después de cuatro meses, y un año más tarde estábamos casados y en una luna de miel de lujo. Pero justo después de la boda comenzó a tomarse pequeños detalles sin importancia en serio y los convertía en montañas de crítica, interrogatorios y dolor. Me acusó de desear a otras mujeres continuamente y me ponía ejemplos ” imaginarios para argumentar su protesta. Empezó a desconfiar de mis amigos y comenzó a cortarlos. Decía cosas malas de mi trabajo, mi pasado, mis valores, mi orgullo, cualquier cosa que tuviese que ver conmigo.

De todos modos de vez en cuando su antiguo “yo ” vuelve, la que me quería y pensaba que era el mejor hombre del universo. Para mí aún es la mujer más inteligente, simpática y sexy que conozco y aún estoy muy enamorado. Nuestro consejero matrimonial piensa que mi mujer puede tener TLP pero ella insiste en que soy yo el que lo estropea todo en la relación. Piensa que el terapeuta es un chalado y no quiere volver. ¿Cómo puedo hacer para que reciba la ayuda que tan desesperadamente necesita?

Larry (no-TL)

Nos dimos cuenta de que algo iba mal con nuestro hijo adoptivo Richard, cuando tenía 18 meses de edad. Era irritable, lloraba mucho y gritaba durante horas sin parar. A la edad de 2 años empezó a tener varias rabietas al día, algunas duraban horas. Nuestro encantador médico, una especie de Marcus Welby, nos decía simplemente: “Los niños niños son”.

Cuando Richard tenía 7 años, encontramos una nota en su habitación que decía que se iba a matar cuando cumpliera los 8 años. Su profesora nos mandó a un psiquiatra que nos dijo que necesitaba más estructura y consistencia. Intentamos un refuerzo positivo, fuerte amor e incluso modificación de dieta. Pero nada funcionó.

Al llegar al instituto, Richard mentía, robaba, no acudía a clase y estaba fuera de control. La policía se vio involucrada cuando intentó suicidarse, empezó a autolesionarse y a amenazar con matarnos. Llamaba a la línea telefónica de niños maltratados cada vez que lo castigábamos mandándolo a su cuarto.

Nuestro hijo manipulaba a sus profesores, a su familia e incluso a la policía. Podía ser muy agudo y encantar a las personas con su chispa, buena presencia y sentido del humor, su abuela dice que ha nacido para ser político. Todos los terapeutas estaban convencidos de que su conducta era culpa nuestra. Cuando finalmente veían mas allá de su embaucamiento, él ya no quería volver. Y ningún nuevo terapeuta se molestó nunca en leer su historial (que ya tenía varios centímetros de grosor).

Finalmente, después de amenazar a una profesora de muerte, acabó en el primero de cuatro centros de tratamiento a corto plazo. Varias veces nos dijeron que tenía Trastorno Bipolar, Trastorno de Déficit de Atención o que sufría de Estrés Post— Traumático por algún trauma desconocido. Un psiquiatra nos dijo que sufría una “depresión con trastorno psicótico. Muchas personas nos dijeron que simplemente era un niño malo.

Después de cuatro hospitalizaciones, nuestra compañía de seguros nos dijo que ya no iban a seguir pagando los gastos. El hospital dijo que estaba demasiado enfermo para volver a casa y los psiquiatras locales nos recomendaron que fuésemos al juzgado a declaramos como padres no preparados. De alguna manera, encontramos un hospital del estado donde internarlo y allí recibió su primer diagnóstico oficial de TLP. Le dieron varios medicamentos pero dijeron que había poca esperanza de mejoría.

Richard logró graduarse en el instituto y empezar en la universidad, lo que finalmente fue un desastre. Su nivel de madurez está ahora en los dieciocho años a pesar de que tiene veintitrés. Hacerse adulto ha ayudado un poco pero aún tiene miedo al abandono, no puede mantener relaciones de larga duración y ha dejado cuatro trabajos en los últimos dos años. Sus amigos vienen y se van porque puede llegar a ser demasiado protector, odioso, manipulador y obstinado. Por lo tanto depende de nosotros económica y emocionalmente. Nuestra relación con él se ha forzado al máximo pero somos lo único que le queda.

Ken (no-TL)

El amor de mi madre por mí era condicional. Cuando yo no hacía lo que se suponía que debía de hacer (las tareas o lo que fuese) se enfadaba y me cortaba diciendo que yo era un niño horrible que nunca tendría amigos. Pero cuando necesitaba cariño, era afectiva y me abrazaba y hablaba de lo cerca que estábamos. Nunca había manera de poder predecir en qué estado de humor estaría. Parecía molestarle cuando le parecía que alguien estaba robando demasiado de mi tiempo y energía. Incluso tenía celos de nuestro perro, Snoopy, al que yo quería más que a nadie. Un día estaba jugando con Snoopy y ella se acercó gritando que yo no tenía vida porque lo único que hacía era estar en casa y jugar con el perro. Siempre pensé que era yo el que había hecho algo malo o pensaba que yo era “algo equivocado”

Se encargó de “hacerme mejor” diciéndome continuamente que tenía que cambiar. Siempre veía algo malo en mi pelo, mis amigos, mis modales en la mesa y mi actitud. Parecía exagerar y mentir para justificar sus afirmaciones. Cuando mi padre protestaba, lo despedía con un gesto de mano. Siempre tenía que tener razón.

A lo largo de los años, he intentado alcanzar sus expectativas, pero cuando lo hacía, cambiaban. A pesar de los años de crítica punzante, nunca logré acostumbrarme. Me congeló por dentro cuando alguien (especialmente una mujer) me critica. Hoy en día, tengo problemas a la hora de acercarme a la gente, no confío en nadie por completo (ni siquiera en mi mujer). Cuando me siento muy cerca de ella, me preparo para un rechazo inevitable que sé que vendrá. Si ella no hace algo que pueda etiquetar como “rechazo” siempre le digo algo o me enfado por estupideces. Intelectualmente, yo sé lo que está pasando. Pero me siento sin fuerzas para pararlo.

Los Extremos e Intensidad de la Conducta TLP

La gente con TLP siente las mismas emociones que el resto de la gente. Hacen muchas de las mismas cosas que hace el resto de la gente, o les gustaría hacer. La diferencia es que sienten las cosas mucho más intensamente, actúan de manera mucho más extrema, y tienen problemas para regular sus emociones y conducta. El TLP no causa fundamentalmente una conducta distinta, pero sí una conducta que dista mucho de ser continua.

La gente con TLP no está en el límite de algo. Los investigadores acuñaron el término “*borderline*”

(línea fronteriza) en la primera mitad del siglo XX, cuando pensaron que la gente que exhibía conductas que ahora asociamos con el TLP estaban al límite entre la neurosis y la psicosis. A pesar de que este concepto fue descartado en 1970, el término perduró.

A continuación aparecen pensamientos, emociones y acciones comunes en personas con TLP. Ninguna persona con TLP tendrá, ni podría tener, todos estos. De todas formas, a medida que el número de respuestas afirmativas se incrementa, aumentará la probabilidad de que esta persona pueda tener TLP.

Pensamientos que Pueden Indicar TLP

Esta persona:

—¿Alterna entre ver a las personas como maravillosas o malvadas?

—¿Tiene dificultades para recordar las cosas buenas de una persona a la que en esos momentos ve como un villano?

—¿Encuentra imposible recordar algo negativo sobre esa persona cuando la convierte en héroe?

—¿Alterna entre ver a otros como completamente a favor o en contra?

—¿Alterna entre ver situaciones completamente desastrosas o ideales?

—¿Alterna entre verse a sí mismo inútil o inmejorable?

—¿Le es difícil recordar el amor de alguien cuando hace tiempo que no está cerca?

—¿Cree que los demás están completamente equivocados o totalmente en lo cierto?

-¿Cambia de opinión dependiendo de con quién esté?

—¿Alterna entre idealizar a la gente o devaluarla?

—¿Recuerda situaciones de forma muy diferente al resto de la gente o simplemente es incapaz de recordarlas?

—¿Cree que otros son responsables de sus propias acciones o toma demasiada responsabilidad sobre las acciones de otros?

—¿No está dispuesto a admitir un error o siente que todo lo que uno hace es un error?

—¿Basa sus creencias en sentimientos en vez de en hechos?

—¿No se da cuenta de los efectos de su propio comportamiento en los demás?

Sentimientos que Pueden Indicar TLP

Esta persona:

—¿Se siente abandonada ante la más mínima provocación?

—¿Tiene estados de ánimo extremos que varían muy rápidamente (en minutos u horas)?

—¿Tiene dificultades para controlar las emociones?

—¿Siente emociones tan intensamente que es difícil poner las necesidades de los demás antes que las propias, incluso las de los propios hijos?

—¿Se siente desconfiada y recelosa gran parte del tiempo?

—¿Se siente vacía o como si no fuese una misma la mayor parte del tiempo?

—¿Se siente ignorada cuando no es el centro de atención?

—¿Expresa enfado de forma inapropiada o tiene dificultad simplemente para mostrarlo?

—¿Siente que nunca tiene suficiente cariño, afecto o atención?

—¿Se siente frecuentemente distanciado, irreal o fuera de todo?

Comportamientos que Pueden Indicar TLP

Esta persona:

—¿Tiene dificultades observando los límites personales de otros?

—¿Tiene dificultades definiendo los propios límites personales?

—¿Actúa impulsivamente de manera potencialmente autolesiva, tal como gastar demasiado, involucrarse en sexo peligroso, pelearse, ludopatía, abuso de alcohol o drogas, conducción temeraria, hurtos en tiendas o comer de forma desordenada?

—¿Se mutila a sí misma, por ejemplo, cortándose o quemándose la piel a propósito?

—¿Amenaza con suicidarse o lo intenta realmente?

—¿Se aventura en relaciones basadas en fantasías idealizadas sobre lo que le gustaría que fuese la otra persona o la propia relación?

—¿Cambia sus expectativas de forma que la otra persona siente que nunca puede hacer algo bien?

—¿Tiene terror, iras impredecibles que no tienen sentido o simplemente tiene problemas para mostrar enfado?

—¿Abusa físicamente de otros, por ejemplo, da bofetadas, pega patadas y araña?

—¿Actúa de forma inconsistente e impredecible?

—¿Alterna entre querer estar cerca de alguien y luego querer distanciarse (por ejemplo, buscando pelea cuando las cosas van bien o bien, alternativamente, rompiendo relaciones e intentando rehacerlas)?

—¿Echa a la gente fuera de su vida por asuntos triviales o exagerados?

—¿Actúa de manera competente y controlada en algunas situaciones y extremadamente fuera de control en otras?

—¿Abusa verbalmente de los demás, criticándolos y culpándolos hasta el punto de ser brutal?

—¿Es verbalmente abusivo con gente que conoce muy bien, mientras que se muestra encantador ante otros? ¿Puede cambiar de un extremo a otro en segundos?

—¿Hace o dice cosas inapropiadas para llamar la atención cuando se siente ignorado?

—¿Acusa a los demás de hacer cosas que no hacen, de tener sentimientos que no sienten o de creer cosas que no creen?

Si Descubres que Alguien Tiene TLP

Aquellos a quienes les importa alguien con Trastorno Límite de Personalidad generalmente se quedan sin palabras cuando descubren que el TLP puede ser la raíz de la conducta errónea, dolorosa y confusa de esta persona. Llamamos a este momento de toma de conciencia atroz “el efecto bombilla”. Las personas se preguntan por qué no han oído hablar antes del TLP, especialmente cuando han buscado ayuda en los servicios de salud mental.

Hay varias explicaciones posibles de por qué el TLP no es ampliamente reconocido. Primero, la Asociación Americana de Psiquiatría no reconoció el TLP formalmente en su *Manual Diagnóstico y Estadístico* (una referencia estándar para el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades mentales) hasta el año 1980. Muchos terapeutas no ven signos de este trastorno simplemente porque no están bien informados sobre el mismo. Además, algunos clínicos no están de acuerdo con la información del DSM; unos pocos ni siquiera creen que el TLP exista. Algunos profesionales rechazan este diagnóstico como un tipo de cajón de sastre o una nueva moda para describir a los pacientes difíciles. Otros clínicos piensan que este trastorno es tan estigmatizante que no quieren “etiquetar” a pacientes con el trastorno por miedo a que sean rechazados por los servicios de salud mental. También, muchos terapeutas hacen un diagnóstico formal de TLP en el historial de los pacientes, pero deciden ocultárselo a estos. O lo

mencionan por encima, pero no lo explican.

Una última posibilidad es que, hasta la fecha, ningún famoso ha admitido tener el trastorno (aunque muchos muestran los rasgos). Para bien o para mal, asuntos como los desórdenes alimenticios, la violencia doméstica, el sida y el cáncer de pecho no son asumidos por la conciencia nacional americana hasta que no afectan a alguien famoso.

¿Decir o no Decir?

Después de haber leído los apartados anteriores, puede que estés deseando hablar sobre el TLP con la persona que piensas que lo tiene. Esto es comprensible. Conocer la existencia del TLP es una experiencia poderosa y transformadora. Lo que uno se imagina es que la persona le estará agradecida y correrá a buscar una terapia para vencer a sus demonios.

Desgraciadamente, esto no suele ocurrir. Casi todas las personas a las que hemos entrevistado nos han dicho que su ser querido, al contrario de lo esperado, respondió con rabia, negación y un torrente de crítica. Con frecuencia, el posible afectado de TLP acusa al familiar de ser él quien tiene el trastorno. (Explicaremos las razones de esto en el capítulo 3.)

También puede darse lo opuesto: la posibilidad de que la persona con TLP sienta tal vergüenza y desesperación que intente hacerse daño. O pueden utilizar la información para negar responsabilidad por su conducta: “No lo puedo evitar, tengo TLP”.

En nuestra entrevista con él, John M. Grohol, Psy.D., nos dijo: “No podemos forzar a alguien a que quiera cambiar su conducta. Después de todo, no son sólo “conductas” para la persona que sufre el trastorno, son mecanismos de defensa que han utilizado toda su vida.” Hay que tener esto en cuenta al hablar con una persona con TLP. Estos temas son extremadamente complejos. No te precipites en nada. Debate tus pensamientos con un terapeuta cualificado que tenga experiencia en el tratamiento del TLP. Generalmente, es preferible que la persona tenga conocimiento del trastorno por parte de un terapeuta, no por ti. Si la persona es un adulto y está acudiendo a terapia, el terapeuta puede que no comente el TLP contigo por motivos de confidencialidad. Sin embargo, puedes tratar tus preocupaciones con él (ver apéndice A).

Finalmente, hay que tener en cuenta que algunas personas en la vida de la persona con TLP pueden responder con negación y acusación, especialmente la familia de origen (madre, padre, hermanos). Recuerda que no es tu trabajo convencer a nadie de nada. Cuando una persona está preparada para aprender, por lo general aparece un profesor.

La Excepción

Hay una situación en la que se puede hablar del TLP con mucho cuidado: si la persona está buscando una respuesta de por qué se siente así; si ambos no estáis jugando a “buscar culpables”; y si lo puedes hacer con mucho cuidado y cariño, asegurándole a esa persona que te mantendrás a su lado durante los años de tratamiento. No hagas esta promesa a la ligera. Hacerla y romperla puede ser peor que no hacerla.

Cuando Tú lo Sabes y Ellos no

Las cáscaras de huevo se vuelven más frágiles cuando uno es consciente del posible diagnóstico de TLP y la otra persona no. Sam, por ejemplo, dice que, como no puede hablar del posible TLP con su mujer, Anita, ella no se hará responsable de sus acciones.

Hablar del tratamiento, obviamente, no es una opción. Tampoco le parece “legal” utilizar una dirección de correo diferente para recibir información acerca del trastorno. Wesley dice: “Desde que descubrí el TLP mis interacciones se han hecho más suaves y más compasivas, pero sigue siendo igual de

frustrante. A veces, siento como si el tremendo volumen de información que he aprendido me estuviese matando”.

La mayoría de la gente espera un alto grado de intimidad en sus relaciones cercanas. Esto es difícil de conseguir cuando no se puede hablar de algo tan significativo como el TLP. Así que, si sientes que debes informar a la persona que quieres de que puede tener TLP, sé consciente de que la situación inmediata puede empeorar, no mejorar. Te sugerimos que primero termines el libro, y entonces expliques tu situación a un profesional de la salud mental cualificado y debatáis cómo proceder. Asegúrate de elegir al terapeuta siguiendo las guías del Apéndice A.

Otra alternativa es desenfatar el diagnóstico. En lugar de esto, ayúdale a comprender que en una relación ambas partes soportan responsabilidades por cómo son las cosas. (Puedes sentir que la persona con TLP es la responsable de todos los problemas, pero intenta apartar esta idea por ahora.) El mensaje debe ser que, cuando hay problemas en la relación, ambas personas deben trabajar en ellos juntos.

Si la persona con TLP aún no está preparada para adoptar una postura cooperativa por el bien de la relación, puedes centrarte simplemente en establecer unos límites (capítulo 6). Como verás, pedirle que respete tus límites no depende de su voluntad para admitir tener problemas.

Recuerda: la otra persona puede o no tener TLP e incluso, si lo tiene, puede que esto no explique la totalidad de su conducta. Cambia el centrarte en averiguar las posibles causas de sus acciones, por la resolución de los problemas asociados a sus acciones. Así puedes ser más efectivo.

Cómo Usar este Libro

Este libro viene repleto de información. Lee despacio y no intentes absorber todo de golpe. Está concebido para ser digerido en pequeños bocados.

Ve Paso a Paso

Te sugerimos que leas este libro por orden, en vez de a saltos. El conocimiento que adquieras en un capítulo será necesario en el siguiente. Esto es especialmente cierto en los capítulos de la segunda parte. Hemos reiterado algunos conceptos fundamentales en diferentes capítulos; esto es para ayudar no sólo a conocerlos sino a integrarlos en una nueva manera de pensar sobre ti mismo y esta relación.

Entender Términos

Hemos creado algunos términos nuevos y definiciones para hacer este libro más legible. Te recomendamos enormemente que te familiarices con ellos antes de leer el resto del libro.

No-Borderlint

El término “*no-borderline*” (no-TL) no significa “persona que no tiene TLP”. Por el contrario, es una abreviatura para “familiar, compañero, amigo u otro individuo que está afectado por la conducta de alguien con TLP”. Los no-TL pueden tener cualquier tipo de relación con alguien que tiene TLP. Los no-TL que entrevistamos eran cónyuges, compañeros, amigos, hijos, padres, hermanos, cuñadas, tías, primos y compañeros de trabajo de gente con TLP.

Los no-TL son un grupo diverso de gente afectados de diversas maneras por TL. Algunos no-TL son un gran apoyo para las personas con TLP; algunos pueden ser abusivos físicamente o verbalmente. Los no-TL pueden tener sus propios problemas de salud mental, tales como depresión, abuso de sustancias, desorden de atención deficitaria y Trastorno Límite de Personalidad. Las personas con TLP también son considerados no-TL si están conviviendo con alguien que también tiene TLP (ver apéndice B).

Una nota importante: algunas personas con TLP sufrieron abusos sexuales, físicos y emocionales por parte de sus padres. Otras personas tuvieron padres muy buenos que han dedicado toda su vida a conseguir tratamiento para sus hijos *borderline*. Los padres entrevistados para este libro se encuentran en la última categoría. No fueron padres perfectos. Pero su conducta no fue de ninguna manera abusiva. Por

esta razón, en este libro cuando nos referimos a padres no-*borderline* queremos decir padres corrientes que cometen errores corrientes, no padres abusivos. Cualquier excepción será resaltada como tal.

Borderline

En este libro, usamos el término “*borderline*” (TL) para indicar “una persona que ha sido diagnosticada con Trastorno Límite de Personalidad o que parece encajar en la definición del TLP en el *Manual Diagnóstico y Estadístico TV (DSM-IV)* (1994), publicado por la Asociación Americana de Psiquiatría”.

Nunca sabrás con seguridad si la persona que te importa realmente tiene TLP. Pueden negarse a ser evaluados por un profesional de la salud mental; de hecho, pueden negar que tienen dificultades. O pueden ir a ver a un terapeuta y elegir no compartir su diagnóstico contigo.

Si el TL ha estado bajo el cuidado de varios profesionales, es bastante probable que cada uno tenga una opinión diferente sobre su diagnóstico. Esto es corriente porque el TLP es a menudo mal diagnosticado y porque frecuentemente coexiste con otros problemas de salud mental.

Ante la ausencia de un diagnóstico formal, o incluso un consenso de opiniones, te puedes sentir incómodo llamando a esta persona *borderline*. Incluso leer este libro puede parecer una traición hacia la persona que te importa. Este sentimiento es especialmente corriente entre hijos con padres *borderline*, muchos de los cuales han guardado durante años como secreto familiar la conducta de sus padres.

No deberías diagnosticar a personas basándote en la información de un libro. Un diagnóstico sólo puede ser realizado por un profesional que tenga experiencia en el abordaje y tratamiento de personas con TLP. De todas formas, este libro es sobre ti. Y no sobre el TL. Cualesquiera que sean las circunstancias, tienes derecho a buscar ayuda. Y si estás siendo confrontado con patrones de conducta como los listados en las páginas anteriores, serás capaz de beneficiarte de las estrategias de este libro a pesar de la presencia o ausencia de un diagnóstico de TLP.

Borderline Versus Persona con TLP

Algunos profesionales prefieren la expresión “persona con TLP”. Creen que llamar a alguien *borderline* implica que ellos son su diagnóstico. Estos clínicos afirman que la expresión más larga “persona con TLP” debería usarse siempre.

Nosotros estamos de acuerdo con que la expresión “persona con TLP” es menos estigmatizante que el adjetivo *borderline*. De todas formas, nuestro objetivo es producir un libro que sea legible, sucinto y conciso, al igual que respetuoso con las personas con desórdenes mentales. A diferencia de otros libros que se centran en la gente con el trastorno, nosotros examinaremos las complejas interacciones entre TL y no-TL. Para hacer esto, debemos diferenciarlos constantemente, en ocasiones varias veces en la misma frase. Este es un reto que otros libros sobre el TLP no han tenido. Por lo tanto, dado que, si usásemos la frase larga este libro se haría difícil de leer y muy prolijo, usaremos “*borderline*” o “TL” en su lugar.

Recuerda Nuestro Enfoque

Según leas, puede parecer como si estuviésemos responsabilizando a la persona con TLP de todos los problemas en la relación. Pero, en realidad, no estamos tratando la relación como un todo absoluto. Nuestro enfoque es muy estrecho: hacer frente a la conducta TLP.

En la vida real, las relaciones presentan múltiples caras. Cientos de factores no relacionados con el TLP les afectan. Nosotros no tratamos estos factores porque están mas allá del alcance de este libro. Creemos que el TL es responsable del cincuenta por ciento de la relación y el no-TL es responsable de la otra mitad. Al mismo tiempo, cada persona es responsable del cien por cien de su propio cincuenta por ciento.

Saber que Hay Esperanza

El TLP es probablemente el diagnóstico psiquiátrico peor comprendido de todos. Y la peor interpretación es que la persona con TLP nunca mejorará. En realidad, nuevos estudios sugieren que la conducta TLP puede estar asociada con trastornos en los neurotransmisores (mensajeros químicos) del cerebro. La medicación está ayudando a reducir la depresión, los cambios bruscos de humor y la impulsividad. El tratamiento cognitivo-conductual ha demostrado ser efectivo en estudios empíricos. Y nosotros hemos conocido a muchas personas con TLP curadas, que ya no necesitan hacerse daño, que se sienten bien con ellas mismas y que dan y reciben amor alegremente.

¿Qué pasa si el TL rechaza el tratamiento? Aun así, hay esperanza, porque a pesar de que no puedas cambiar a la persona con TLP, sí puedes cambiar tú. Examinando tu propia conducta y modificando tus acciones, puedes bajar de esa montaña rusa emocional en la que te encuentras y recuperar tu vida.

El Mundo Interior del Borderline:

Definiendo el TLP

Intentar definir el TLP es como mirar una lámpara de lava: lo que ves cambia constantemente. La enfermedad no sólo causa inestabilidad sino que la simboliza.

—Janice Cauwels, *Imbroglia: Rising to the Challenges of Borderline Personality Disorder*

Entendiendo los Trastornos de Personalidad

Según el *DSM-N*, un trastorno de personalidad es un patrón permanente e inflexible de experiencia interna y de comportamiento que se aparta acusadamente de las expectativas de la cultura del sujeto, se extiende y es inflexible (es poco probable que cambie), es estable a lo largo del tiempo y comporta malestar en las relaciones interpersonales.

La misma definición del trastorno de personalidad es lo que causa el malestar tanto a la persona que lo tiene como a aquellos con

los que interactúa. Como la descripción del TLP parece tan negativa, la gente diagnosticada a menudo se siente muy estigmatizada. Es crucial tener presente que el Trastorno Límite de Personalidad no es lo mismo que la persona que lo padece. El Trastorno Límite de Personalidad es algo que las personas tienen, no algo que son.

Sin embargo, cuando vives con alguien con TLP, es difícil separar el TLP de la persona que lo sufre, aunque sepas que no es lo mismo. Los *borderlines* se curan. Los síntomas problemáticos como la falta de calma, la ira y la automutilación pueden atenuarse o desaparecer con una medicación y terapia apropiadas.

Al final, la única persona que puede controlar los pensamientos, sentimientos y comportamientos de la persona con TLP es el propio *borderline*. Llegar a un entendimiento profundo de esto es vital para su recuperación y la tuya propia.

Los Criterios Diagnósticos del *DSM-IV* para el TLP

Los criterios diagnósticos del *DSM-IV* para el Trastorno Límite de la Personalidad dicen lo siguiente:

Un patrón general de inestabilidad en las relaciones interpersonales, la autoimagen y la afectividad, y una notable impulsividad, que comienzan al principio de la edad adulta y se dan en diversos contextos, como lo indican cinco (o más) de los siguientes ítems:

1. Esfuerzos frenéticos para evitar un abandono real o imaginado. Nota: No incluir los comportamientos suicidas o de automutilación que se recogen en el Criterio 5.

2. Un patrón de relaciones interpersonales inestables e intensas caracterizado por la alternancia entre los extremos de idealización y devaluación.

3. Alteración de la identidad: autoimagen o sentido de sí mismo acusada y persistentemente inestable.
4. Impulsividad en al menos dos áreas que son potencialmente autodañinas (por ejemplo, gastos, sexo, abuso de sustancias, hurtos en tiendas, conducción temeraria, atracones de comida). Nota: No incluir los comportamientos suicidas o de automutilación que se recogen en el Criterio.
5. Comportamientos, intentos o amenazas suicidas recurrentes, o comportamiento de automutilación.
- 6 Inestabilidad afectiva debida a una notable reactividad del estado de ánimo (por ejemplo, episodios de intensa disforia, irritabilidad o ansiedad, que suelen durar unas horas y rara vez unos días). [La disforia es el contrario de la euforia. Es una mezcla de depresión, ansiedad, ira y desesperación.]
7. Sentimientos crónicos de vacío.
8. Ira inapropiada e intensa o dificultades para controlarla (por ejemplo, muestras frecuentes de mal genio, enfado constante, peleas físicas recurrentes).
9. Ideación paranoide transitoria relacionada con el estrés o síntomas disociativos graves.

A continuación aparece una explicación más amplia de los criterios diagnósticos del *DSM-IV*, así como ejemplos de personas con TLP y de sus familiares. Explicaremos en la misma sección la falta de identidad y los sentimientos de vacío (3 y 7) porque creemos que están relacionados. Por el contrario, hemos separado la automutilación y el suicidio (5) porque creemos que los motivos para cada uno son muy diferentes.

DSM-IV Criterio 1

Esfuerzos frenéticos para evitar el abandono real o imaginario

Imagina el terror que sentirías si fueses un niño de siete años y estuvieses perdido y solo en medio de Times Square (una plaza céntrica en la ciudad de Nueva York). Tu madre estaba allí hacía un segundo, cogiéndote de la mano. De repente la multitud la ocultó y ya no la puedes ver. Miras alrededor, frenéticamente, intentando encontrarla. Extraños amenazantes te miran.

Así es como se sienten las personas con TLP la mayor parte del tiempo. Aislados. Ansiosos. Aterrados por el pensamiento de encontrarse solos. La gente que los apoya, que se preocupa, es vista como caras amables en medio de la multitud, ofreciendo sonrisas, ayuda y cálidos abrazos. Pero en el instante en que hacen algo que sugiere una marcha inminente o que el TL interpreta como una señal de que están a punto de irse, al TL le entra el pánico y reacciona de distintas maneras, desde estallidos de ira hasta suplicar a la persona que se quede.

Cuesta muy poco desencadenar el miedo al abandono: una mujer *borderline* se negaba a que su compañera de piso abandonara el apartamento para ir a la lavandería. El miedo al abandono puede ser tan fuerte que puede abatir al TL llevándolo a reaccionar de maneras extravagantes. Por ejemplo, cuando un hombre le dijo a su mujer *borderline* que tenía una enfermedad potencialmente mortal, ella se enfureció porque había ido a ver al médico.

A veces la persona con TLP te dirá de forma directa que tiene miedo de ser abandonada. Pero, con la misma frecuencia, este miedo lo expresará de otras maneras, con ira, por ejemplo. Sentirse vulnerable y fuera de control puede ser una situación que provoque enfado.

Si un TL fue desatendido de niño o criado en un entorno severamente disfuncional, puede haber combatido su terror a ser abandonado negándolo o suprimiéndolo. Después de muchos años de práctica, ya no sienten la emoción original. Cuando el TL de tu vida se enfada o disgusta, puede serte de ayuda

pensar acerca de si ha ocurrido algo que puede estar desencadenando sus miedos al abandono.

Armin (no-TL)

Si llego a casa cinco minutos tarde del trabajo, mi mujer me llama para saber dónde estoy. Tengo que llevar un busca en el trabajo y ella me manda avisos constantemente. Ya no puedo salir solo con amigos porque ella reacciona muy mal, incluso intenta localizarme mientras veo una película. Es tan estresante que he dejado de salir con amigos a no ser que a ella le apetezca salir.

Tess (TL)

Cuando me siento abandonada experimento una mezcla de aislamiento, terror y alienación de todo aquel que me rodea. Siento pánico. Me siento traicionada y utilizada. Pienso que voy a morir.

Una noche llamé a mi novio y me dijo que me llamaría más tarde porque estaba viendo algo en la televisión. Así que me puse a planchar para hacer tiempo. No llamó. Esperé. No llamó. Esta sensación terrible de ser abandonada volvió otra vez. No podía evitarlo. Me hizo mucho daño, porque el día anterior había comenzado a creer que realmente me quería. Cuando el teléfono finalmente sonó sobre las diez de la noche, ya había decidido romper con él, deshacerme de él antes de que él se deshiciese de mí. Resultó que todavía estaba viendo la película. Me sentí tan ridícula... pero el dolor, el miedo y el retorcido terror en mi interior eran muy reales.

DSM-IV Criterio 2

Un patrón de relaciones interpersonales inestables e intensas caracterizado por la alternancia entre extremos de idealización y devaluación

Las personas con TLP buscan ayuda de los demás para que les proporcionen cosas que les son difíciles de obtener por sí mismos, tales como autoestima, aceptación y un sentimiento de identidad. Más que nada, buscan una persona dispuesta a cuidarlos, cuyo amor y compasión nunca termine y que llene ese oscuro agujero de vacío y desesperanza que hay dentro de ellos.

Beverly (TL)

Solía acercarme a toda persona que pareciese amable con la profunda esperanza de que cuidase de mí. Entonces comencé a darme cuenta (con gran dolor) de que ninguna de ellas era capaz de cuidarme de la forma que yo quería porque, a pesar de sentirme como una niña por dentro, era un adulto por fuera.

La necesidad intensa de las personas con TLP puede suponer una carga en cualquier relación, incluso cuando el no-TL es un padre y el TL es su hijo.

Robería (no-TL)

Educar a mi hija de dieciocho años (con TLP) ha sido siempre un trabajo de veinticuatro horas, todos los días. Está deprimida y necesita ser reconfortada. Necesita ayuda para pensar en soluciones a los problemas del día a día. Por la noche viene a mi habitación llorando y sangrando por cortes que ella misma se hace. La quiero mucho pero no veo un final para esto y no se qué hacer. Todo mi tiempo y mi energía son para ella, y mis otros hijos se quejan.

Para alguien con TLP, la pérdida potencial de una relación puede ser como afrontar la pérdida de un brazo o una pierna, o incluso la muerte. Al mismo tiempo, su sentido de autoestima es tan bajo que realmente no entienden cómo alguien puede querer estar con ellos. Las personas con TLP son

hipervigilantes, siempre buscando cualquier pista que demuestre que la persona a la que quieren en realidad no las quiere y que está a punto de abandonarlas. Cuando sus temores parecen confirmarse, pueden presentar estallidos de ira, hacer acusaciones, llorar, buscar venganza, automutilarse, tener un lío, o hacer cualquier cosa destructiva.

Esto nos lleva a la principal ironía del trastorno límite de personalidad: las personas que lo sufren quieren desesperadamente cercanía e intimidad, pero las cosas que hacen para conseguirlo a menudo alejan a las personas de ellos mismos. Por mucho que te torture, imagina lo que esto supone para la persona que tiene el trastorno. Puedes tomarte un respiro y apartarte de ello por un momento, divertirte, ir a una fiesta, leer un libro, dar un buen paseo por la playa. Pero el TL vive con el miedo y el pánico las veinticuatro horas del día.

Muchos TL fluctúan entre extremos de idealización y devaluación, lo cual se ha llamado “pensamiento dicotómico”. Las personas con TLP perciben a las otras personas como brujas malvadas o como hadas madrinas, como santos o como demonios. Cuando parece que estás satisfaciendo sus necesidades, te ven como a un superhéroe. Pero cuando perciben que les has fallado, te conviertes en el malvado villano.

Como las personas con TLP tienen dificultad para integrar los rasgos buenos y malos de una persona, la opinión sobre alguien suele basarse a menudo en la última interacción con esa persona, un poco como el “Señor Don Memoria Corta” del *show* de televisión americano *Saturday Night Uve*. El chiste central era que cada momento era nuevo para el “Señor Don Memoria Corta”; durante la cena se presentaba continuamente a su compañero de mesa y pedía la comida una vez, y otra, y otra. La memoria emocional de la persona con TLP es un poco como esto.

Jerold J. Kreisman (1989) explica el pensamiento dicotómico de esta manera:

Las personas normales son ambivalentes y pueden experimentar dos estados contradictorios al mismo tiempo; los *borderlines* normalmente oscilan, sin ser conscientes del estado de un sentimiento mientras se encuentran en el otro... Un niño emocionalmente, el *borderline* no puede tolerar las inconsistencias y ambigüedades del ser humano; no puede asimilar las cualidades buenas y malas de otra persona en un entendimiento coherente y constante. En un determinado momento, uno es o “bueno” o “malo”; no hay término medio, no hay área gris. Los matices y sombras son comprendidos con gran dificultad, si es que lo logran... Con intención de poner un escudo al *borderline* ante un sinfín de imágenes y sentimientos contradictorios (y ante la ansiedad por intentar asimilar esas imágenes) el mecanismo de escisión a veces consigue el efecto contrario: los hilachos en el tejido de la personalidad se convierten en desgarros profundos; el sentido de su propia identidad y de las identidades de otros varía incluso de forma más dramática y frecuente.

El pensamiento de todo o nada puede aparecer en otras áreas de la vida de los TL, no sólo en las relaciones. Cuando hay un problema, algunas personas con TLP pueden pensar que sólo hay una solución. Una vez tomada la decisión no hay vuelta atrás. Por ejemplo, cuando a una mujer *borderline* le dieron nuevas responsabilidades en el trabajo que no le gustaban, decidió simplemente dejar el trabajo. Del mismo modo, el esfuerzo de las personas con TLP suele ser del todo o nada. Por ejemplo, un estudiante universitario se metió tan de lleno en una campaña política que faltó a todas sus clases. Al semestre siguiente, dejó por completo todas sus actividades políticas para centrarse en sus clases. No era capaz de encontrar un balance en su tiempo y hacer un poco de cada.

Las personas con TLP pueden sentir la necesidad de que las relaciones con otras personas tengan que estar bien definidas. Alguien es o su amigo o su enemigo, su amante apasionado o un compañero platónico. Esta es una de las razones por las que las personas con TLP pueden tener dificultades para ser amigos platónicos después de que termine un romance. Esta necesidad de definir no sólo se aplica a los

otros; las personas con TLP también se ven a sí mismos como blanco o negro. En su libro de autoayuda para *borderlines*, Richard Moskowitz (1996) escribe:

Tú [la persona con TLP] puedes esforzarte y hacer lo posible por conseguir la perfección y sentir, a veces, que lo has logrado, sólo para condenarte a ti mismo cuando aparece el más mínimo fallo. Cuando estás bien, puedes sentirte merecedor de un trato especial y vivir fuera de las reglas hechas para los demás. Puedes sentirte con derecho a coger todo lo que deseas y tener todo lo bueno para ti. Cuando estás mal, puedes sentirte sin derecho a nada. Puedes sentirte responsable por todo el mal y esperar un castigo. Si el castigo no llega, puedes obtenerlo de los demás o infligírtelo tú mismo.

La práctica del pensamiento dicotómico puede convertirse en un ciclo continuo. Es muy difícil, si no imposible, llenar todas las necesidades y expectativas del *borderline*. Hay que tener en cuenta que ellas pueden no haberse manifestado nunca explícitamente, porque la persona con TLP tiene problemas articulándolas o porque el TL no sabe ni siquiera que existen. O, una vez que se da un paso para satisfacer las necesidades del *borderline*, ellos pueden decidir que quieren otra cosa. Tú rol puede cambiar de héroe a villano varias veces al día, o le puede llevar años a la persona con TLP completar el ciclo del patrón santo/pecador. A veces el TL puede encontrar un nuevo “objeto de amor” una vez que el antiguo ha resultado ser “defectuoso”, sólo para repetir el ciclo con alguien distinto.

Cuando esto ocurre, tu tarea es mantener siempre una visión consistente y equilibrada de ti mismo. Esto puede ser difícil porque el TL está completamente seguro de que ha hecho algo horrible, y como resultado puede ser muy convincente. No es una actuación. Ellos lo creen. También es crucial que mantengas una perspectiva racional cuando la persona con TLP te ve en resplandecientes términos positivos. Esto te ayudará a permanecer objetivo cuando estés en la cuerda floja.

En parte por el hábito de recurrir al pensamiento dicotómico, las personas con TLP (especialmente aquellas que sufrieron abusos de niños) encuentran extremadamente difícil confiar en los demás. Esta falta de confianza causa muchas turbulencias en las relaciones; por ejemplo, cuando te ven como a un villano pueden acusarte de que no les quieres o de tener un lío amoroso.

Los no-TL en esta situación con frecuencia realizan un mayor esfuerzo para demostrar que son dignos de confianza, pero a menudo no tiene efecto. Esto se debe a que los sentimientos de desconfianza residen dentro de la persona con TLP, y a menudo no tienen nada que ver con las acciones específicas del TL.

Jenice (TLP)

Siempre he tenido esta ansia insaciable de algo que no podía definir, a no ser que lo llame el abismo sin fondo de la necesidad. Algo que me hacía diferente y me avergonzaba. Algo que me hacía tener miedo a acercarme a alguien por temor a que descubriera que estaba hecha una piltrafa y perturbada. Por lo tanto me diversificaba. Tenía muchos amigos y no me acercaba demasiado a ninguno de ellos. Si bajaba la guardia y alguno se daba cuenta de lo rara que era y se echaba atrás, bueno, tenía otros cincuenta y nueve.

Pero ahora ha aparecido una relación romántica. Y con ella, la cercanía. La apuesta es arriesgada con una persona que significa tanto. Y la necesidad dentro de mí brota como agua detrás de una débil presa, me cuesta todo lo que tengo el evitar que se rompa. Ah, pero esto es diferente, el chico me necesita también. Así que quizás se esté seguro aquí. Entonces quito un pedazo de piedra de la presa que sujeta las aguas turbulentas. Y me lleva la corriente, me arrastra en todas direcciones, rebotando como una pelota, girando. No puedo controlarlo, tiene vida propia. Quédate conmigo, por favor. Todo el día y toda la noche. Mírame, escúchame. Estoy aquí. ¿No me ves? ¡Estoy aquí!, ¡estoy aquí!, ¡estoy aquí!... Oh, ¡esto es increíble! Finalmente, finalmente, la persona que puede quitar toda esta necesidad!, ¡qué alivio! ¡Eh... espera un minuto! Se está resistiendo a esto, dice que quiere ver la televisión tranquilo, dice que tiene

otras cosas que hacer. ¿Qué demonios hago ahora? ¡La necesidad interrumpida! Ooh, estoy frustrada... maldita sea. ¡Odio a este tío! Bajé la guardia. ¿No se da cuenta de lo mucho que me costó? ¿Cómo se atreve a preferir ver la televisión a hablar conmigo? ¿Cómo se atreve a preferir estar con sus amigos a estar aquí, ahora mismo? ¿Cómo se atreve a averiguar el tipo de persona perturbada que soy? Estoy furiosa. Y estoy avergonzada como el demonio. Me han pillado con los pantalones bajados, ha visto el abismo sin fondo de la necesidad. ¡Me ha tomado por una idiota! Me ha avergonzado. ¡Muy bien! Se va a enterar ese gilipollas con quién está jugando. Sabes, tío, me importas una mierda. No. ¡No me importas ni lo más mínimo! ¡Toma esto, toma lo otro! Ves, soy guay. Soy una tía dura. ¡No necesito a nadie y mucho menos a ti! Grito de rabia hasta que me derrumbo exhausta. Entonces me despierto y me doy cuenta de lo mucho que le he herido. Y me desprecio a mí misma más de lo que podría imaginar. Me muero de miedo. Porque se va a marchar, sé que se va a marchar. Soy tan vulnerable. No soy dura. Por favor, no te marches, sinceramente, no soy una chica dura. ¡Sí que te necesito! ¿Cómo te lo puedo demostrar?

Lloro, suplico, le digo lo increíble que es, la paciencia que tiene. ¡Sé que me odias! ¡Deberías odiarme! Estaría mejor muerta. ¡Estarías mejor sin mí! No, de verdad, desearía estar muerta... Se está tranquilizando un poco. Por favor, deja que te compense. ¡Vamos a hacer el amor de una forma maravillosa en cualquier lugar, a cualquier hora! Deja que te prepare una comida fantástica, déjame ser tu encantadora concubina, deja que te enseñe el mejor lado de mi pasión. ¡Uf! Vuelve, sigue aquí. Gracias a Dios no la he fastidiado para siempre. Me siento tan bien estando con él. Le importo. Lo necesito.

Cuando me doy cuenta de que he causado un daño irreparable, cuando el ciclo se repite con tanta frecuencia, estoy convencida de que la he fastidiado para siempre, haya o no llegado él a la misma conclusión, corto la cuerda y encuentro a otro. Y vuelvo a pasar por toda la maldita situación otra vez.

DSM-IV Criterios 3 y 7

Alteración de la identidad: autoimagen o sentido de uno mismo acusado y persistentemente inestable

Sentimientos crónicos de vacío

Cuando las personas alcanzan los veinte o treinta años, su autoimagen es generalmente bastante consistente. Algunas personas pasan por una crisis de mediana edad a los cuarenta, cuando se cuestionan las decisiones que han tomado. Pero la mayoría de nosotros estamos seguros de ciertas cosas, tales como nuestros gustos, nuestros valores, nuestras creencias religiosas, nuestras posiciones ante asuntos importantes y nuestras preferencias en nuestras carreras.

Pero la búsqueda nunca termina para las personas con TLP. Ellos carecen de un sentido esencial de sí mismos, así como de un sentido consistente de los demás. Sin el sentido de uno mismo al que adherirse, son como pasajeros en la cubierta de un barco durante un tifón, siendo sacudidos y golpeados. En medio de la furia, miran alrededor frenéticamente, buscando algo (cualquier cosa) para agarrarse. Pero todo lo que ven son otros pasajeros con chalecos salvavidas, amarrados a la barandilla por seguridad. Cuando otra ola bate sobre la cubierta, se agarran a otra persona y aguantan para salvar su preciada vida. Pero el salvavidas sólo es para una persona. Y la barandilla no puede soportar los dos pesos y comienza a romperse.

Robert J. Waldinger (1993) trata el tema de la difusión de la identidad, una característica que conduce a los sentimientos de vacío:

La alteración de la identidad se refiere al sentido profundo y a veces aterrador de los pacientes *borderline* de no saber quiénes son. Normalmente, nos vemos de forma consistente a lo largo del tiempo en situaciones diferentes y con diferentes personas. Esta continuidad de uno mismo no la experimenta la

persona con TLP.

En lugar de esto, los pacientes *borderline* están llenos de imágenes contradictorias de ellos mismos que no pueden integrar. Los pacientes por lo general comentan que se sienten vacíos por dentro, que no hay “nada en mí”, que son personas diferentes dependiendo de con quién estén.

Un sentimiento de vacío interior y caos convierte al paciente *borderline* en dependiente de los demás para obtener pistas de cómo comportarse, qué pensar y cómo ser; mientras que el estar solos los deja sin un sentido de quiénes son o con el sentimiento de que no existen. Esto, en parte, explica los esfuerzos frenéticos e impulsivos que hacen estos pacientes por evitar la soledad, al igual que sus descripciones de pánico, aburrimiento crónico y disociación.

Mientras que un *borderline* puede tener dificultad para autodefinirse, también sienten que no importa cuál sea su identidad, nunca serán lo suficientemente buenos. En la sección sobre el pensamiento dicotómico, explicamos que las personas con TLP pueden basar sus opiniones sobre los demás en sus últimas interacciones. Pueden no tener un concepto de la relación como un todo; siempre es: “¿Pero qué has hecho por mí últimamente?”.

Las personas con TLP hacen lo mismo con ellos mismos, basando su propia valía en su último logro o en la carencia de este.

Y se juzgan a sí mismos de forma tan severa como juzgan a los demás, de modo que, hagan lo que hagan, nunca está lo suficientemente bien. Debido a esto, algunas personas con TLP tienen un éxito extremo en lo que hacen. Se hacen conocidos por sus logros en el trabajo, en su comunidad o en casa. Pero a menudo se sienten como actores recitando un texto. Cuando el público se va a casa, ellos dejan de existir.

Quizás como parte de su dilema de identidad, a menudo algunas personas con TLP se ven a sí mismas como víctimas indefensas de otras personas, incluso cuando su propia conducta ha afectado al resultado de una situación particular. Por ejemplo, durante una terapia de grupo un varón *borderline* se quejaba de que el casero lo había desahuciado y que no tenía un lugar donde vivir. Después de veinte minutos de compadecerse de él, los miembros del grupo comenzaron a preguntarle por qué había ocurrido esto. Resultó que el hombre había quebrantado muchas reglas del apartamento, incluida la de no aparcar en la plaza del casero. Otra mujer *borderline* golpeaba a su marido repetidamente, tuvo numerosos líos y consiguió que arrestasen a su esposo falsamente por posesión de drogas después de haberlas puesto ella en su maleta. Después, ella pidió el divorcio. Su ex marido comenzó a citarse con una mujer con la que trabajaba. Aun así, cuando la mujer describía la ruptura a sus amigos, les decía que su marido la había dejado por una compañera de trabajo. Estos dos TLP se negaban a reconocer su culpa en estas situaciones.

Algunas personas con TLP pueden desempeñar el rol de víctima porque conlleva una atención compasiva, suministra una identidad y les da la ilusión de que no son responsables de sus propios actos. Los *borderlines* con antecedentes de abusos pueden volver a representar los guiones del pasado. Se pueden sentir continuamente víctimas porque han sido condicionados a esperar una conducta cruel de la gente en la que confían. Mientras eran niños, se pueden haber sentido culpables por la conducta de su abusador. Pueden haber llegado a pensar que algo de ellos provoca en la gente que actúe de forma nada cariñosa y que los abandone. Así que, como adultos, estos niños que han sufrido abusos esperan lo peor de la gente. Interpretan la conducta normal como cruel o de abandono y reaccionan con intensa ira, desesperación o vergüenza. Las personas cercanas se sienten confusas porque no son capaces de ver lo que realmente desencadena esta conducta.

Otro rol común entre personas con TLP es el de ayudante o cuidador. Este rol más positivo puede ayudar a darles una identidad, realzar los sentimientos de control y aliviar los sentimientos de vacío.

Salia (TL)

Tengo una capacidad camaleónica para ajustarme al color de la persona con la que estoy. Pero la actuación es más para engañarme a mí misma que para engañarlos a ellos. Cuando me “convierto” en una persona, no es algo que lleve sobre mi verdadero yo como una capa. Por ese momento, me he convertido en quien me gustaría ser.

No soy una especie de manipuladora maquiavélica con nada mejor que hacer que arruinar vidas. El proceso incluso no es realmente consciente. Lleva ocurriendo durante tanto tiempo que ya no sé quién soy realmente. Me siento irreal, como una impostora. Si tuviese un control real sobre esto, simplemente me volvería de nuevo al “yo” siempre que me sintiese amenazada. Pero no sé quién es esa.

DSM-IV Criterio 4

Impulsividad en al menos dos áreas que son potencialmente autodañinas (por ejemplo, gastos, sexo, abuso de sustancias, conducción temeraria, atracones de comida)

Todo el mundo tiene impulsos que le encantaría satisfacer si pudiese: comer todos los bombones de la caja, comprar un jersey nuevo de cada color, beber una última copa de champán para celebrar el Año Nuevo. La mayoría de la gente tiene capacidades variables para controlar los impulsos y retardar la gratificación inmediata. Son conscientes de las consecuencias a largo plazo, en este caso, aumento de peso, una deuda enorme en la tarjeta de crédito y una resaca desagradable. Pero a algunas personas con TLP les resulta difícil resistirse o controlar estos impulsos. Si una persona se siente vacía y ansiosa la mayor parte del tiempo, las actividades placenteras son una diversión bienvenida. Las drogas que alteran el estado anímico provocan un alivio aún más inmediato y por lo tanto pueden ser una distracción poderosa. Las actividades dañinas pueden ser una manera de expresar rabia u odio a uno mismo.

Las personas con TLP pueden también intentar llenar el vacío y crear una identidad para ellos mismos a través de conductas impulsivas como atracones de comida y vómitos, actividad sexual indiscriminada, hurtos en tiendas, compra compulsiva, beber o abuso de sustancias.

El TLP y los desórdenes de abuso de sustancias a menudo van de la mano (Olham et al., 1995). Otro estudio (Links et al., 1988) decía que cerca del 23 por ciento de los pacientes *borderline* tenía un diagnóstico de abuso de sustancias. Los *borderlines* que abusan de sustancias suelen hacerlo de más de una droga (una combinación frecuente es el abuso de drogas y alcohol), suelen tener depresión, con mayor frecuencia tienen intentos de suicidio y accidentes, tienen menos control sobre los impulsos y parecen tener más tendencias antisociales (Nance et al., 1983) (Links et al., 1995). Si el TLP que tienes en tu vida está abusando de las drogas y el alcohol, puede ser difícil determinar qué conducta está relacionada con el TLP y cuál con el abuso de sustancias.

DSM-IV Criterio 5

Comportamientos, intentos o amenazas suicidas recurrentes

Según el *DSM-IV* alrededor del 8-10 por ciento de las personas con TLP se suicidan. Esto no incluye a aquellos que se involucran en comportamientos arriesgados que acaban en muerte, tales como beber y conducir. Marsha M. Linehan (1993) explica que el suicidio (y otros comportamientos impulsivos o disfuncionales) son vistos como soluciones para superar el tremendo e incontrolable dolor emocional.

El suicidio, por supuesto, es la última manera de cambiar los estados anímicos de uno... Otros comportamientos menos letales pueden ser también bastante efectivos (para cambiar el estado anímico

del *borderline*). La sobredosis de medicación, por ejemplo, generalmente lleva a largos períodos de sueño; el sueño, a su vez, tiene una influencia importante en la regulación de la vulnerabilidad emocional...

Las conductas suicidas, incluidas las amenazas de suicidio, son también muy efectivas para suscitar comportamientos espontáneos del entorno. La ayuda puede ser efectiva para reducir el dolor emocional. En muchos casos, tal conducta es la única manera que tiene un individuo para conseguir captar la atención de los demás e intentar disminuir el dolor emocional.

Tony (no-TL)

Mi mujer llegó a casa llorando, desesperada porque su amante la había dejado. Sorprendentemente, ella sentía que no debería enfadarme por su lío y que yo debería apoyarla por el dolor que estaba sintiendo. Como no la apoyé lo suficiente, empezó a amenazar con suicidarse delante de nuestro hijo de diez años, el cual se había vuelto extremadamente sarcástico sobre el comportamiento de su madre.

Comportamiento de automutilación

La automutilación es otro comportamiento que es difícil de entender para los familiares. Algunos ejemplos incluyen cortarse, quemarse, romperse huesos, darse cabezazos, pincharse con agujas, arañarse la piel, tirarse del pelo y arrancarse las costras de las heridas, todos sin intención de suicidio. A veces una conducta compulsiva o peligrosa puede ser un tipo de automutilación, comer excesivamente hasta el punto de la obesidad, por ejemplo, o provocar peleas físicas con otros.

La autolesión es un mecanismo para solucionar el problema que los TL usan para liberarse o manejar el devastador dolor emocional, generalmente sentimientos de vergüenza, rabia, tristeza y abandono. La automutilación puede liberar los propios opiáceos del cuerpo, conocidos como beta-endorfinas. Estas sustancias químicas conducen a una sensación general de sentirse bien.

Las razones del *borderline* para automutilarse varían tremendamente e incluyen las siguientes:

- Para sentirse vivos, menos aturcidos y vacíos
- Para sentirse más aturcidos
- Por enfado hacia otras personas
- Para castigarse a ellos mismos o expresar su propia repulsión (probablemente más frecuente entre TL que han sufrido abusos)
- Para demostrar de alguna manera que no son tan “malos” como piensan que son
- Para aliviar la ansiedad o el estrés
- Para sentir control sobre su dolor
- Para volver a tener un sentido de realidad
- Para sentirse “reales”
- Para buscar alivio al dolor emocional, frustración y otros sentimientos negativos, centrándose en el dolor físico
- Para comunicar dolor emocional a los demás o para pedir ayuda

A continuación algunas palabras de TL sobre la automutilación:

- “A decir verdad, pienso que lo hice para que alguien se diera cuenta de que en realidad necesitaba ayuda.”
- “Cuando me corto, no tengo que intentar explicar lo mal que me siento. Lo puedo demostrar.”
- “Cuando me enfado con alguien, quiero destruirlo, dañarlo o matarlo. Pero sé que no puedo realmente hacer daño a esa persona. Así que me quito la rabia cortándome o arrancándome el pelo. Me hace sentir mejor en el momento, pero después me avergüenzo de mí mismo y desearía no haberlo

hecho.”

- “Cuando mi padre dejó de abusar de mí, tuve que compensar el dolor que había desaparecido de repente.”

- “Para mí, las cicatrices son los cuadros externos de lo que mis padres me hicieron”

La autolesión puede ser planeada con antelación o hecha impulsivamente. Puede realizarse intencionadamente o inconscientemente (casi como si la persona estuviera en otro mundo y no se diera cuenta de lo que está haciendo). Una persona que se está mutilando a sí misma puede o no sentir dolor mientras lo hace. Algunas personas esconden su automutilación, sólo desfigurando áreas que están normalmente escondidas por la ropa. Algunas personas que entrevistamos incluso aprendieron a coser sus heridas para no tener que buscar atención médica y desvelar su secreto. Otras personas son más abiertas sobre los resultados de sus autolesiones (quizás porque es una manera de pedir ayuda o un método de comunicar su dolor).

Las personas con TLP que entrevistamos a menudo eran muy conscientes de sus razones para autolesionarse. Pero un entendimiento intelectual no hacía más fácil que pudiesen parar. La mayoría sentía que la automutilación era un hábito de salir del paso, parecido a fumar, y la compulsión para hacerlo puede ser tan fuerte como la compulsión de un fumador por encender otro cigarrillo.

Hay una percepción errónea de que todas las personas con TLP se hacen daño o que son suicidas. Muchos TL altamente funcionales no lo son. De todas formas los TL que se hacen daño suelen buscar ayuda profesional más a menudo que aquellos que no lo hacen.

DSM-IV Criterio 6

Inestabilidad afectiva debida a una notable reactividad del estado anímico (por ejemplo, episodios de intensa disforia, irritabilidad o ansiedad, que suelen durar unas horas y sólo raras veces más de unos pocos días)

Cuando la gente se siente mal, la mayoría puede hacer cosas para sentirse mejor. También pueden controlar, hasta cierto punto, cómo el estado anímico afecta a las relaciones con los demás. A las personas con TLP les cuesta mucho hacer esto. Su estado anímico varía en cuestión de horas desde una rabia intensa hasta la depresión, de la depresión a la irritabilidad y de la irritabilidad a la ansiedad. Los no-TL a menudo encuentran esto impredecible y agotador.

Dina (no-TL)

Vivir con mi marido borderline es el cielo un minuto y el infierno el siguiente. Llamo a sus personalidades el Jovial Jekyll y el Horrible Hyde. Camino sobre cáscaras de huevo, intentando complacer a alguien que estalla sólo porque hablé muy pronto, muy rápido, en el tono equivocado, con la expresión facial errónea, ¡lo que sea!

DSM-IV Criterio 8

Ira inapropiada e intensa o dificultad para controlarla

Si te importa alguien con TLP, probablemente te resultará familiar este rasgo. La ira *borderline* es generalmente intensa, impredecible y no le afecta ningún razonamiento lógico. Es como una lluvia torrencial, que cae al instante, un terremoto repentino, o el relámpago de un rayo en un día soleado. Y puede desaparecer tan rápido como aparece.

Algunos *borderlines*, sin embargo, tienen el problema contrario: no son capaces de expresar su ira en absoluto. Marsha M. Linehan (1993) escribe que los individuos *borderline* que no expresan su ira “temen perder el control si expresan la más mínima ira, y otras veces temen que los blancos de la mínima

expresión de ira puedan vengarse”.

Jane G. Dresser, RN, quien está especializado en el TLP, nos dijo en una entrevista que ella creía que las personas con TLP sienten todas las emociones intensamente, no sólo la ira. Ella tiene la teoría de que la ira se destaca en los criterios del *DSM* porque es el sentimiento que normalmente causa los mayores problemas a la gente cercana al *borderline*. Linehan se hace eco de esta creencia afirmando que “las personas con TLP son como personas con quemaduras de tercer grado en el 90 por ciento de su cuerpo. Careciendo de piel emocional, sienten la agonía al más mínimo roce o movimiento”.

Si estás siendo atacado verbal o físicamente por alguien con TLP, recuerda que incluso los profesionales de la salud mental, a veces, pueden tomarse de forma personal la ira *borderline* y enfadarse. Explicamos cómo tomar medidas para protegerte en el capítulo 8.

Jeremy (TL)

Cuando siento que no puedo controlar lo que me rodea, me pongo nervioso y me enfado. Es mucho peor cuando estoy bajo estrés. Cualquier cosa negativa se amplifica al máximo y me supera. Cuando se dispara, en una fracción de segundo, puedo pasar de estar perfectamente calmado a una ira completamente irracional. Me siento acosado y como si todo el mundo estuviese incitándome a mostrar mi rabia para meterme en problemas.

Creo que mi irritación viene de los abusos que sufrí cuando era niño. Llegado un momento, decidí que no tenía que soportar más el abuso de mis padres. Montar en cólera se convirtió en una cuestión de supervivencia.

Así que ahora es difícil para mí preocuparme por los sentimientos de otras personas; de hecho, quiero que sufran porque a mí me hicieron daño. Sé que suena mal, pero es lo que siento cuando estoy en medio de una explosión de ira. Sólo intento sobrevivir de la mejor manera que conozco.

Laura (TL)

Pienso que a los *borderlines* les preocupa sólo una cosa: la pérdida del amor. Cuando me arrinconan, me asusto mucho y lo muestro enfadándome. La ira es más fácil de sentir que el miedo y me hace sentir menos vulnerable. Golpeo antes de que me golpeen.

Ningún *borderline* admitirá que la ira es realmente un miedo a ser herido. Cuando me enfado, no existe ningún tipo de comprensión intelectual que sirva de ayuda. Lo único que me ayuda es cuando mi marido me dice: “Sé que tienes miedo y no estás enfadada”. Al momento mi enfado se desvanece y puedo sentir de nuevo mi miedo.

La verdadera ira, la ira que la gente normal siente cuando han sido tratados de forma injusta, no la siento en absoluto. Eso requeriría un propio yo, un individuo completo. Como no tengo un yo mismo, o ya que pongo mi yo tan lejos que ya no lo puedo alcanzar, no me puedo enfadar.

DSM-IV Criterio 9

Ideación paranoide transitoria relacionada
con el estrés o síntomas disociativos graves

¿Has llegado alguna vez a casa desde el trabajo sin poder recordar cómo has llegado hasta allí? Has hecho tantas veces esa ruta que tu cerebro tuvo su pequeña aventura mientras tus ojos y tus reflejos conducen. Este sentimiento “fuera de esto” es un tipo ligero de disociación.

Las personas que disocian severamente, de todas formas, se sienten irreales, extrañas, aturdidas o desconectadas. Pueden o no recordar exactamente lo que ocurrió mientras se habían “ido”. El grado de disociación puede variar desde la variedad “coche-viaje— casa” hasta la disociación extrema

caracterizada por el Trastorno Múltiple de la Personalidad (por este motivo, ahora se lo llama ‘Trastorno Disociativo de Identidad’).

Las personas con TLP pueden disociar a diferentes grados para escapar de los sentimientos o situaciones dolorosas. Cuanto más estresante sea la situación, mayor será la probabilidad de que la persona disocie. En casos extremos, las personas con TLP pueden incluso perder todo contacto con la realidad por un corto período de tiempo. Si el *borderline* que hay en tu vida recuerda situaciones compartidas de forma muy diferente a ti, la disociación puede ser una posible explicación.

Karen (TL)

A veces me siento como un robot que funciona a través de movimientos. Nada parece real. Mis ojos se nublan y es como si todo lo que hay a mi alrededor fuese una película. Mi terapeuta dice que parezco perdida, como si estuviese fuera en un lugar donde ni siquiera ella puede alcanzarme. Cuando vuelvo, la gente me dice que hice o dije ciertas cosas que no puedo recordar.

Rasgos Adicionales Comunes al TLP

Las personas con TLP pueden tener otros atributos que no forman parte de la definición del *DSM* pero que los investigadores creen que son comunes al trastorno. Muchos de estos pueden tener relación con el abuso sexual o físico si el TL ha experimentado antes abusos en su vida.

Vergüenza Penetrante

El libro de John Bradshaw (1998) *Healing the Shame That Binds You* no trata del Trastorno Límite de Personalidad, pero su explicación de la vergüenza tóxica y los consiguientes sentimientos y comportamientos compendia el TLP. Bradshaw escribe:

La vergüenza tóxica se experimenta como un sentimiento penetrante de ser defectuoso e incompleto como ser humano. Ya no se trata de una emoción que señala nuestros límites; es un estado de ser, la esencia de la identidad. La vergüenza tóxica da un sentimiento de que nada vale la pena, el sentimiento de estar aislado, vacío y solo en un sentido completo. La exposición a uno mismo reside en el corazón de la vergüenza tóxica. Una persona que de base sienta vergüenza de sí misma evitará exponer su yo interior a los demás, pero más significativamente, a sí misma.

Bradshaw ve la vergüenza como la raíz de asuntos tales como la ira, la crítica y culpabilidad, los cuidados y la ayuda, la codependencia, el comportamiento adictivo, el complacer a la gente de manera excesiva, y los trastornos alimenticios. En su modo típico de “todo o nada”, las personas con TLP pueden o bien consumirse por su vergüenza o negar a ellos mismos y a los demás que esta existe. La vergüenza es también un asunto central para muchos no-TL, especialmente para aquellos que eligen permanecer bajo relaciones abusivas.

Límites no Definidos

Las personas con TLP tienen problemas con los límites personales, los propios y los de los demás.

Tom (TL)

Fui criado pensando que la relación íntima perfecta no tenía límites. Los límites sólo significaban un desacuerdo entre las personas. Los límites significaban que tenía que estar solo, separado, tener una identidad. No me sentía lo suficientemente bien como para tener una identidad separada. Necesitaba o un enredo total o un aislamiento total.

Desarrollaremos los asuntos de los límites de forma más amplia en el capítulo 6.

Problemas de Control

Los *borderlines* pueden necesitar controlar a otras personas debido a que se sienten muy descontrolados ellos mismos. Además, pueden intentar hacer que su propio mundo sea más predecible y manejable. Las personas con TLP pueden intentar de manera inconsciente controlar a los demás poniéndolos en situaciones donde no pueden ganar (sin salida), creando un caos que nadie más puede imaginar o acusando a los demás de intentar controlarles. A la inversa, algunas personas con TLP pueden soportar el hecho de sentirse fuera de control renunciando a su propio poder; por ejemplo, pueden elegir un estilo de vida donde todas las decisiones son tomadas por otros, como la vida militar o la religiosa, o pueden acercarse a gente abusiva que intente controlarles a través del miedo.

Bradshaw cree que la vergüenza también lleva a gobernarse de forma excesiva:

Aquellos que deben controlar todo temen ser vulnerables.

¿Por qué? Porque el ser vulnerable permite que uno pueda ser vergonzoso. Toda mi vida he agotado mis energías por estar siempre en guardia. Temía que pudiese quedar expuesto. Y que, cuando quedase expuesto, todos vieran que yo era imperfecto y defectuoso como persona... El control es una manera de asegurarse de que nadie pueda avergonzarnos otra vez. Conlleva el controlar nuestros propios pensamientos, expresiones, sentimientos y acciones. Y conlleva el controlar los pensamientos de los demás, sus sentimientos y acciones. El control es el último villano en destruir la intimidad. No podemos compartir libremente a no ser que seamos iguales.

Falta de Constancia Objetal

Cuando nos sentimos solos, la mayoría podemos aliviarnos recordando el amor que tienen otros por nosotros. Esto es muy reconfortante incluso si estas personas están lejos; a veces, incluso si ya no viven. Esta capacidad se llama constancia objetal.

Algunas personas con TLP, sin embargo, encuentran difícil evocar una imagen de alguien querido para calmarse cuando se sienten enfadados o ansiosos. Si esa persona no está presente físicamente, entonces no existe a nivel emocional. El TL puede llamarte frecuentemente sólo para asegurarse de que aún estás ahí y que todavía le quieres. (Una no-TL nos contó que cada vez que su novio la llamaba al trabajo, él se presentaba usando su nombre y apellidos.) El TL puede guardar una foto tuya cerca o llevar algo que le hayas dado para acordarse de ti, de la misma manera que un niño usa los peluches o las mantas para recordar el amor de sus padres. Esta estrategia a veces es sugerida por los terapeutas para ayudar al TL a entender y enfrentarse mejor a los miedos al abandono. Cartas, fotos, colonias (esencias que recuerdan al compañero) son usadas con regularidad. Los no-TL necesitan comprender que estas estrategias ayudan al TL, a menudo reduciendo sus ansiedades y temores. Normalmente, el resultado es una conducta menos dependiente, lo que suele proporcionar algo de alivio al no-TL.

Sensibilidad Interpersonal

Muchos individuos se han dado cuenta de que algunas personas con TLP tienen una capacidad sorprendente para interpretar a la gente y descubrir sus puntos vulnerables y de reacción. Un terapeuta bromeaba llamando a los TL parapsicólogos.

La sensibilidad interpersonal puede ser comprendida mejor por los no-TL, como la astuta capacidad del TL para identificar y usar las pistas sociales y no verbales de los demás. Los TL pueden empatizar bien con otras personas y a menudo entender y respetar cómo se sienten los demás y pueden usar estas habilidades para “ver a través de los demás”. Se piensa que muchos adultos que han sufrido repetidamente abusos físicos y/o verbales en la niñez han desarrollado estas “antenas sociales o emocionales” como una estrategia de supervivencia. Esto los ayudaba a predecir y por lo tanto a prepararse (generalmente dissociando) para lo que sus abusadores estaban a punto de hacer. Como

adultos, los TL continúan usando estas antenas sociales para descubrir desencadenantes y vulnerabilidades en los demás que pueden usar en su favor en diversas situaciones. Los terapeutas que trabajan con los TL pueden atestiguar que los TL tienen un “don” para saber cómo se siente el terapeuta ese día (por ejemplo, cansado, preocupado, triste o enfadado) y a menudo lo comentarán durante la sesión.

Competencia Situacional

Algunas personas con TLP son competentes y tienen control en algunas situaciones. Por ejemplo, muchos se desenvuelven muy bien en su trabajo y consiguen grandes logros. Muchos son muy inteligentes, creativos y artísticos. Esto puede ser muy confuso para los miembros de la familia, que no entienden por qué la persona puede actuar con tanta seguridad en unas situaciones y derrumbarse en otras. Esta capacidad para ser competente en situaciones difíciles mientras que se es incompetente en tareas aparentemente iguales o más fáciles se conoce como competencia situacional.

De modo explicativo, una mujer *borderline* comenta: “En lo más profundo de nosotros, sabemos que tenemos defectos. Así que nos esforzamos para actuar con normalidad porque queremos complacer mucho a todo el mundo y evitar que la gente cercana nos abandone”. Pero esta competencia es una espada de doble filo. Como pueden parecer tan normales, los *borderlines* de alto rendimiento a menudo no reciben la ayuda que necesitan.

Demandas Narcisistas

Algunas personas con TLP a menudo llevan el foco de atención hacia ellos mismos. Pueden reaccionar a la mayoría de las cosas basándose únicamente en cómo les afecta a ellos. Algunas personas con TLP captan la atención hacia ellas quejándose de estar enfermas; otras pueden actuar de forma inapropiada en público. Estas características relacionadas con uno mismo son componentes que definen al narcisismo; el comportamiento narcisista puede ser especialmente cargante en los no-TL, ya que el TL puede incluso no considerar cómo afectan sus acciones al no-TL.

Jack (no-TL)

La percepción de mi madre de mí, mi hermano y mi padre era como una extensión de ella. Todas mis relaciones eran percibidas como si fuesen con ella, afectándola de manera que creaba un reflejo de ella como madre (bueno o malo) o amenazando mi disponibilidad para darle un apoyo emocional y aprobación.

Mi madre también veía a todas mis amistades como amenazas para ella. Hacía todo lo posible para sabotear mis amistades. Las únicas personas “aceptables” eran las que nunca podrían llegar a ser amigos cercanos de verdad como aquellas que no eran de nuestra religión (éramos una familia conservadora muy religiosa).

¿Manipulación o Desesperación?

No es ningún secreto que los no-TL a menudo son manipula— y engañados por sus parejas *borderline*. En otras palabras, se sienten controlados o utilizados por medio de amenazas, situaciones sin salida, el “tratamiento de silencio”, los estallidos de ira y otros métodos que ven como injustos. Creemos que, en la mayoría de los casos, la conducta del TL no es intencionadamente manipuladora. Más bien, este tipo de conductas pueden ser intentos desesperados por enfrentarse a sentimientos dolorosos o para cubrir sus necesidades, sin intención de hacer daño a los demás.

El Punto de Vista del no-TL

Susan Forward (1997) define el chantaje emocional como una amenaza directa o indirecta de alguien para castigar a alguien si no hace lo que esa persona quiere. “En el corazón del chantaje emocional hay una amenaza básica, que puede expresarse de muchas maneras distintas: si no te comportas de la manera que quiero, sufrirás.” Forward explica que las personas que utilizan esta técnica (que es ampliamente utilizada por todo tipo de personas, no sólo TL) pueden enmascarar con destreza la presión que aplican a las personas, que a menudo la experimentan de forma que les hacen cuestionarse su percepción de lo que está ocurriendo.

De forma casi universal, los no-TL dicen sentirse manipulados por los TL que hay en sus vidas. Si no hace lo que quiere que haga, el TL puede amenazar con romper la relación, llamar a la policía, o incluso suicidarse.

El Punto de Vista del TL

Los términos “manipulación” y “chantaje emocional” implican algún tipo de intento retorcido y planeado. Mientras esto puede ser verdad para algunas personas, los *borderlines* que parecen ser manipuladores actúan generalmente de manera impulsiva por miedo, soledad, desesperación y desesperanza, no por malicia. Marsha Linehan (1993) escribe:

Las personas con TLP sí que influyen sobre los demás, por ejemplo, con amenazas de suicidio inminente o manifestaciones de intenso dolor y agonía. Pero esto, por sí solo, no es evidencia de manipulación. Si no, tendríamos que decir que las personas que sufren dolor o que están en crisis nos están “manipulando” si les respondemos.

En nuestra entrevista con él, el psiquiatra Larry J. Siever nos dijo:

A pesar de que (las personas con TLP) pueden ser aparentemente manipuladoras, no piensan en su comportamiento como tal. Están intentando cubrir sus necesidades de la única manera que conocen. Alguien tiene que aliviar su cólera, ansiedad, necesidad de auxilio o su sentido de inminente aniquilación. Están intentando obtener una respuesta que los calme, que los ayude a sentirse mejor.

Grados de Consciencia

En nuestra experiencia, las personas con TLP tienen grados variables de consciencia de que su comportamiento puede ser percibido como manipulador, igual que la tiene la mayoría de la gente.

A.J. Mahari (TL)

Mis días y pensamientos no son consumidos por planes de cómo pulsar qué botón en quién. Mis acciones son acerca de la supervivencia y la preservación de mi identidad; no son una actividad deportiva preplaneada.

Petrova (TL)

A menudo me doy cuenta de los motivos sólo cuando el incidente ha terminado. Una vez, estaba tan enfadada porque mi marido me estuviera ignorando en Navidades que, justo delante de él, comencé a destruir todos los regalos que me acababa de dar. Mi marido me detuvo justo cuando iba a destrozar el regalo que más me había gustado: un libro de poesía amorosa. Cuando vi el libro, se me hizo evidente que nunca debería haberlo destrozado. Estaba más interesada en ver cómo mi marido intentaba pararme. Si estuviese viviendo sola, nunca habría ocurrido todo este episodio. ¿Así que por qué lo hice? La respuesta era fea y dura, vergonzosa y asquerosa. Manipulación. Me sentí profundamente avergonzada.

Laurey (TL)

Mientras otros se pueden sentir manipuladores, yo me siento sin fuerzas. A veces me hacen tanto daño las cosas malas que me hace la gente, reales o percibidas, o me siento tan desesperadamente abandonado, que me separo, me enfurruño y no digo nada. Llegado a un punto, la gente se enfada y se harta de esa mierda y se va; entonces me quedo sin nada otra vez.

Es importante que entiendas las diferencias entre la manipulación y la desesperación. La conducta del TL tiene más que ver con ellas que contigo. Por ejemplo, puede ser de ayuda el que seas capaz de ver la conducta de automutilación del TL como un autocastigo, más que como una forma de “atrapar” al no-TL en una relación. En el capítulo 7, explicaremos las técnicas de comunicación que se pueden usar para responder a los comportamientos que tú percibes como manipuladores.

Alta Funcionalidad, Baja Funcionalidad

Las personas con TLP varían enormemente en cuanto a su funcionalidad: es decir, en su capacidad para llevar un estilo de vida corriente, trabajar dentro y fuera de casa, superar los problemas diarios, interactuar con otras personas y demás.

Algunas personas con TLP están tan incapacitadas por su enfermedad que no son capaces de trabajar. Pueden pasar bastante tiempo en el hospital debido a la automutilación, los trastornos alimenticios severos, los abusos de sustancias o los intentos de suicidio. El TLP hace que les sea muy difícil formar una relación, por lo tanto pueden tener un sistema de apoyo débil. Incluso pueden ser incapaces de manejar el dinero hasta quedarse sin él para comida o un lugar para vivir.

Las personas allegadas al *borderline* de baja funcionalidad a menudo se encuentran viviendo de crisis en crisis. Frecuentemente se sienten manipulados por la automutilación y los intentos de suicidio. Sin embargo y dado que el *borderline* está obviamente enfermo, los no-TL a menudo reciben comprensión y apoyo por parte de la familia y los amigos.

Los *borderlines* de alta funcionalidad actúan de forma perfectamente normal la mayor parte del tiempo. Exitosos, extrovertidos y admirados, enseñarán su otra cara sólo a gente que conocen muy bien. A pesar de que estos *borderlines* pueden sentir por dentro lo mismo que sus iguales menos funcionales, lo encubren muy bien, tan bien, de hecho, que pueden ser extraños para ellos mismos.

Los no-*borderlines* relacionados con este tipo de TL necesitan que se confirmen sus percepciones y sentimientos. Los amigos y miembros de la familia que no conozcan también al *borderline* tampoco se creerán las historias de ira y abuso verbal. Muchos no-TL nos dijeron que incluso sus terapeutas no les creían cuando describían los comportamientos descontrolados del TL.

Por supuesto, hay una gran distancia entre los TL de alta funcionalidad (a los que en ocasiones se hace referencia como los *borderline* “*borderline*”) y los de baja funcionalidad. Los eventos estresantes de la vida son los que tienen mayor probabilidad de desencadenar mecanismos de superación disfuncionales, como los que se explican en el siguiente capítulo.

Acting In, Acting Out

(actuando hacia dentro, actuando hacia fuera)

La mayor parte del comportamiento *borderline* tiene relación con una cosa: intentar hacer frente a la angustia interna. Sin embargo, las personas con TLP pueden hacerlo de diferentes maneras. En nuestra experiencia, el comportamiento de las personas con TLP tiende a situarse en dos categorías generales: “*acting in*” (actuando hacia adentro) y “*acting out*” (actuando hacia fuera). Estas no son categorías oficiales, empíricamente investigadas. Es más bien un modo conveniente y realista de ver las diferencias.

Los comportamientos de actuar hacia fuera son intentos de aliviar el dolor y pasarlo a otra persona, por ejemplo, enfadándose, culpando, criticando, acusando, volviéndose físicamente violento y

enzarzándose en abusos verbales. Los comportamientos de actuar hacia fuera causan una angustia directa a los amigos, familiares y compañeros. Por ejemplo, una mujer *borderline*, Kiesha, se enfadó mucho cuando sintió que su marido la estaba ignorando en la fiesta de Navidad del trabajo. Así que se acercó hacia él, le tiró la bebida a la cara y se marchó de forma colérica.

Los comportamientos de actuar hacia dentro principalmente hacen daño a la persona con TLP, aunque también afectan a los no— TL. Alguien con TLP que actúa principalmente hacia dentro puede sentirse extremadamente culpable por transgresiones imaginadas. Puede automutilarse, intentar reprimir su enfado y culparse a sí mismo por problemas que no son culpa suya. El suicidio también es una posibilidad.

Denise (TL)

Recuerdo sentirme diferente en la escuela primaria. Decidí no decírselo a nadie, porque no quería que la gente pensase que estaba loca como mi abuela. Ella terminó en una institución mental. Aprendí a controlar las iras interiores en el séptimo curso. Algunas personas pensaban que yo era irritable, pero nadie se dio cuenta de mi agonía interna. A medida que mis rabias se iban transformando en sentimientos suicidas, cada día se convirtió en una lucha por seguir con vida. Aún lo es.

Algunos TL parecen actuar principalmente hacia dentro. Algunos actúan principalmente hacia fuera. Y algunos actúan tanto hacia dentro como hacia fuera. Tomando el ejemplo de Kiesha, después de avergonzar a su marido en la fiesta de Navidad, se sintió muy culpable. Caminó hasta casa desde la fiesta una distancia de varios kilómetros. Cuando llegó a casa, agarró varios adornos del árbol y los estrujó con sus manos, causándose una fuerte hemorragia.

Mitos y Realidades acerca del TLP

Mito 1: Las personas con TLP nunca mejoran Realidad: Mucha gente con TLP afirma haber tenido éxito con el tratamiento adecuado

Es verdad que a las personas les es difícil cambiar los rasgos de una personalidad arraigada. Pero el comportamiento TLP que se ha aprendido puede ser desaprendido, y muchos síntomas del TLP que son biológicos o químicos por naturaleza pueden ser tratados efectivamente con medicación.

¿Por qué persiste el mito, entonces, a pesar del hecho de que los investigadores han demostrado que existen tratamientos efectivos? El problema es el estigma del TLP y la falta de conocimiento. La investigación en el tratamiento efectivo del TLP es tan nueva que muchos clínicos experimentados no fueron expuestos a ella durante su educación. Además, los clínicos son bombardeados con investigaciones contradictorias sobre el tratamiento del TLP, lo que puede dejarlos confusos sobre qué aplicaciones de tratamiento son más eficaces.

Los prometedores nuevos estudios pueden pasar inadvertidos para los clínicos que no se especializan en el TLP, dado que muchos profesionales de la salud mental encuentran el trabajar con pacientes *borderline* arduo y agotador. Se convierte en un círculo vicioso: los terapeutas no leen los estudios que podrían ayudarlos con los pacientes *borderline* porque piensan que los pacientes *borderline* van a ser siempre difíciles de tratar.

Otro problema es que muchos planes de seguros no cubren el tratamiento TLP, de nuevo, por el mito de que el tratamiento rara vez funciona. Esto actúa como barrera para los clínicos a la hora de aprender sobre los tratamientos más recientes. Los clínicos entonces recurren a información obsoleta, declaraciones engañosas e información falsa sobre el TLP que han oído de sus compañeros (ver apéndice A para más información sobre los tratamientos del TLP).

Mito 2: El TLP es una “definición cajón de sastre”.

Es decir, los clínicos le dan este diagnóstico a los pacientes cuando no saben qué les pasa. Realidad: El TLP debería ser diagnosticado sólo cuando los pacientes cumplen con los criterios diagnósticos específicos

Janice Cauwels (1992) escribió:

El TLP es todavía un diagnóstico de cajón de sastre, una etiqueta que se planta a los pacientes por terapeutas que intentan aparentar que su enfermedad es entendida. También es usado para racionalizar fallos o errores de tratamiento, para evitar prescribir drogas u otros tratamientos médicos, para defenderse de los asuntos sexuales que pueden haber surgido en la terapia, para expresar el odio de los pacientes y para justificar la conducta que resulta de tales reacciones emocionales.

Es decir, algunos clínicos usan la palabra “*borderline*” como algunos matones de patio de colegio usan la palabra “piojo”. Pero el hecho de que el TLP sea usado como una definición cajón de sastre no lo convierte en una definición cajón de sastre, del mismo modo que llamar adelgazante a un pomelo no lo convierte en un adelgazante. Un paciente debería ser diagnosticado como *borderline* sólo si cumple los criterios clínicos y sólo después de que un clínico haya trabajado con el paciente durante un tiempo para verificar que los síntomas del TLP son persistentes, extremos y de larga duración.

Mito 3: Las mujeres tienen TLP;

los hombres, Trastorno Antisocial de la Personalidad

Realidad: Aunque el TLP es diagnosticado más frecuentemente en mujeres, los hombres también lo padecen

Según el *DSM-IV*, cerca del 75 por ciento de los diagnosticados con TLP son mujeres y la mayor parte de diagnosticados con Trastorno Antisocial de la Personalidad (TAP) son hombres. Pero a pesar de que los trastornos de la personalidad presentan similitudes externas (por ejemplo, dificultades para relacionarse, tendencia a culpar a los demás), sus estados internos son sorprendentemente diferentes. Los *borderlines* sienten vergüenza, culpabilidad, dolor emocional y vacío; las personas con TAP, generalmente, no.

¿Entonces por qué hay más mujeres diagnosticadas con TLP que hombres? Nadie lo sabe, pero han surgido varias teorías:

- El abuso sexual, que es común en las historias de la infancia de los pacientes *borderline*, le ocurre más a menudo a mujeres que a hombres.
- En esta sociedad las mujeres experimentan más mensajes inconsistentes e invalidantes.
- Las mujeres son más vulnerables al TLP porque son socializadas para ser más dependientes de los demás y más sensibles al rechazo.
- Los clínicos están predispuestos. Los estudios han mostrado que los profesionales de la salud mental tienden a diagnosticar TLP más a menudo a mujeres que a hombres, incluso cuando los perfiles del paciente son idénticos excepto en el género del paciente.
- Los hombres buscan ayuda psiquiátrica con menor frecuencia.
- Los hombres suelen ser tratados sólo por su alcoholismo o abuso de sustancias; sus síntomas *borderline* pasan inadvertidos porque se asume que el TLP es un trastorno de las mujeres.
- Las mujeres *borderline* se encuentran en el sistema de salud mental, los hombres están en prisión.

Mito 4: No existe eso del TLP

Realidad: Más de trescientos estudios de investigación y tres mil artículos clínicos aportan amplia evidencia de que el TLP es una enfermedad psiquiátrica válida y diagnosticable

Los clínicos pueden afirmar que el TLP no existe por varias razones. No están al tanto de las últimas investigaciones y están desinformados. Pueden creer que el TLP no es un trastorno aparte, sino que forma parte de otra enfermedad, como el Trastorno Bipolar o el Trastorno por Estrés Postraumático. Pueden simplemente rechazar la idea de etiquetar a alguien como *borderline* porque piensan que es demasiado estigmatizante, o pueden encontrar casi todos los diagnósticos psiquiátricos limitantes y engañosos.

En este capítulo, hemos explicado el TLP tal y como lo describe el *DSM-IV*. Hemos ilustrado también otros rasgos que las personas con TLP parecen tener en común, pero estos no son mencionados en el *DSM-IV*. Como has visto, el TLP es penetrante: impacta en la manera de sentir, de pensar y de comportarse del que lo sufre. Pero el TLP no existe en el vacío. En el siguiente capítulo, discutiremos lo que ocurre cuando tú entras en el cuadro.

Sacando Sentido del Caos:

Entendiendo el Comportamiento TLP

Las personas con TLP y las personas sin TLP habitan en dos mundos diferentes que coexisten en el mismo espacio, pero no siempre en el mismo tiempo. Comprender el mundo "real", para mí, es tan tremendo como la tarea de entender el mundo del TLP para ti.

—A.J. Mahari (TL) (extraído del grupo de apoyo a los no-TL en Internet)

En el capítulo anterior, definimos las piezas del puzle que caracterizan el TLP. En este capítulo, juntaremos esas piezas y explicaremos por qué algunas personas con TLP parecen:

- Experimentar la realidad de forma distinta a ti.
- Hacer falsas acusaciones.
- Culparte de cosas de las que no tienes culpa.
- Criticarte todo el tiempo.
- Cambiar sus deseos y opiniones a la velocidad del rayo.
- Ponerte en situaciones sin salida.
- Alejarte justo cuando te estás acercando.
- Actuar de maneras que te parecen manipuladoras.
- Negar los efectos de su comportamiento en otros.
- Negar que su comportamiento es problemático.

Ten en cuenta, sin embargo, que cada persona con TLP es única. Si algo que lees te resulta familiar, considéralo atentamente. Si no parece aplicarse a tu situación, no intentes hacerlo encajar.

Además recuerda que las personas con TLP, como cualquiera, tendrán en ocasiones reacciones muy exageradas o que no parezcan poseer una base real. De todos modos, no culpes de todo al TLP. Antes de que decidas que el TLP por sí solo es el responsable de la intensa reacción de tu ser querido, te recomendamos que primero te preguntes si tu comportamiento ha provocado una reacción humana natural. Por ejemplo, digamos que has decidido sobrellevar el comportamiento del TLP pasando el máximo tiempo posible lejos de casa. Trabajas hasta tarde y, cuando llegas a casa, apenas le hablas. Puedes estar intentando protegerte, lo cual es comprensible. Sin embargo, si tu distanciamiento desencadena miedo al abandono y dramas, puede que necesites revisar cómo tus propias acciones están afectando a la situación. Ambos jugáis un papel en lo que está sucediendo. Ignorar tu contribución o desestimar los sentimientos de la otra persona es contraproducente.

En ese caso, plantéate si hay algo de verdad en lo que la persona con TLP está diciendo. Las personas con TLP pueden ser muy intuitivas. Muchos son extremadamente sensibles al tono de voz o al lenguaje corporal. Pueden captar algo que estás sintiendo antes de que seas consciente de ello. Reconocer y admitir cuál es verdaderamente tu responsabilidad puede distender a menudo una situación

potencialmente explosiva. Sin embargo, deberías asumir sólo la responsabilidad de lo que te corresponda. Es muy improbable que tus acciones sean la única causa del problema. No obstante, puedes ser un modelo saludable de conducta para el TL admitiendo y reconociendo que tu comportamiento puede haber contribuido al problema.

El Mundo del TL

La mayoría de las personas encuentran difícil entender el comportamiento TLP porque asumen que las personas con TLP piensan y sienten de la misma forma que ellos. Es un error comprensible.

Las personas con TLP muy funcionales pueden actuar de manera bastante normal cuando sus comportamientos de TLP no son desencadenados. No parecen tener un trastorno. Intentar reconciliar los aspectos de personalidad aparentemente malévolos de Mr. Hyde con su cordial exterior de Dr. Jekyll puede ser como jugar al escondite con un camaleón.

Algunas personas con TLP, habitualmente aquellas en terapia, pueden poseer una excelente comprensión intelectual del TLP. Pueden recitar los criterios del *DSM* hacia atrás y hacia delante y establecer con exactitud las características que les describen. Cuando no están dominados por intensas emociones, pueden comprender que sus sentimientos no siempre reflejan la realidad como otros la ven.

Pero este conocimiento no llena el doloroso vacío interior. Comprender las causas de su dolor no les hace necesariamente sentirse mejor y puede que no facilite el cambiar su comportamiento. Tampoco les evita sentirse desesperadamente incomprendidos cuando personas no-TL exasperadas les dicen: “¡Vamos, cálmate!”.

Para entender la conducta *borderline*, tienes que dejar tu propio mundo confortable y adentrarte en el suyo. Y deberías hacerlo, ya que tú le estás pidiendo a la persona con TL que entre en el tuyo. Como has leído, ten presente que estos comportamientos son normalmente inconscientes. Están diseñados para proteger a la persona con TLP de un intenso dolor emocional, no para herirte.

Pensamientos Típicos del TL

Cuando viajas a otro país, es importante conocer las costumbres del lugar. De forma similar, cuando te relacionas con alguien con TLP, es crucial comprender que sus suposiciones inconscientes pueden ser muy diferentes a las tuyas. Recuerda que estas no reflejan el pensamiento de toda persona con TLP. Tú debes juzgar qué es pertinente en tus circunstancias particulares.

Sus suposiciones pueden incluir:

- Debo ser amado/a por todas las personas importantes en mi vida todo el tiempo o, si no, no valgo nada. Debo ser completamente competente en todos los sentidos para ser una persona que merece la pena.
- Algunas personas son buenas y todo respecto a ellas es perfecto. Otras personas son profundamente malas y deberían ser severamente culpadas y castigadas por ello.
- Mis sentimientos están siempre causados por sucesos externos. No tengo control sobre mis emociones o sobre las cosas que hago como reacción a ellas.
- A nadie le importo tanto como ellos me importan a mí, así que siempre pierdo a todo aquel que me importa, a pesar de las cosas desesperadas que intento hacer para evitar que me abandonen.
- Si alguien me trata mal, entonces me vuelvo malo/a.
- Cuando estoy solo, me vuelvo nadie y nada.
- Seré feliz sólo cuando pueda encontrar a una persona supergenerosa, perfecta, para amarme y cuidarme, pase lo que pase. Pero si alguien que se aproxima a esto me quiere, entonces es que debe tener

algo mal.

- No puedo soportar la frustración que siento cuando necesito algo de alguien y no lo consigo. Tengo que hacer algo para que desaparezca.

Los Sentimientos Crean Hechos

En general, las personas emocionalmente sanas basan sus sentimientos en hechos. Si tu padre llegase a casa ebrio todas las noches (hecho), tú te sentirías asustado o preocupado (sentimiento). Si tu jefe te felicita por un gran proyecto (hecho), tú te sentirías orgulloso y feliz (sentimiento).

Las personas con TLP, sin embargo, pueden hacer lo contrario. Cuando sus sentimientos no encajan con los hechos, inconscientemente pueden revisar los hechos para encajar sus sentimientos. Esta puede ser una razón de por qué su percepción de los acontecimientos es tan diferente de la tuya.

Consideremos el caso de Minuet (TL) y su marido Will. Un viernes a la tarde, Will llama a su esposa para decir que llegará tarde a casa porque está tomando una cerveza con los chicos después del trabajo. Minuet se siente ansiosa, rechazada y celosa. Las emociones de Minuet son confusas y abrumadoras. Para darles un sentido, deduce que Will debe estar haciendo algo para provocarlas. Podría acusar a Will de tener un problema de alcohol. Podría decirle que es una persona horrible por querer estar con los amigos en vez de con ella después de una dura semana de trabajo. Ella inconscientemente revisa los hechos para que sus sentimientos tengan sentido.

Mecanismos de Defensa Extremos

Como todos nosotros, las personas con TLP utilizan mecanismos de defensa. Los mecanismos de defensa son procesos inconscientes que protegen a la gente de la ansiedad e ideas o impulsos dolorosos. Las personas con TLP, sin embargo, usan algunos de ellos con mayor frecuencia y con mayor intensidad que la mayoría de nosotros.

Negación

La negación es un mecanismo de defensa corriente. Por ejemplo, si una mujer siente un bulto en su pecho, pero le asusta que se lo examinen porque podría ser un cáncer, puede elegir la negación y decidir que no es nada y olvidarse rápidamente de ello. O bien, un familiar puede negar que el comportamiento de una persona con TLP sea anormal.

Racionalización

La racionalización es otro mecanismo común de defensa. Tú sabes que deberías hacer deporte, pero eso supone demasiado problema. Así que te dices a ti mismo que estás demasiado ocupado para hacer ejercicio, aunque siempre tengas tiempo suficiente para ver tus programas de televisión favoritos. Algunos familiares utilizan la racionalización para explicar un comportamiento del TLP, por ejemplo: “Él sólo está actuando así porque está muy estresado en el trabajo”.

Es posible que algunas personas con TLP desarrollasen estos intensos mecanismos de defensa a una edad temprana, cuando eran útiles y servían para ahuyentar el miedo, la vergüenza y otras emociones negativas. En la edad adulta, en cambio, estas estrategias ya no funcionan porque evitan que la persona con TLP afronte y venza sus miedos. Sin embargo, es difícil abandonar la racionalización y otros mecanismos de defensa porque se han vuelto automáticos y en el pasado han funcionado.

Pensamiento Dicotómico

En el capítulo anterior, explicamos que las personas con TLP pueden tener dificultad para ver las

áreas grises. Para ellos, las personas y las situaciones son todas o negras o blancas, maravillosas o malvadas. Este proceso dicotómico sirve como otro mecanismo de defensa. Peter, que tiene TLP, explica: “Dividir el mundo en bueno

o malo lo hace más fácil de entender. Cuando me siento malvado, eso explica por qué soy como soy. Si tú eres malvado, eso explica por qué yo pienso cosas malas de ti”.

Alexandra (no-TL)

Meses después de haber roto con un novio con TLP, me llamó y me pidió que fuera a comer con él. Cuando llegué al restaurante me bombardeó con fotos nuestras sólo para recordarme todos los “buenos momentos ” que habíamos tenido juntos. Entonces me pidió que le dijera exactamente que había hecho mal él en nuestra relación.

Le expliqué pacientemente que no me parecía que fuese asunto mío hablarle sobre sus problemas, sino que era su trabajo explorar su propio comportamiento. Pero no, me suplicó, necesitaba que le explicase qué ocurrió por su propio bien. Finalmente, le dije exactamente lo que pensaba. Sin cambiar nada. Se lo tomó como un hombre, es decir, impasible, serio y sin demasiados comentarios. Nos despedimos en cierto modo de forma pacífica.

Por supuesto, dos días después tuve la carta más despreciativa y llena de odio que había recibido de él, volviéndolo todo contra mí y dejándome saber lo bruja que era yo y diciéndome cómo yo había contribuido al fin de la relación. De alguna manera, no me sorprendió.

“¡Te Pillé, tú te la Quedas!”: un Juego de Proyección

Algunas personas con TLP que actúan hacia fuera pueden usar un tipo de mecanismo de defensa más complicado, al cual hemos llamado “¡Te pillé, tú te la quedas!”, para aliviar su ansiedad, dolor y sentimientos de vergüenza. Es más complejo porque combina vergüenza, pensamiento dicotómico, negación y proyección.

El “corre que te pilló” es un juego divertido para niños de 6 años, pero no es un juego para las personas con TLP. Careciendo de un claro sentido sobre quiénes son y sintiéndose vacías e intrínsecamente defectuosas, las personas con TLP se sienten como el “tú te la quedas” todo el tiempo. Los demás parecen huir de ellos, lo que les produce soledad y les resulta extremadamente doloroso. Así que las personas con TLP se defienden tratando de “pillar” a alguien más. Esto se llama proyección.

La proyección es negar las propias características, comportamientos o sentimientos desagradables atribuyéndolas (a menudo de manera acusatoria) a otra persona. En nuestra entrevista con Elyce M. Benham, M.S., ella explicó que la proyección es como mirarte en un espejo de mano. Cuando piensas que pareces feo, das la vuelta al espejo. *Voilà!* Ahora el feo rostro en el espejo pertenece a otra persona.

Algunas veces la proyección es una exageración de algo que tiene una base real. Por ejemplo, el *borderline* puede acusarte de “odiarle”, cuando simplemente estás irritado. A veces la proyección puede provenir completamente de su imaginación: por ejemplo, pueden acusarte de flirtear con el dependiente o la dependienta, cuando tan sólo estabas preguntando el camino al departamento de zapatería.

La esperanza inconsciente del TL es que, proyectando estas cosas desagradables en otra persona, pillando a alguien más y haciendo que “se la queden”, se sentirá mejor consigo mismo. Y se sentirá mejor durante un rato. Pero el dolor regresa. Así que el juego se repite una y otra vez.

La proyección también tiene otro propósito: a tu ser querido inconscientemente le asusta que, si tú descubres que no es perfecto, le abandones. Como en *El mago de Oz*, ellos viven en el constante terror

de que descubrirás a la persona tras la cortina. Proyectar las características y sentimientos negativos en ti es una manera de mantener la cortina cerrada y remitir tu atención a la perfecta imagen que ellos han tratado de crear para sí mismos.

Tu tarea es examinar lo que la persona con TLP está diciendo y determinar si tiene sentido o no. Recuerda: no todo es proyección. Pero si el *borderline* está proyectando, tienes que evitar seguir jugando y declinar ser “el que se la queda” de manera respetuosa. Explicaremos cómo hacer esto en la segunda parte de este libro.

Cómo se Juega el Juego

Cuando alguien con TLP “te coge”, ellos están intentando inconscientemente transferirte sus propios comportamientos, sentimientos o características percibidas. Cuando proyecta sus características sobre ti, la persona con TLP piensa que ella es defectuosa, así que te acusa de que hay algo en ti que falla. A veces el defecto que ellos ven en otros es el mismo defecto que no pueden ver en sí mismos. A veces no es así.

Sharon (TL)

Me odio tanto a mí misma que apenas puedo ver con claridad. Cuando me estoy ahogando en un odio que inunda a todos y a todo, me siento con pleno derecho a sentir tanto aborrecimiento hacia todos, especialmente hacia mi marido. El me parece tan absolutamente asqueroso, tan lamentablemente estúpido.

Aquí se muestran algunas proyecciones de características, seguidas por los dolorosos pensamientos y sentimientos inconscientes que yacen bajo la proyección:

- Eres una persona horrible. Nadie te querrá nunca excepto yo. (Soy una persona tan mala que cualquiera que me quiera debe ser defectuoso también.)
- Eres tan pelota que no me sorprende que mamá te quisiera más. (Me siento tan imperfecto que ni siquiera mi propia madre me quiere.)
- Eres un progenitor tan terrible que ni siquiera deberías estar cerca de nuestros hijos. (Yo me siento como un progenitor horroroso.)
- Vosotros dos sois los peores padres del mundo. No me extraña que yo tenga TLP. (Yo me siento como el peor hijo del mundo.)
- Yo no tengo TLP. ¡Tú lo tienes! (El pensamiento de que yo pueda tener TLP me aterroriza.)
- Tú me hiciste tener esta aventura y quedarme embarazada, porque eres un marido tan pésimo... (Tuve esta aventura porque creo que soy una pésima esposa y no merezco ser amada.)

Cuando proyectan comportamientos, los TL pueden acusarte de algo que ellos están haciendo en realidad. O pueden utilizar su comportamiento real o imaginario para absolverse a sí mismos de la responsabilidad de sus propias acciones o evitar sentirse avergonzados de haber llevado a cabo sus comportamientos.

Veamos unas proyecciones de comportamiento típicas, seguidas por los dolorosos pensamientos y sentimientos que inconscientemente se ocultan bajo la proyección:

- Tú me obligaste a hacerlo. (Lo hice por razones que no entiendo.)
- ¿Tú crees que estoy controlando? ¡Tú eres el único que es controlador! (Estoy sintiendo que pierdo el control ahora mismo y me asusta.)
- ¡Para de gritarme! (Estoy tan furioso/a que necesito gritarte ahora mismo.)
- Nunca consideras mis necesidades. Siempre estás pensando en ti mismo. (Mis necesidades son tan

abrumadoras para mí que no puedo pensar en las tuyas.)

- Tú fuiste quien dejó este matrimonio. Ya no eres la persona de la que me enamoré. (Te he mostrado mi yo real e imperfecto y me asusta tanto que tengo que rechazarte antes de que tú me rechaces.)

- Si hubieses contestado a mis llamadas en el trabajo, no tendría que haberte llamado a las tres de la madrugada a casa. (Necesito tanto hablar contigo que haré cualquier cosa para conseguirlo.)

La otra manera en la que una persona con TLP puede proyectar en ti es acusándote de tener sentimientos y pensamientos que realmente les pertenecen a ellos.

Ellen (TL)

Cuando acusé a mi psiquiatra de odiarme y de haberme dicho que “espabilase”, era porque me odiaba a mí misma y deseaba poder reaccionar. Mis miedos y sentimientos más profundos de odio a mí misma eran aquellos que proyectaba en otra persona porque eran demasiado aterradores y perturbadores para admitirlos en mí misma.

Aquí se muestran más ejemplos de personas con TLP que proyectan sus sentimientos:

- Tú me odias. (Yo me odio.)

- Tú no crees que sea lo suficientemente bueno/a. (Yo no pienso que sea lo suficientemente bueno/a.)

- Cuando dijiste: “Hace frío fuera”, realmente quisiste criticar la manera en la que vestí a los niños para la escuela esta mañana. (Tengo una opinión tan pobre de mí misma que me cuestiono mis habilidades maternas.)

- Pasas demasiado tiempo en el trabajo porque no quieres estar conmigo. (No quiero estar conmigo misma, así que ¿por qué querría nadie estar conmigo?)

¿Cómo pueden las personas con TLP negar que ellas están proyectando cuando es tan obvio para los demás? La respuesta es que la vergüenza y el pensamiento dicotómico pueden combinarse con la proyección y la negación para hacer del mecanismo de defensa “¡Te pillé, tú te la quedas!” una forma mucho más poderosa de negar la propiedad de los pensamientos y sentimientos desagradables. ¿Cómo puede funcionar este proceso, que sólo se manifiesta en unos pocos segundos? Algunas personas con TLP se sienten estúpidamente avergonzadas en el núcleo de su ser. Como todos los demás, las personas con TLP tienen sentimientos, comportamientos y características negativas. Pero a causa de la división, pensamiento todo o nada, a menudo niegan cualquier defecto, porque eso les haría menos que perfectos.

Y si ellos no son perfectos, no valen nada. Luego la proyección completa el cuadro. La lógica del TLP funciona así: parece que hay un problema. No es mi culpa. Por lo tanto, el problema debe ser tuyo.

Hay una pieza más del “¡Te pillé, tú te la quedas!” que es importante que entiendas. Después de muchos juegos del “te pillé”, puedes de hecho empezar a creerte las acusaciones del *borderline*. Puedes incluso comenzar a comportarte de manera que convertiría en ciertas las acusaciones de la persona con TLP. Esto se llama identificación proyectiva.

Digamos que para sobrellevar sus propios sentimientos de vergüenza e inutilidad, Edith (TL) le dice constantemente a su hija de 5 años, Joanie, que es una persona horrible y que nunca tendrá amistades. Al fin, Joanie determina que es una persona horrible. Convencida de que es innatamente imperfecta, evita el contacto con otra gente. Cuando le tienden una mano, la rechaza antes de que la rechacen.

La identificación proyectiva trae a la memoria el cliché político “Si repites una mentira con suficiente frecuencia, la gente te creerá”. Es también un poco como una predicción que contribuye a su propio cumplimiento: la predicción de Edith se ha hecho realidad: Joanie no tiene amistades, no porque sea una persona repugnante, sino porque siente que lo es. Los niños son especialmente vulnerables a la

identificación proyectiva porque todavía están formando su propia identidad. De hecho, en un nivel subconsciente pueden sentir que pierden el amor de sus padres si no hacen lo que mamá o papá aparentemente esperan de ellos, incluyendo actuar mal. La identificación proyectiva puede tener también más de un impacto en aquellos adultos cuya autoestima es baja y cuyas propias identidades son débiles.

En nuestra entrevista con Elyce M. Benham, M.S., nos explicó: “Incluso como adultos, damos crédito a lo que otros nos dicen sobre nosotros mismos. Si nos encontramos en una relación importante con alguien que constantemente desvaloriza lo que sabemos o creemos sobre nosotros mismos, empezaremos a creémoslo”. Aquí hay algunos ejemplos de proyección e identificación proyectiva en adultos:

- Tu novia con TLP te acusa una y otra vez de no amarla y querer abandonarla. Durante años, intentas conseguir que ella vea que eso no es verdad, pero nada funciona. Fatigado, te das cuenta de que la relación está acabada y que necesitas continuar con tu vida; de este modo, “la abandonas”.

- Tu hijo adolescente con TLP te acusa de no quererle lo suficiente para permitirle vivir en casa. Cuando viene a casa de visita desde su residencia, es físicamente violento. Trae amigos que comercian con drogas y amenaza a su hermana con un cuchillo. Te despiertas de noche, jurando que no lo dejarás vivir en casa otra vez; así parece cumplirse la acusación de tu hijo.

- Tu hermana con TLP te acusa de “hacer la pelota” a mamá y papá, que siempre te quisieron “al que más”. Tú pasas más tiempo con tus padres porque te diviertes estando con ellos y ellos se divierten estando contigo. Quieren a tu hermana, pero rescatarla de su comportamiento imprudente ha supuesto una terrible tensión para ellos. A medida que el tiempo pasa, te preguntas de hecho si tus padres prefieren estar contigo.

Algunos adultos que se adentran en relaciones con *borderlines* sienten que las acusaciones y críticas de las personas con TLP les lavan el cerebro. Benham dice: “Las técnicas del lavado de cerebro son simples: aislar a la víctima, exponerla a mensajes consistentes, mezclarlos con privación del sueño, añadir alguna forma de abuso, conseguir que la persona dude de lo que sabe y siente, mantenerla sobresaltada, derrotarla y agitar bien”.

Con la identificación proyectiva, la persona con TLP obtiene mucho más que un lugar en donde depositar sus sentimientos dolorosos (la otra persona). Cuando las predicciones negativas del TL se hacen realidad, puede beneficiarse de otras maneras. Por un lado, ahora sus sentimientos son justificados. Edith se siente disgustada porque, a medida que Joanie crece, no parece necesitarla tanto. A causa de la identificación proyectiva de Joanie, Edith tiene una razón socialmente más aceptable para estar disgustada: Joanie es depresiva y una inadaptada social. La identificación proyectiva también puede permitir al TL sentirse mejor cuando los roles se invierten. Edith no tiene que ser por más tiempo el “tú te la quedas” en el juego del corre que te pillo. Ahora Joanie puede ser el “tú te la quedas”. Un efecto secundario es que Joanie es ahora emocionalmente más dependiente de Edith, ya que ella carece de otras personas en su vida. Edith se siente menos abandonada.

Finalmente, la identificación proyectiva puede permitir que el TL se sienta más bajo control. Si Edith siente que el mundo está contra ella, el hecho de que su hija tenga problemas puede confirmarle la visión de sí misma como víctima, paradójicamente permitiéndole sentirse más bajo control. Su rol como víctima es validado por el “hecho” de que su hija tiene problemas. Si esto conlleva la atención y simpatía de otros, el rol de víctima puede ser reforzado. La identificación proyectiva está causada inconscientemente por parte de la persona con TLP. El TL puede sentirse extremadamente culpable y dolido cuando se da cuenta de cómo te han afectado sus acciones.

La culpa y la crítica continua son otro mecanismo de defensa que algunas personas con TLP que actúan hacia fuera utilizan como instrumento de supervivencia. La crítica puede estar basada en una cuestión real que la persona con TLP ha exagerado o puede ser una pura fantasía por parte del *borderline*. Los familiares que entrevistamos han sido focos de furia y han sido castigados por cosas como traer la bolsa de la compra de manera equivocada, tener sábanas de cama que pesan demasiado en los pies del TL y leer un libro que el TL deseaba que leyeran. Una persona no-TL exasperada dijo que, si por alguna casualidad no cometía un error imperdonable un día, su esposa probablemente se enfurecería con él por ser demasiado perfecto. Otro familiar preguntó: “Si una persona no-TL permanece firme declarando algo y su pareja *borderline* no está alrededor para oírlo, ¿sigue estando el no-TL equivocado?”.

Como el “te pillé, tú te la quedas”, este mecanismo de defensa puede tener más relación con el abandono. El proceso del pensamiento inconsciente de la persona con TLP puede funcionar así: “Si hay una sola cosa mal en mí, entonces todo está mal en mí. Si todo está mal en mí, yo soy realmente tan defectuoso como siento.”

Y cuando la gente descubra que soy defectuosa, me abandonarán. Así que no puede haber nada mal en mí, ¡tiene que ser culpa de otra persona!”. A menudo lo que parece un comportamiento furioso, impulsivo y manipulador es verdaderamente un intento equivocado de obtener implicación y cuidado.

Patty (TL)

Algunas veces critico cada movimiento de mi prometido, diciéndole que si me quisiera no haría eso. Cuando lo humillo y le culpo siento que puedo ser abandonada o avergonzada, o que de alguna forma él no está demostrándome amor. Me siento asustada, tanto que mi cara cambia por completo. Estoy tan disgustada que grito y chilló y tiro objetos. Mi toma de decisiones es pobre.

Justo ayer tiré mi anillo de compromiso a la basura durante una pelea con él. Hoy me di cuenta de que estaría perdida sin él. Tiene que probarme su amor constantemente. No puede decirme que me quiere lo suficiente. Espero que me engañe aunque no tengo razones lógicas para ello. Rebusco en sus bolsillos y su cartilla bancaria. Lo sorprendo en el trabajo para asegurarme de que está allí. Cuando encuentro que las cosas están bien, me siento muy tranquilizada y avergonzada y me juro a mí misma que no me sentiré así otra vez. Pero siempre lo hago.

Si uno se opone a la crítica o intenta defenderse, tu ser querido puede acusarte de estar a la defensiva, de ser demasiado sensible, o incapaz de aceptar una crítica constructiva. Y dado que su supervivencia está en juego, puede defenderse con la ferocidad de una osa protegiendo a sus crías.

Cuando la crisis ha pasado y la persona con TLP parece haber ganado, puede actuar sorprendida de que uno esté todavía disgustado. Desde su punto de vista, su respuesta ha evitado que se vea su vacío núcleo interior. Puede pensar que esto debería atraerte hacia él o al menos evitar que te alejes. Puede también haber estado disociando, lo que le haría recordar de verdad las cosas de forma diferente.

Tú, por supuesto, te sientes peor. Sólo que ahora tú también te sientes desconcertado porque la persona con TLP no parece entender el impacto de lo que ha hecho. También puedes sentirte frustrado, porque nunca parece aceptar la responsabilidad de su propio comportamiento. Este ciclo se repite una y otra vez.

Cuando Culpar se Convierte en Abuso Verbal

Cuando la persona con TLP te ataca, está consumida por sus propias necesidades. También puede estar desplazando ira y enfado hacia ti, que son el resultado del abuso que sufrió en el pasado. Si parece

controlador, puede estar intentando ganar control sobre su propia vida, no sobre la tuya.

E incluso cuando parece que ha ganado una discusión, realmente la ha perdido. Para empezar, ha dañado la relación contigo, alguien de quien teme que le pueda dejar. Cuando las cosas se calman, la persona con TLP puede avergonzarse de la manera en que se ha comportado contigo. Esto se suma a la espiral descendente de vergüenza, culpa y baja autoestima. Puede disculparse y suplicarte perdón, luego niega haber admitido que su comportamiento estuvo fuera de lugar.

Pero aunque su comportamiento no es realmente por ti, la crítica y la culpa excesivas pueden cruzar la línea y convertirse en abuso verbal. Beverly Engel (1990) escribe:

El abuso emocional es otro comportamiento que está diseñado para controlar a otra persona mediante el uso del miedo, la humillación y ataques verbales o físicos.

Se puede incluir el abuso verbal y la crítica constante, llegando a tácticas más sutiles como la intimidación, la manipulación y el rechazo a estar contentos.

El abuso emocional es como un lavado de cerebro que sistemáticamente desgasta la propia confianza de la víctima, el sentido de valía propia, la confianza en sus percepciones y el autoconcepto. Bien sea por constantes desprecios y humillaciones, por intimidación o bajo el disfraz de “guiar” o enseñar, los resultados son similares. Al final, el destinatario pierde todo sentido de sí mismo y todos los vestigios del valor personal.

Engel clasifica el abuso verbal en varias formas. Algunas de estas definiciones se leen como los criterios para el TLP del *DSM— IV*, aunque el libro de Engel nunca se refiere a este trastorno. A medida que vas leyendo, recuerda que no nos referimos a las intenciones de la persona con TLP, sino a los efectos de sus estrategias de defensa en ti.

Dominación: la persona recurre a amenazas para conseguirlo a su manera.

Ataques verbales: esto incluye reprender, humillar, criticar, insultar, gritar, amenazar, culpar excesivamente y utilizar el sarcasmo de forma hiriente. También implica exagerar tus defectos y burlarse de ti delante de otros. Con el tiempo, este tipo de abuso debilita tu confianza y valía propia.

Expectativas abusivas: la otra persona tiene demandas irracionales y espera ser tu prioridad principal, pase lo que pase. Esto incluye incriminar tus propias necesidades de atención y apoyo.

Respuestas impredecibles: esto engloba los cambios de humor drásticos o repentinas explosiones emocionales. Vivir con alguien así provoca ansiedad extrema. Puedes sentirte asustado, incómodo y desequilibrado. Esta hipervigilancia puede incluso acarrear dolor físico.

Efecto luz de gas: esto implica que la otra persona niegue tu percepción de sucesos y conversaciones.

Caos constante: el TL puede deliberadamente empezar discusiones y está en un constante conflicto con otros. Puede también ser adicto al drama, ya que eso crea excitación. (Muchos no-TL también pueden ser adictos al drama.)

Patrones de Comportamiento del TLP

Situaciones sin Salida

La mayoría de los familiares que hemos entrevistado dicen que sienten que las personas con TLP les ponen en situaciones sin salida.

Jack (no-TL)

Si le preguntaba sobre su infelicidad, me decía que yo era demasiado sensible y paranoico. Si ignoraba su infelicidad, me decía que ella no me importaba.

Si la elogiaba, pensaba que me pasaba algo. Si la criticaba, estaba intentando herirla.

Si pasaba tiempo hablando con su hijo de 4 años, quería saber qué le estaba preguntando. Si yo jugaba un simple juego con él, me criticaba si ganaba.

Si yo quería hacer el amor, ella quería que fuese idea suya más tarde. Si yo no quería hacer el amor, era homosexual.

Si pasaba tiempo solo, “algo me pasaba”. Si pasaba demasiado tiempo con ella, yo estaba necesitado.

Si no estaba 30 minutos antes, yo llegaba tarde. Si ella no estaba lista y yo me sentaba a leer, le estaba metiendo prisa.

Algunas de las personas con TLP que entrevistamos nos dieron algunas posibles razones para este comportamiento. Paige (TL) sugirió que podía ser una variación del “Todo es culpa tuya”, diciendo: “El colocar a otras personas en situaciones sin salida me permite autovalidarme, cuando la validación ha sido escasa en mi vida. Así que quizá es una manera de coger algo que he sentido que no he tenido antes, aunque eso cause sensación de aislamiento a los demás y me haga daño a la larga”.

Otra posible explicación para la creación de situaciones sin salida es que la persona con TLP puede estar disociando. Alguien que está disociando o bajo mucho estrés emocional puede no recordar lo que ha dicho o hecho previamente. Muchas de las personas con TLP que entrevistamos no recuerdan haber puesto a sus amistades y familiares en situaciones sin salida, aunque los no-TL que entrevistamos pudieran citar muchos ejemplos.

La persona con TLP puede ser inconsistente, así causa situaciones aparentemente sin salida, porque ellos tienen un sentido inconsistente de sí mismos. Para situar sus preferencias, una persona debe ser capaz de identificar claramente sus sentimientos y creencias. Sólo entonces pueden comunicárselo a otros. Pero, como sabes, algunas personas con TLP tienen un frágil sentido de sí mismas. Cuando el TL te cuenta lo que quiere, es probablemente lo que quiere, en ese momento. Luego, puede querer otra cosa. Pero puede no ser capaz de admitir ante ti, o ante ellos mismos, que está siendo contradictorio a causa de la vergüenza y el pensamiento dicotómico. Pueden incluso intentar retratarte como el único que está totalmente confundido.

Miedo al Abandono,
Miedo a Ser Engullido

Algunas veces puede parecer como si la persona con TLP quisiera que “mantuvieses tu distancia un poco más cerca”. Esta petición imposible no es un mecanismo de defensa como “Te pillé, tú te la quedas” y “Todo es culpa tuya”. Más bien, es un patrón de comportamiento que procede de dos miedos primarios y en conflicto: el miedo a ser abandonados y el miedo a ser engullidos o controlados por otros.

Como los niños, todas las personas experimentan miedo al abandono. Los bebés tienen dos necesidades primordiales: sentirse a salvo y seguros y desarrollar un sentido de la confianza en sus cuidadores. Cuando lloran, necesitan saber que alguien responderá con amor, comida o un cambio de pañales. Cuando mamá o papá se van, necesitan saber que un progenitor regresará.

A medida que las personas crecen, equilibran sus necesidades de dependencia con otro objetivo: volverse independientes y aventurarse lejos de la matriz protectora de la familia. Esto se puede observar en el niño de dos años que orgullosamente corre por el parque infantil, se cae y va llorando a donde mamá y papá. Conforme pasa el tiempo, el hecho de que necesiten ir corriendo a donde sus padres disminuye y la necesidad de distinguir una identidad separada se convierte en algo más importante. Los años de adolescencia son el tiempo de prueba más marcado, ya que los adolescentes prueban nuevos

roles adultos bajo la guía regularmente decreciente de la escuela y la familia. Idealmente, la edad adulta proporciona una independencia que no está dominada por miedos al abandono o a ser engullidos.

Las personas con TLP siguen luchando diariamente con las cuestiones del engullimiento y el abandono. Desgarrados entre la urgencia de fusionarse y el deseo de independencia, pueden sentirse, y parecer, una contradicción andante. Sus acciones pueden no tener sentido porque la mitad del tiempo buscan cercanía y cuidados y el resto del tiempo parecen forzados a alejarte.

Esto es lo que ocurre: los *borderlines* pueden empezar a sentirse engullidos o asustados de perder el control cuando la gente se acerca demasiado a ellos. No saben cómo establecer límites personales sanos y la verdadera intimidad puede hacerles sentir vulnerables. Pueden temer que consigas ver su yo “real”, te repugne y los dejes. Así que empiezan a distanciarse ellos mismos para evitar sentirse vulnerables o controlados. Pueden provocar una pelea contigo, “olvidar” hacer algo importante, o hacer algo dramático o explosivo. Pero entonces la distancia les hace sentirse solos. Los sentimientos de vacío empeoran y su miedo al abandono se vuelve más intenso. Así que hacen frenéticos esfuerzos por acercarse otra vez y el ciclo se repite.

Durante una discusión, a tu ser querido le puede llevar tan sólo unos segundos pasar del abandono al engullimiento. O el ciclo puede llevar días, semanas, meses o años. Los sucesos externos a menudo tienen su papel: por ejemplo, marcharse a la universidad podría provocar fácilmente miedos al abandono en un adolescente con TLP, mientras que un progenitor anciano, enfermo con TLP, que se va a vivir con su hijo adulto podría sentirse engullido. Además, a medida que crece el nivel de intimidad, también lo hace la intensidad de las cuestiones abandono/engullimiento, que desencadenan comportamientos más dramáticos. Esta es una razón de por qué las personas que no conocen a una persona con TLP tan bien como tú pueden no creer tus relatos acerca de su comportamiento.

Probando tu Amor

El baile de ir y venir, del “mantén tu distancia un poco cerca”, es increíblemente frustrante para amistades y familiares.

Beth (no-TL)

Por más que intento aplacar la bestia salvaje dentro de mi marido borderline, más fiera se vuelve su reacción; en el momento en el que abandono y empiezo a alejarme, se convierte en una pegajosa enredadera. Es como la antigua rutina burlesca del payaso tratando de recoger su sombrero. Cada vez que él se agacha para recogerlo, accidentalmente lo aleja de una patada. Finalmente abandona indignado. ¡Y mientras se aleja, el viento sopla su sombrero tras él!

Aquí yace otra ironía del TLP: desde tu punto de vista la persona con TLP tiene control. El es el coreógrafo del baile del abandono/engullimiento y tú sólo estás girando alrededor, mareándote progresivamente más y más. Pero desde el punto de vista de él, tú eres el único con todo el poder.

No puede predecir cómo vas a reaccionar a su comportamiento. ¿Seguirás moviéndote al compás de la música? ¿Será esta la vez en la que abandones y te vayas a casa para siempre? No saberlo puede hacerle sentirse en peligro e inseguro (y ten en cuenta que él se siente en peligro e inseguro).

Recuerda, para las personas con TLP, todo es o todo o nada. Una vez el baile se detenga, se detendrá para siempre. Y una vez te hayas ido, él dejará de existir porque no tiene identidad por sí mismo. Sintiendo desamparado ante sus propias emociones e impredecibles reacciones, puede intentar tomar el control de la única manera que conoce: actuando de formas que, para ti, parecen intensamente manipuladoras. Puede amenazar con suicidarse. Entonces, una vez que tú has recapitulado, la música suena y el baile comienza de nuevo.

Algunas personas con TLP también pueden buscar ganar el control del baile probándose constantemente para ver cuánto te importan realmente. La lógica funciona así: si tú verdaderamente lo quieres, deberías ser capaz de dejar a un lado tus propios deseos y concentrarte en llenar “el negro agujero de necesidad” que hay dentro de él.

Por ejemplo, si tú y la otra persona habéis acordado encontraros a cierta hora en un sitio, puede presentarse una hora tarde. Si tú suspendes la prueba poniéndote furioso, o abandonando y marchándote a casa, la persona con TLP puede sentir que se ha confirmado que eres una persona que no merece la pena. Esto hace el mundo más predecible, y por lo tanto más seguro.

Si tú “apruebas” el examen tolerando sus acciones, él puede escalar en su comportamiento (quizás presentándose varias horas más tarde la próxima vez) hasta que finalmente estallas de ira. Entonces tú te transformas en el chico malo y él se convierte en la desvalida víctima.

Te puedes estar preguntando: “¿Qué clase de prueba es esta? No importa qué pase, ¡ambos fallamos!”. Tienes razón. No tiene ningún sentido en tu mundo. Pero sí en el mundo del *borderline*.

Una Visión Infantil del Mundo

Muchos adultos con TLP, especialmente aquellos con niños pequeños, se han dado cuenta de que su visión del mundo puede ser muy infantil. Pensamiento dicotómico, problemas de constancia en objetivos, cuestiones de abandono/engullimiento, cuestiones de identidad, demandas narcisistas, aparente carencia de empatía y aparente manipulación son todos patrones de pensamiento *borderline* que imitan las etapas de desarrollo en los niños.

Laura (TL)

Cuando mi niña de dos años quiere algo, lo quiere ahora, no mañana. Cuando estoy de compras soy igual. No me puedo decir no a mí misma, así que lo compro, incluso si tengo deudas.

Para un niño, la cosa más importante es la seguridad y estar a salvo. Para mí, también. Para mí, la seguridad significa ser lo que otros quieren que sea, así no me rechazarán. El interior permanece oculto, incluso para mí. Pero bajo toda la educación y amabilidad se esconde una niña pequeña furiosa, aterrada.

Mi marido quiere que la pequeña niña herida que hay dentro de mí establezca prioridades diciendo: “Sí, estoy furiosa, pero cuando te hable voy a tratar de ser razonable Tú no pedirías esto a una niña real de dos años, así que no pidas eso de mí tampoco. No es que yo no quiera hacerlo. Es sólo que no puedo.

Algunas personas con TLP se sienten tratadas con condescendencia o insultadas cuando las personas señalan estas similitudes.

Janet (TL)

Definitivamente me siento como una niña, ¡es sólo que yo no quiero admitirlo! La gente me dice: “Crece”. Me acusan de ser una niña llorona y de tener berrinches de genio. ¿Piensan que quiero actuar así? ¿Creen que es divertido que tus emociones te controlen? ¿Realmente piensan que puedo madurar 20 años en unos pocos minutos?

Heidi (TL)

Me sentí insultada la primera vez que leí las comparaciones entre los niños y las personas con TLP. Pero, por otra parte, mi familia nunca tuvo respeto por los niños. Eran una cosa inferior.

En la terapia, sin embargo, aprendí que no hay nada vergonzoso en ser como un niño. Los niños son queridos. Y cuando las personas que amamos entienden cómo somos, pueden tomarse nuestras acciones

de forma menos personal e intentar perdonamos en vez de condenamos.

El mundo del TLP difiere muchísimo del tuyo propio de muchas formas. Las personas con TLP pueden inconscientemente revisar los hechos para justificar sus sentimientos. Algunas personas con TLP utilizan mecanismos de defensa para controlar sus dolorosos sentimientos. Además, las personas con TLP pueden alternar entre sentirse abandonadas y engullidas, lo que puede llevarlas a cambios de 180 grados en su comportamiento. Al final, en muchos sentidos, algunas personas con TLP ven el mundo a través de los ojos de un niño. Pero tienen la capacidad de afectar al mundo de formas más serias y adultas.

En el capítulo 4, explicaremos los efectos que tiene el comportamiento TLP sobre ti.

Vivir en una Olla a Presión:

Cómo la Conducta TLP Afecta a los no-TL

Durante años he creído con todo mi corazón.

Ahora sólo busco la parte fácil.

—Carne Newcomer, “Streamline”, de *Un ángel en mi hombro*

Vivir con un TL es como vivir en una olla a presión de finas paredes y una válvula de seguridad defectuosa.

Vivir con un TL es como vivir en un perpetuo caos.

Es una fuente constante de contradicciones.

Me siento como si hubiese pasado por el programa de centrifugado de una lavadora. El mundo está girando alrededor y no tengo ni idea de lo que está arriba, abajo o a los lados.

—De la lista de no-TL

Llenas de autoodio, las personas con TLP pueden acusar a los demás de odiarlas. Aterrorizados por la idea de ser abandonados, con facilidad se pueden volver tan críticos y rabiosos que la gente finalmente quiere dejarlos. Entonces, incapaces de hacer frente a la causa de su dolor porque esto les haría sentirse muy mal consigo mismos, pueden culpar a otros y ponerse ellos mismos en el rol de víctimas.

El TLP no es contagioso. No es como el sarampión. Pero la gente que está expuesta a estas conductas puede inconscientemente volverse una parte integral de la confusión. Los amigos, compañeros y miembros de la familia por lo general se toman este tipo de conductas de forma personal y se sienten atrapados por un ciclo tóxico de culpa, depresión, ira, negación, aislamiento y confusión. Intentan afrontarlo con actitudes que no funcionan a la larga e incluso empeoran la situación. Entre tanto, la conducta enferma del *borderline* se refuerza porque el no-TL acepta la responsabilidad de los sentimientos y acciones que realmente pertenecen al *borderline*.

En este capítulo, trataremos algunos modos corrientes con los que los no-TL reaccionan hacia el comportamiento TLP. A continuación te facilitaremos algunas preguntas para ayudarte a determinar cómo la conducta TLP te puede estar afectando personalmente.

Pensamientos Comunes en los no-TL

Las siguientes creencias no reflejan la forma de pensar de todas las personas que mantienen una relación con un *borderline*. Debes ser tú el que juzgue lo que es aplicable a tus circunstancias individuales.

- Soy responsable de todos los problemas en esta relación. (En realidad cada persona es responsable en un 50 por ciento de la relación.)
- Todo lo que hace la persona con TLP tiene que ver conmigo. (Las acciones de una persona con

TLP pueden no tener nada que ver contigo.)

- Es mi responsabilidad resolver los problemas de esta persona, si no lo hago, nadie lo hará. (Cada uno de nosotros debe tomar la iniciativa para resolver sus propios problemas. Al intentar tomar las riendas de la vida del *borderline*, le puedes estar transmitiendo que no se puede cuidar ella misma.)

- Si puedo convencer a la persona con TLP de que tengo razón, todos estos problemas desaparecerán. (El TLP es un trastorno serio que afecta profundamente a la forma de pensar, sentir y comportarse de la persona. No lo podrás convencer por muy persuasivo que seas.)

- Si puedo demostrar que sus acusaciones son falsas, confiaré en mí de nuevo. (La falta de confianza es un distintivo del TL. No tiene nada que ver con tu comportamiento; está relacionada con la forma en que estas personas ven el mundo.)

- Si realmente quiero a alguien, debería aguantar su abuso físico o emocional. (Si me quiero a mí mismo, no permitiré que la gente abuse de mí.)

- Esta persona no puede evitar tener el trastorno, por lo tanto no debería considerarlo responsable de su conducta. (Es cierto que el *borderline* no eligió tener el trastorno, pero con ayuda puede aprender a controlar su comportamiento hacia los demás e incluso puede que ya sepa hacerlo en determinadas circunstancias.)

- Fijar límites personales hiere a la persona con TLP y es un error. (Fijar límites personales ayuda a ambos: a ti y al TL.)

- Cuando intento hacer algo para mejorar mi situación y no funciona, debería seguir intentando lo mismo hasta que funcione. (Si evalúas tu conducta, puedes darte cuenta de que te has comportado como si creyeras esto. Una alternativa mejor es aprender de tus errores e intentar algo nuevo.)

- No importa lo que haga el TL, debería ofrecerle mi amor, comprensión, apoyo y aceptación incondicional. (Hay una gran diferencia entre querer, apoyar y aceptar a la persona, y querer, apoyar y aceptar su conducta. Es más, si apoyas y aceptas su conducta puedes fomentar el que continúe.)

- Si ignoro las señales de aviso, todo irá bien. (Probablemente ya conozcas esta respuesta. La conducta TLP no desaparecerá por sí sola.)

El Sufrimiento del no-TL por la Conducta TLP

Los no-TL, devaluados por alguien con TLP, se alimentan de recuerdos claros y fuertes de los momentos en los que el *borderline* los quería incondicionalmente y pensaba que no podían hacer nada mal. Algunos familiares dicen que se sienten como si la persona que los quería hubiese muerto y que alguien que no conocen ha poseído el cuerpo del TL.

Un no-TL dijo: “¡Ayuda! Los extraterrestres han poseído el cuerpo de mi esposa!”. Otro no-TL dijo: “Si tuviese cáncer, por lo menos sólo me moriría una vez. Este abuso emocional hace que me muera muchas, muchas veces y que siempre viva al límite, esperando la siguiente bomba sin sentido”.

Elisabeth Kübler-Ross (1975) definió cinco fases de dolor que describen apropiadamente el estado anímico de personas que quieren a alguien con TLP. Hemos adaptado estas fases para tratar la problemática del TLP de forma directa.

La Negación

Los no-TL se inventan excusas para la conducta del TL y se niegan a creer que es inusual. Cuanto más aislado esté el no-TL, mayor es la probabilidad de negación. Esto es debido a que, sin información exterior, los no-TL pierden el sentido de la perspectiva acerca de lo que es normal. Las personas con TLP pueden ser hábiles en convencer a otros de que su conducta es culpa del no-TL. Esto ayuda a mantener al no-TL en un estado continuo de negación.

El Enfado

Algunos no-TL responden a los ataques de enfado mediante un contraataque. Al principio, esto puede ayudar a que el no-TL desvíe la culpabilidad, la crítica y asuma las acusaciones. Pero estas discusiones no tienen resolución final y se repiten una y otra vez. Pueden ir aumentando, llegando a la violencia por parte de cualquiera de las personas implicadas.

Otros no-TL mantienen que el enfado es una respuesta inapropiada a la conducta *borderline*. Algunos dicen: “No te enfadarías con alguien por tener diabetes, ¿por qué enfadarse cuando tienen TLP?”. Las personas que se sienten culpables acerca de la ira y otras emociones negativas pueden entonces encauzarlas hacia otras emociones más “aceptables”, pero potencialmente más dañinas, como la depresión.

Los sentimientos no tienen coeficiente intelectual, son lo que son, sentimientos. La tristeza, enfado, culpabilidad, confusión, hostilidad, molestia, frustración, son todos normales y previsibles en personas que tienen que hacer frente a la conducta *borderline*. Esto es así independientemente de cuál sea tu relación con la persona con TLP. Esto no quiere decir que deberías responder al TL con ira. Pero sí significa que necesitas un sitio a salvo para expresar y desahogar todas tus emociones y sentirte aceptado, no juzgado.

La Negociación

En las relaciones del TL/no-TL, esta fase se caracteriza por las concesiones por parte del no-TL para restaurar la conducta “normal” de la persona a la que quiere. El pensamiento es el siguiente: “Si hago lo que quiere, conseguiré lo que necesito en esta relación”. Todos nos comprometemos en las relaciones, pero los sacrificios que hacen las personas para satisfacer a los *borderline* a los que quieren pueden ser muy costosos. Además, las concesiones nunca son suficientes. En breve, necesitarán más muestras de amor y será necesario alcanzar otro acuerdo.

La Depresión

La depresión aparece cuando el no-TL se da cuenta del coste real de los acuerdos a los que ha llegado: pérdida de amigos, familia, respeto hacia uno mismo, aficiones, etc. El resultado final es que la persona con TLP no ha cambiado, pero el no-TL sí.

Sarah (no-TL)

Durante tres años me dijo que el problema era yo, que mis negligencias lo arruinaban todo. Y yo lo creí. Le di la espalda a algunos de mis buenos amigos porque no le gustaban. Al salir del trabajo corría a casa porque me había dicho que me necesitaba. Constantemente yo controlaba la forma de decir las cosas para que no se las tomara como un insulto. Entonces tuvimos una gran discusión y ahora estoy sola y deprimida porque no tengo a nadie a quien acudir.

Los sueños mueren muy duramente. El hijo de un *borderline* puede pasar décadas intentando ganar su amor. Cuando nada parece lo suficientemente bueno, puede llevarle años superar la pérdida de un amor paternal incondicional que realmente nunca ha tenido.

Fran (no-TL)

Me pasé muchos años sufriendo por mi hijo *borderline* hasta que me di cuenta de que los sueños que tenía para él podrían no hacerse realidad. Empecé a lamentarme seriamente cuando el terapeuta de mi hijo me preguntó qué haría si mi hijo necesitara vivir en un centro terapéutico por el resto de su vida. Sencillamente empecé a sollozar. El terapeuta me explicó que el hijo que yo pensaba que tenía había muerto, junto con el futuro que había imaginado para él. Pero cuando terminase de lamentarme, tendría un nuevo hijo y nuevas aspiraciones para él.

La Aceptación

La aceptación llega cuando los no-TL integran los aspectos “buenos” y “malos” de los *borderline* a los que quieren y se dan cuenta de que los TL no son una cosa u otra, sino ambas. En esta fase, los no-TL aprenden a aceptar la responsabilidad de sus propias decisiones y asumen que las otras personas son responsables de sus propias elecciones también. Entonces podrán tomar sus propias decisiones acerca de su relación, con una comprensión más clara de sí mismos y de la persona con TLP.

Respuestas de los no-TL hacia la Conducta TLP

La conducta *borderline* causa muchas reacciones en los no— TL. Algunas de las respuestas más comunes son abordadas en la siguiente sección.

El Desconcierto Phil (no-TL)

Al principio todo parece y suena como lo más normal del mundo. Después, inesperadamente, se producen giros extraños y distorsiones de la realidad; los cambios bruscos que se producen en cualquier momento me atrapan. ¡Repentinamente me doy cuenta de que he cruzado a la zona *borderline*!

Pérdida de Autoestima

Beverly Engel (1990) describe el efecto del abuso emocional en la autoestima:

El abuso emocional llega hasta el fondo del alma de la persona, creando cicatrices que pueden ser más duraderas que las físicas. El abuso emocional, los insultos, las insinuaciones, la crítica y las acusaciones destruyen lentamente la autoestima de la víctima hasta que esta es incapaz de juzgar la situación de forma realista. Está tan derrotada emocionalmente que se culpa a sí misma de la situación.

Las víctimas de abuso emocional pueden llegar a convencerse de que no valen para nada, hasta el punto de que creen que nadie más podría quererlas. Aceptan situaciones abusivas porque creen que no tienen a dónde ir. Su mayor miedo es quedarse solas.

Sentirse Atrapado e Indefenso

La conducta del *borderline* puede causar mucha angustia, pero marcharse parece imposible o improbable. Nada de lo que haga el no-TL parece tener efectos positivos duraderos. Los no-TL se sienten atrapados en la relación porque se consideran responsables de la seguridad del TL, o culpables de que el TL se sienta o comporte de la forma en que lo hace. La amenaza de suicidio o de hacer daño a los demás puede, en ocasiones, paralizar al no-TL y hacer que sienta que dejar la relación es demasiado arriesgado.

El Alejamiento

El no-TL puede distanciarse de la situación, tanto emocional como físicamente. Este alejamiento puede incluir aumentar las horas de trabajo, permanecer en silencio por miedo a decir algo equivocado o finalizar la relación. El resultado puede ser que la persona con TLP se sienta abandonada y responda actuando de forma más intensa (*acting-out*). Además, el no-TL puede dejar a los niños solos con el TL por períodos más largos de tiempo. Con lo cual, si el TL actúa abusivamente con ellos, el no-TL no estará allí para intentar protegerlos.

Culpabilidad y Vergüenza

Con el tiempo las acusaciones pueden tener un efecto de lavado de cerebro. Los no-TL pueden llegar a pensar que son la fuente de todos los problemas. Esto es extremadamente dañino cuando se aplica a los niños, quienes idolatran a sus padres y aún no tienen la capacidad para cuestionar las

acusaciones y asunciones del *borderline* adulto.

Los padres de personas con TLP también son vulnerables en este sentido. Creen que han sido padres horribles cuando tan sólo han cometido los mismos errores que la mayoría de los padres. Algunos padres que entrevistamos se culpan continuamente, poniendo sus errores bajo un microscopio, como intentando averiguar qué hicieron para causar el trastorno de su hijo. Cuando no logran encontrar la causa, concluyen que el problema es biológico. Pero eso tampoco les libera, ya que se sienten entonces responsables de la herencia biológica “defectuosa” de su hijo (a no ser que el hijo sea adoptado).

Adoptar Hábitos no Sanos

Esto incluye beber o comer excesivamente, abusar de sustancias y demás. Estos hábitos poco sanos son formas típicas con las que muchas personas, no sólo los no-TL, intentan hacer frente al estrés. Inicialmente, beber, comer excesivamente y abusar de sus— tandas alivia la ansiedad y el estrés. A medida que estas “estrategias de afrontamiento” se hacen más habituales y arraigadas, el no-TL empezará a experimentar las consecuencias negativas del hábito, que se mezclan con los estresores iniciales, liando aún más la situación.

El Aislamiento

La conducta impredecible y malhumorada de las personas con TLP puede dificultar las relaciones de amistad. Inventar excusas o tapan la conducta del *borderline* resulta emocionalmente agotador, tanto que algunas personas concluyen que el esfuerzo que requiere la amistad no vale la pena. Muchos no-TL dicen que con frecuencia los amigos les sugieren soluciones que son simples o inaceptables, lo que provoca que se sientan incomprendidos. Algunos afirman que pierden a sus amigos porque no les creen o se cansan de oírles hablar de sus conflictos con el TL.

Con frecuencia, los no-TL se aíslan ante la insistencia del TL de que rompan los lazos que tienen con otras personas. Con demasiada frecuencia, el no-TL cede. Una vez aislados, pueden ocurrir varias cosas. Se pueden volver emocionalmente más dependientes del TL. Al perder el contacto con el mundo real, la conducta atroz del TL puede parecer normal ya que no tienen con qué compararla. Los amigos ya no pueden observar la relación y plantearle al no-TL los componentes no sanos de la relación. Con las cosas amontonadas en su interior, el no-TL tiene que afrontar a solas sus problemas con el TL.

Hipervigilancia y Enfermedad Física

Es muy estresante estar con alguien que te reprende severamente en cualquier momento sin provocación aparente. En un intento de conseguir algo de control sobre lo que parecen ser comportamientos muy impredecibles del TL, los no-TL suelen estar en “alerta” continua para intentar evitar que sucedan conductas traumatizantes por parte del TL. Si el no-TL consigue prever o predecir cuándo tendrán lugar las conductas del TL, se puede preparar tanto para defenderse como para evitar ser arrollado por la rabia y el *acting-out*. De todas formas, estar “en alerta” requiere una elevada excitación tanto física como psicológica y, con el tiempo, este estado puede debilitar las defensas naturales que el cuerpo tiene contra el estrés. Como resultado, los síntomas físicos del estrés empiezan a manifestarse en forma de dolor de cabeza, úlceras, presión sanguínea alta y otras enfermedades.

La Adopción de Pensamientos y Sentimientos Similares a los del TL

La irritabilidad, los cambios de humor y el “contagio” de las emociones que los no-TL experimentan son el resultado de su incapacidad para identificar o utilizar estrategias más efectivas para separar, proteger y cuidarse a sí mismos cuando se ven enfrentados a estas intensas emociones y estrés. Los no-TL con frecuencia empiezan a ver las cosas en blanco y negro y soluciones de todo o nada para los

problemas. La irritabilidad y los cambios de humor son también extremadamente comunes en los no-TL, dado que suelen estar de buen humor cuando el TL está animado y de mal humor cuando el TL está de bajón. En cierto modo, la persona con TLP arrastra al no-TL a la montaña rusa que es su vida. Si esto te ocurre, puedes utilizar esta experiencia para vislumbrar lo que realmente es tener Trastorno Límite de Personalidad.

La Codependencia

Con frecuencia, los no-TL cometen actos valientes y heroicos de bondad, sin importar el precio personal que tengan que pagar. En un esfuerzo por ayudar a la persona a la que quieren, se tragan su dolor, ignoran sus propias necesidades, aceptan conductas que la mayoría de las personas encontrarían intolerables y olvidan las mismas transgresiones una y otra vez. Esta es una trampa común para los no-TL, especialmente si el TL tuvo una infancia infeliz y el no-TL intenta compensarle por ello.

Muchos no-TL asumen que, al subordinar sus propias necesidades por el bien del TL (o simplemente por el hecho de evitar una pelea), están ayudando. Mientras que los motivos del no-TL son admirables, esto realmente habilita o refuerza la conducta inapropiada de la persona con TLP. Los *borderline* aprenden que sus acciones tendrán pocas consecuencias negativas; por lo tanto, no tienen motivación para el cambio.

Así mismo, seguir aguantando la conducta TLP rara vez hace realmente feliz al TL. Incluso si el no-TL soporta esta conducta, el TL puede acabar aislado porque otras personas no lo soportarán. Es más, ¿cuánto tiempo será capaz el no-TL de aguantar esto? Un no-TL que suavizó las cosas a lo largo de los años para compensar la horrible niñez de su mujer dijo: “Me estaba concentrando en no abandonarla, sin importar lo que hiciera. Un día, me di cuenta de que me había abandonado a mí mismo”.

Dean (no-TL)

Me siento como un fracasado en esta relación. Pensé que, si persuadía a mi mujer para obtener la ayuda que necesitaba, todo iría bien. A pesar del abuso, me sentía como si no me pudiese marchar. ¿Cómo podría abandonar a alguien que había sufrido tantas desgracias en su vida? Pensé que si lo intentaba con más intensidad podría curarla y compensar todo el abuso que sufrió cuando era niña. Esto se confirmó una vez que intenté dejarla. Nunca olvidaré el aspecto de su cara cuando me dijo con grandes ojos tristes que estaba contenta de que hubiese vuelto. “¿Por qué estas contenta?”, pregunté. Ella respondió: “¿Quién si no puede hacer mi vida mejor?”. Decidí ver a un terapeuta y durante varios meses le conté toda la historia. Un día me dijo: “¿No estás siendo un poco ostentoso? ¿Quién te crees que eres, Dios? Pues no lo eres. No eres responsable. Y no puedes arreglarlo. Tu trabajo es aceptarlo, vivir con ello y tomar las decisiones que tienes que tomar para vivir tu vida”.

Los Efectos en la Relación

Las conductas *borderline* como el abuso verbal, la manipulación percibida y los mecanismos de defensa con frecuencia destruyen la confianza y la intimidad. Hacen que la relación no sea segura para el no-TL, quien ya no puede confiar en que sus sentimientos más profundos e íntimos serán tratados con amor, preocupación y cuidado.

Susan Forward y Donna Frazier (1997) explican que las personas que son blanco de chantaje emocional pueden volverse muy reservadas acerca de ciertos temas y dejar de compartir partes importantes de sus vidas, tales como cosas embarazosas que han hecho, miedos o sentimientos de inseguridad, esperanzas por el futuro y cualquier cosa que demuestre que están cambiando y

evolucionando.

¿Qué nos queda cuando en una relación con alguien tenemos que estar como caminando continuamente sobre cáscaras de huevo? Pequeñas charlas superficiales, silencios tensos, mucha tensión. Cuando la seguridad y la intimidad se han ido de la relación, nos acostumbramos a actuar. Fingimos ser felices cuando no lo somos. Decimos que todo está bien cuando no lo está. Lo que solía ser una danza agradable de cariño y afecto se vuelve un baile de máscaras en el cual las personas involucradas se esconden más y más de su verdadero yo.

¿Es Esto Normal?

Puede ser muy difícil determinar qué conducta es normal y cuál no lo es. Las siguientes preguntas pueden ser de ayuda. Cuantas más respuestas afirmativas des, más te recomendamos que repares en cómo la conducta del TL te puede estar afectando.

- ¿Alguna vez te dicen personas con relaciones perfectamente sanas que no comprenden por qué sigues aguantando la conducta del TL? ¿Intentas evitar el contacto con estas personas?
- ¿Sientes que necesitas tapar algunas de las conductas del TL? ¿Has traicionado a otras personas o mentido para proteger al TL o tu relación con él?
- ¿Te estás aislando?
- ¿Pensar en estar a solas con el TL te produce sensaciones físicas desagradables? ¿Tienes otras dolencias posiblemente relacionadas con el estrés?
- ¿Ha expresado el TL su enfado hacia ti intentando causarte dificultades legales, sociales o financieras? ¿Ha ocurrido esto más de una vez?
- ¿Te estás deprimiendo clínicamente? Las señales de depresión incluyen: tener menos interés en actividades normales, conseguir menos placer en la vida, aumento o pérdida de peso, problemas de sueño, pensamientos suicidas, sentimientos de que nada vale la pena, sentirse cansado todo el tiempo y tener problemas de concentración.
- ¿Has considerado el suicidio? ¿Piensas que amigos y seres queridos estarían mejor sin ti? (Si la respuesta es sí, busca ayuda inmediatamente.)
- ¿Has actuado en contra de tus valores y creencias fundamentales como resultado de tu relación con el TL? ¿Ya no eres capaz de luchar por aquello en lo que crees?
- ¿Estás preocupado por los efectos de la conducta de esta persona en tus hijos? ¿Alguna vez has intercedido para prevenir que se produjera un abuso?
- ¿Habéis provocado el TL o tú alguna vez que el otro estuviese en peligro físico o en una situación en la que esto fuese posible o probable?
- ¿Estás tomando decisiones mayoritariamente por miedo, obligación o culpabilidad?
- Parece que tu relación con el TL tiene más que ver con el poder y el control que con el cariño y el aprecio?

Ahora que hemos debatido los aspectos elementales del TLP, en la parte 2 te daremos algunas pautas para ayudarte a bajar de la montaña rusa emocional y tomar el control de tu vida. Puedes aplicar estas pautas incluso si la persona con TLP no cambia.

Necesitarás completar ciertos pasos en la parte 2 antes de pasar a los siguientes. Como ejemplo, debes determinar tus límites personales antes de poder explicárselos a otra persona. Otros pasos son parte de un largo trayecto en tu vida y necesitan ser practicados con continuidad; por ejemplo, despersonalizando las acciones del TL, cuidándote a ti mismo y comprendiendo tu propia conducta.

Según vayas leyendo, es importante que no olvides que estamos viendo cómo enfrentamos con la

conducta TLP, no con la persona *borderline* en sí.

Jamie (TL)

Es importante que los amigos y familiares de personas con TLP se den cuenta de que somos mucho más que nuestra conducta. No somos “cosas” que tienen que ser “tratadas” o “manejadas” como en “¿cómo manejar a un *borderline*?”. Las personas deberían ponerse en nuestro lugar e intentar sentir empatía, porque la conducta TLP y los sentimientos son sólo exageraciones grotescas de la conducta y los sentimientos normales.

Parte 2

Retomando EL CONTROL SOBRE tu Vida

Hacer Cambios Dentro de ti

Negar nuestros problemas es un mecanismo de defensa que nos ayuda a los borderlines a mantener el dolor y el miedo bajo control. Cuanto mayor sea el miedo, mayor será la negación. Por favor, por favor, por favor, no intentéis quitarles la negación a los borderlines que no están preparados para afrontar la oscuridad interior. Puede ser lo único que los mantiene vivos.

—Palabras de un TL al grupo de apoyo de no-TL en Internet Nadie te puede hacer sentir inferior sin tu consentimiento.

—Eleanor Roosevelt

Últimamente por lo único que sigo rezando es por algún tipo de gracia
Para aceptar lo que no puedo cambiar cuando me lo encuentro cara a cara
Y conjurar algún tipo de coraje mientras camino aquí ligeramente
Tomándome las cosas por lo que son y no por lo que parecen ser.

—Carrie Newcomer, “Algún Tipo de Gracia”, de *Visiones y Sueños*

No Puedes Hacer que el TL Busque Tratamiento

Aquí están las buenas noticias: tienes derecho a todas tus opiniones, pensamientos y sentimientos. Buenos o malos, correctos o erróneos, son parte de ti. Te convierten en quien eres. Y aquí están las malas noticias: todos los demás también tienen derecho a sus opiniones, pensamientos y sentimientos. Puedes no estar de acuerdo con los demás, y ellos pueden no estarlo contigo. Pero está bien. No es tu tarea convencer a todo el mundo para que vea las cosas a tu manera.

Puede ser frustrante y romperte el corazón ver actuar a alguien a quien quieres de modo dañino hacia sí mismo y hacia los demás. Pero no importa lo que hagas, no puedes controlar el comportamiento de los demás. Es más, no es tu tarea, a no ser, por supuesto, que la persona con TLP sea un menor. Incluso entonces, sólo puedes influenciar el comportamiento del niño, no controlarlo. Tu trabajo es saber quién eres, para actuar de acuerdo a tus propios valores y creencias, y comunicar lo que necesitas y quieres a las personas de tu vida. Siempre puedes animar a las personas a hacer lo que quieres por medio de recompensas y castigos sutiles o llamativos. Pero la decisión de cómo actuar sigue siendo de ellas.

Razones para la Negación del TL

Puede que para ti resulte obvio que la persona con TLP necesita ayuda. Pero puede que esto no sea tan obvio para ella. Para las personas con TLP, admitir que algo relacionado con ellas es menos que perfecto, dejarles que reconozcan por sí solas que pueden tener un trastorno de personalidad puede mandarlas a una espiral de vergüenza y duda sobre sí mismas.

Imagínate sentirte vacío, sin una personalidad propia. Ahora piensa en admitir que a la poca personalidad propia que puedes reconocer le pasa algo malo. Para muchas personas con TLP, esto es como dejar de existir, un sentimiento aterrador para cualquiera.

Para evitar esto, las personas con TLP pueden emplear un mecanismo de defensa común y muy poderoso: la negación. Pueden mantener que no les ocurre nada malo, a pesar de las evidencias claras de lo contrario. Prefieren perder las cosas importantes para ellas, trabajo, amigos, y familia, antes que perderse a sí mismas. (Una vez que entiendas esto, apreciarás realmente el coraje de las personas con TLP que buscan ayuda.)

Míralo de otra manera. Piensa en algo que has conseguido y que parecía insuperable. Conseguir licenciarse, quizás, o perder quince kilos. Intenta recordar cómo tu intenso deseo de conseguir esta meta la hizo posible. Ahora, imagina que tu intensa necesidad era evitar esta meta. ¿Cómo podría otra persona hacer que consigas graduarte o que pierdas ese peso?

De manera bastante parecida, las personas con TLP pueden buscar evitar enfrentarse a los problemas que otras personas quieren que afronten. Pueden pedir ayuda o intentar modificar su conducta, pero no según tu programación. Si cambian, será a su tiempo y a su manera. De hecho, podría ser perjudicial forzar a alguien a admitir que tiene problemas antes de que esté preparado para hacerlo.

Lynn (TL)

Ignorar y negar mis problemas era un mecanismo de defensa que me permitía mantener el temor y el dolor bajo control. Si te preocupa alguien con TLP, no menosprecies su temor. Cuanto más tememos, más negamos.

Michelle (TL)

Puedo ver qué clase de infierno puede ser vivir con un TL Puedo entender cuánto quisieran los no-TL dar un empujón a esa persona, hacer todo lo humanamente posible para que esa persona cambie. Después de todo, ayudaría a la relación y a hacer la vida menos dolorosa para el borderline. Pero la negación es una cosa extraña. Lo que algunos de nosotros podríamos ver como “el fondo ” puede ser negado repetidamente, hasta el infinito en algunos casos.

¿Así que el TL ha destruido una relación? Se pasa a la siguiente, y a la siguiente después de esa, y así una tras otra. ¿ Un TL pierde su empleo por su comportamiento? Se culpa al jefe y se busca otro, y luego otro. ¿Pierde la custodia de sus hijos? Es el maldito sistema judicial.

El miedo al cambio y a lo desconocido son bastante apremiantes. Así, la negación puede ser extremadamente poderosa, y en el caso del borderline, los temores son tan vastos, abarcan tanto y son tan abrumadores que la negación puede ser absoluta.

¿Cuándo Buscará Ayuda el TL?

¿Qué motiva a las personas con TLP a buscar ayuda? En general, las personas alteran su conducta cuando creen que los beneficios por hacerlo compensan los obstáculos del cambio. En relación a esto, las personas con TLP son iguales que los demás.

De todas formas los catalizadores específicos para el cambio varían enormemente. Para algunas personas, el insoportable alboroto emocional de vivir con TLP es peor que el temor al cambio.

Para otros, es el darse cuenta de cómo su conducta está afectando a sus hijos. Algunos hacen frente a sus demonios después de haber perdido a alguien importante para ellos a causa de su conducta.

Laura (TL)

Hasta que no entendí realmente la responsabilidad personal, creía que todo lo que me ocurría era culpa de los demás. Mientras empujaba los límites de la aptitud a cada momento, me sentía aniquilada cuando la gente intentaba convencerme de que yo tenía control sobre mi loca conducta. Me resistía a pensar eso y me enfurecía.

A veces, en terapia, me daba cuenta de que odiaba y juzgaba a los demás porque así era como me

sentía acerca de mí. Si no podía respetarme a mí misma, no podía respetar a los demás. En consecuencia, era fácil devaluarlos y criticarlos. Buscando el término medio y aceptando la responsabilidad, fui capaz de disminuir bastante el rechazo imaginado, el abandono y los temores.

Diane (TL)

Como ex borderline, creo que debe haber algún tipo de shock o sacudida que sirva como catalizador para el cambio. En varios momentos de mi vida, fui forzada a recibir terapia. No tenía un deseo sincero de cambiar; sólo quería no perder algo. Y eso no es suficiente.

Mi propio shock fue ver la mirada de mi hijo de cuatro años cuando perdí el control y comencé a pegarle hasta que sus muslos y su cara se pusieron rojos. No había hecho nada malo. Le estaba pegando por ser un niño cuando a mí no me apetecía ser una madre. Ecos de mi pasado. Y cuando al principio comenzó a gritar con toda su fuerza, esto alimentó mi locura y me enfadó aún más. Le pegué aún más fuerte y usé la vieja frase de mi padre: “Te daré algo por lo que llorar”.

Al final paró de llorar. Estaba aterrorizado por lo que yo pudiese hacer después. Y en sus ojos, abiertos con una mirada de terror extremo, vi el reflejo de mis propios ojos de hacía años, reflejos de los que he pasado una vida intentando escapar.

Ese fue mi shock. No podía culpar a nadie más. No podía culpar a una administración universitaria por ser demasiado estrecha de miras y autoritaria. No podía culpar a un marido por no ganar suficiente dinero o por no ser en cualquier sentido suficiente para mí. No podía culpar a un jefe hambriento de poder, a vecinas chismosas, o a las cuentas que estaba convencida que la gente quería ajustarme. Mirando en los

ojos indefensos y aterrados de mi hijo, pude ver que era yo.

Completamente yo. Y supe que tenía que cambiar las cosas o morir. No podía vivir más tiempo con la persona en la que me había convertido

¿Qué Puedes Hacer Tú?

No hay nada malo en querer cambiar a la persona con TLP. Puede que tengas razón: podrían ser mucho más felices y tu relación con ellos podría mejorar si buscasen ayuda para su TLP. Pero para que tú te bajes de la montaña rusa emocional, debes abandonar la fantasía de que tú (y sólo tú) puedes o deberías cambiar a otra persona. Cuando abandones esta creencia, serás capaz de reclamar el poder que verdaderamente es tuyo: el poder para cambiarte a ti mismo.

El ejemplo del faro, que alguien nos mandó en Internet, alumbra la diferencia entre darle apoyo a alguien y tomar la responsabilidad de su recuperación.

Piensa en un faro. Se yergue en la orilla con su luz, que sirve para dirigir guiando con seguridad a los barcos hasta el puerto. El faro no puede arrancarse de su sitio, surcar el agua, agarrar el barco por la popa y decir: “¡Escucha, idiota! ¡Si sigues por ese camino puedes chocar contra las rocas!”.

No. El barco tiene alguna responsabilidad sobre su propio destino. Puede elegir ser guiado por el faro. O puede ir por su propio camino. El faro no es responsable de las decisiones del barco. Todo lo que puede hacer es ser el mejor faro que pueda ser.

Deja de Tomarte Personalmente Todas las Acciones del *Borderline*

Los *borderlines* ven el mundo en blanco y negro (pensamiento dicotómico). Aún más, asumen que todos los demás ven las cosas de igual modo. A pesar de esto, a las personas que tienen un sentido consistente de su propia valía les resulta mucho más fácil mantener su propio sentido de la realidad. No importa lo que el TL sienta con relación a ellos en un momento dado, estos no-TL pueden estar felices y seguros sabiendo que no son ni un dios ni un demonio. La mayoría de las personas, sin embargo, necesitan una guía para permanecer despejados y centrados cuando el TL recurre al pensamiento

dicotómico.

Interpretaciones Alternativas

Los no-TL generalmente no piden ayuda cuando los TL se entusiasman con ellos. Pero es importante recordar que la cara del pensamiento dicotómico (idealización) también tiene su cruz (devaluación). Esto no significa que debas descartar las cosas buenas que te está diciendo el TL, indudablemente, disfrútalas. Pero ten cuidado con las exageraciones positivas y las exageraciones que son difíciles de cumplir. También sé cuidadoso con las declaraciones de amor y los compromisos que lleguen demasiado pronto, porque pueden estar basados en la imagen que el TL tiene de ti en vez de en tu verdadero yo. Es importante que tengas en cuenta tu propia interpretación de las cosas, ya que las de los TL pueden ser a menudo demasiado negativas o demasiado idealizadas.

A veces no es el propio hecho sino la interpretación del *borderline* sobre el hecho lo que desencadena el pensamiento dicotómico. Considera a un médico de urgencias que trata a una niña que ha sufrido un accidente de coche muy grave. Intenta salvar la vida de la niña, pero ella está casi muerta cuando la traen en la ambulancia. Claramente, no hay nada que pueda hacer. El doctor sale a la sala de espera y le dice a los padres que la niña ha muerto. El padre no se lo toma muy bien.

“¡Estúpido incompetente!”, grita. “¡No estaba grave en absoluto! Debería haber sido capaz de salvarla. Si nuestro médico de familia la hubiese tratado, se hubiese salvado. ¡Lo voy a denunciar!”.

A pesar de que a nadie le gusta ser amenazado, la mayoría de los clínicos se darían cuenta de que el *shock* y el trauma por la muerte de su hija podría causar que el padre los insultase y los culpase. Probablemente no se tomarían sus palabras de forma personal porque han confortado a docenas de familiares afligidos y saben que este tipo de reacción es común. En otras palabras, no se sentirán responsables de los sentimientos del padre. Se darían cuenta de que su reacción tema que ver exclusivamente con la situación y poco que ver con ellos.

En este ejemplo, el incidente que causó la respuesta del padre es extremo, obvio y dramático. Una niña murió. Con el TLP, la causa de la discusión no es necesariamente el hecho en sí, sino la interpretación que hace el *borderline* de este hecho. Como probablemente sabes, tú y la persona con TLP podéis llegar a conclusiones muy diferentes sobre lo que se ha dicho y hecho. A continuación hay dos ejemplos:

Robert (no-TL) dice: Tengo que trabajar hasta tarde. Lo siento mucho, pero voy a tener que cancelar nuestros planes.

Kathryn (TL) oye: No quiero salir contigo esta noche porque ya no te quiero. No quiero volverte a ver.

Kathryn dice (en un tono o bien enfadado o bien lloroso): ¡Cómo pudiste! ¡Nunca me has querido! ¡Te odio!

Tom dice: ¡Estoy muy orgulloso de mi hija! Ayer hizo una carrera y ganó el partido de béisbol. Vamos esta noche al cine a celebrarlo.

Roxann oye: Quiero a mi hija más que a ti. Ella tiene talento, y tú no. A partir de ahora le voy a dar todo mi amor y atención y a ti te voy a ignorar.

Roxann piensa: Se da cuenta de que soy defectuosa e imperfecta. Así que ahora me va a dejar. Pero no, yo no soy defectuosa e imperfecta. No pasa nada malo conmigo. Así que tiene que ser él el

defectuoso.

Roxann dice: ¡No, no quiero ir al cine! ¿Por qué no me preguntas lo que quiero hacer? Nunca piensas en mí. ¡Eres tan increíblemente egocéntrico y controlador!

No sabemos por qué Roxann y Kathryn interpretaron los comentarios de los maridos como lo hicieron. Quizás tienen miedo de ser abandonadas. O quizás este tipo de conducta TLP es causado por algún defecto químico cerebral. Así, a pesar de que conocemos el desencadenante de la conducta, los comentarios de Tom y Robert, la causa puede ser desconocida.

Desencadenantes Versus Causas de la Conducta TLP

Comprender la diferencia entre causas y desencadenantes de la conducta *borderline* es crucial para tomarse esta conducta de forma menos personal. A lo largo del día puedes desencadenar la conducta *borderline* muy fácilmente. De todas formas, eso no significa que tú causes la conducta.

Imagina que estás pasando un día muy malo. Llegas al trabajo y te das cuenta de que te has dejado tu caro paraguas nuevo en el autobús. Derramas el café sobre tu traje nuevo. Tu jefe te dice que el presidente acaba de cancelar tu proyecto favorito. Y cuando enciendes el ordenador descubres que un virus ha destruido todos tus archivos. Se suponía que deberías haber hecho una copia de seguridad, pero nunca encontrabas tiempo para hacerlo.

Justo entonces, tu despreocupado compañero de oficina entra caminando con una gran sonrisa en la cara. “¡Vaya día precioso que hace hoy!”, exclama él. “Hace que tengas ganas de vivir, ¿verdad?”.

“La verdad es que no,” gruñes tú. “Estoy intentando trabajar. ¿Puedes controlarte?”.

Tú compañero de oficina desencadenó tu ruda contestación. Pero él no la causó. Si alguien con TLP te importa, necesitas poder aceptar que a veces actuará de forma que no tiene sentido para ti. Esto es algo que tienen en común las personas con TLP y aquellos con enfermedades mentales más obvias. Christine Adamec (1996) dice:

Una vez que comienzas a aceptar que una persona mentalmente enferma a veces se comporta irracionalmente, alivias algo tu estrés interno y tu tensión... una vez que lo haces puedes comenzar a desarrollar mecanismos para afrontarlo de manera más efectiva. Sin volver a llevar sobre tu conciencia el peso de los “qué pasaría si” o “debería”, puedes hacer frente a cómo son las cosas realmente.

Y buscar lo que funciona

Busca Apoyo y Validación

Es probable que no conozcas a nadie más que esté preocupado por alguien con TLP o que tan siquiera haya escuchado algo sobre el TLP. Así que puede que tengas muy poco apoyo o ninguno, ni a nadie con quien hacer “chequeos de realidad”. Por esta razón, hemos creado un grupo de apoyo en Internet llamado lista de correo no-TL (ver apéndice D). Las personas de la lista comparten sus historias y hablan sobre lo que es tener a alguien con TLP en sus vidas. Para la mayoría, es la primera vez que han entrado en contacto con otra persona en la misma situación. Aquí está un extracto de una nota de Joellen a Bill, que compartieron con el resto de los miembros de la lista. (Joellen cita los comentarios previos de Bill poniéndolos entre las marcas “«»” “»»”, una práctica estándar en Internet.)

Joellen (no-TL)

Bill, dijiste:

««Un día ella me etiqueta como el amante más cariñoso, auténtico, sincero y amable, y al día

siguiente soy reducido a ser el cerdo malvado, satánico, fascista y violento. No importa lo disponible que estuviese o cuánto cariño intentase dar, simplemente no había nada que pudiese hacer para llenar la insaciable ansia de necesidad o para parar la hemofilia emocional. Comencé a caminar sobre cáscaras de huevo y a temer expresar mi verdadera opinión sobre las cosas por miedo a comenzar una discusión.»»

Esto es exactamente lo que me ocurre a mí. No sabes lo feliz que estoy de encontrar a alguien en la misma situación

que yo. Es reconfortante para mí saber que no estoy sola. Soy constantemente reprendida si no dejo todo al instante y cumplo con sus demandas. Me compara con sus ex esposas y antiguas novias y dice que, como ellas, tengo mis motivos ocultos y que siempre tengo una excusa. ¡¿Cómo?!

La otra noche iba a ir al médico y perdió los estribos porque no lo llevé a casa de un amigo. Aún está enfadado por eso, aunque ahora no habla mucho. Todos los razonamientos del mundo acerca de cuánto tiempo tuve que esperar por esa cita y lo importante que era llegar a la hora no ayudaron porque, según él, no se puede contar conmigo.

««Más tarde, comencé a darme cuenta de que, al final de la jornada, comenzaría a tener dolor de estómago por saber que, en un par de horas, tendría que ir a ver a mi mujer.»»

Eso es lo peor de todo. Al igual que tú, nunca sé con lo que me voy a encontrar. Si parece enfadado quiero estar en cualquier parte menos allí, porque sé lo que viene. Y, si hay una discusión, me voy porque no puedo soportar lo locamente rabiosa que me hace sentir por dentro. En ese punto soy etiquetada de “cobarde” o me dice que constantemente lo estoy desamparando. Cuando habla, mis entrañas comienzan a retorcerse y a tensarse. Demonios, no quiero pelear más por pequeñas cosas que son tontas y estúpidas. Ni quiero sufrir nunca más abusos psicológicos ni verbales.

««Si, por casualidad, lo intentaba y expresaba un límite o necesidad, casi siempre era atacado violentamente por mi “comportamiento deficitario y controlador.” Resumiendo, estaba viviendo con el Doctor Jekyll y Mister Hyde, y era maldecido tanto si hacía como si no.»»

Exacto. Una situación sin salida. Un escenario donde no existe victoria. Sigo diciéndome: “No puedo ganar, no puedo quedar en tablas, ni siquiera puedo dejar el juego”. Me siento como una pasajera en este infernal autobús del TLP, y sólo deseo que esta maldita cosa se rompa o pare para poder bajarme. Pero, si me bajo del autobús, estaré sola otra vez con mi autoestima en la cuneta. Desgraciadamente, después de casi cuatro años de esto, me he acabado acostumbrando a ello.

Therese (no-TL)

Seguía pensando que yo era el problema, porque el hombre con TLP con el que salía me lo había dicho. Seguía pensando que si sólo dijese o hiciese lo correcto en su momento, las rabias no se desencadenarían, pararía la crítica, las discusiones disminuirían. Los problemas desaparecerían de forma mágica. Las cosas se pusieron duras para mí, y tuve que darme cuenta de que no importaba lo que hiciese o dijese o no dijese o no hiciese, los comportamientos TLP no iban a parar o tan siquiera disminuir. No era sobre lo perfecta o receptiva que era yo. Era un verdadero problema de comportamiento de mi compañero que poco tenía que ver conmigo.

Muchos miembros del grupo nos dicen que la lista, más que cualquier otra cosa, les ha facilitado el despersonalizar la conducta de las personas con TLP de sus vidas. Las historias son tan similares que esto realmente se reduce a que el comportamiento no es por ellos. Mucha gente encuentra esto un gran alivio. Unirse a un grupo de apoyo local o en Internet puede ayudarte a despersonalizar la conducta de la persona. Si esto no es posible, quizás un amigo o un familiar esté dispuesto a escucharte. De todas formas, es mejor hablar con alguien que no se sienta situado en el medio de ti y el TL de tu vida.

No te Tomes el Comportamiento TLP de Forma Personal

Una mujer que descubrió que su marido estaba teniendo una aventura nos preguntó: “¿Cómo puedo tomármelo de forma no personal cuando mi marido dice que me ha sido infiel y me ha mentido durante todo nuestro matrimonio? ¿Se supone que me debo sentir bien cuando me dice que me va a dejar por la otra?”. Explicamos que hay una gran diferencia entre superar el dolor y no tomarse las cosas personalmente.

Imagina que estabas planeando tener tu recepción de boda en el salón más bonito de la ciudad, pero dos días antes de la boda cae un rayo y arde completamente. Cuando intentas encontrar otro sitio, te encuentras con que todos los demás salones están reservados. Naturalmente, te entristeces y enfadas mucho. Necesitarás desahogarte, quizás llorar o llamar a los amigos para quejarte. Aunque terminase en el gimnasio del colegio, aún necesitarías lamentarte por la pérdida de esa perfecta recepción de boda que habías deseado.

Pero no te sentinas atacada personalmente, como si el rayo te conociese e intentase deliberadamente hacer que tu vida fuese desgraciada. No pasarías horas intentando averiguar qué hiciste para causar el fuego. No intentarías cambiar las leyes de la naturaleza. En definitiva, no te culparías por las cosas que están mas allá de tu control. Pero eso es precisamente lo que hacen muchas personas cuando afrontan las acciones de una persona con TLP. Se pasan años asumiendo que son la fuente del rayo, cuando, de hecho, son sólo el pararrayos.

Conserva el Sentido del Humor

Muchos familiares encuentran que tener sentido del humor ayuda.

Hank (no-TL)

Era octubre y mi esposa TL y yo íbamos a una fiesta de Halloween que daba mi mejor amigo, Buck. Yo estaba disfrazado de Charlie Brown, con una camiseta a rayas y un perro de peluche. Ella era Lucy. En una mano llevaba un balón, y en la otra un cartel que decía: “Consejos psiquiátricos, cinco céntimos(Irónico, ¿verdad?)

Buck abrió la puerta y me di cuenta de una cosa terrible: ¡aquello no era una fiesta de disfraces! Todo el mundo llevaba sudaderas y vaqueros. Los tres, yo, mi mujer y su amiga, nos dimos cuenta de mi error al mismo tiempo. Mi mujer de inmediato se enfadó muchísimo y comenzó a tomarla con lo estúpido que era yo. Normalmente, yo hubiera reaccionado a sus rabias y abusos verbales con miedo, ansiedad y confusión. ¡Sin embargo esta vez no pude parar de reír! Así que mientras mi mujer rabiaba, los dos nos partíamos de risa. Pensé en el episodio la siguiente vez que mi mujer perdió los papeles, y el darme cuenta de que tenía una opción sobre cómo reaccionar me hizo sentir mejor.

Cuida de ti

La persona con TLP en tu vida no pidió tener el trastorno. Y tú nunca pediste compartir tu vida con alguien con TLP. Pero si eres un no-TL típico, has aceptado en gran medida la responsabilidad por los problemas de la otra persona, y probablemente sientas que tú, y sólo tú, puede arreglarlos.

Muchos no-TL, especialmente aquellos que han elegido su relación con el *borderline*, van por la vida intentando arreglarles las cosas a los demás y rescatarlos. Esto les aporta la ilusión de que pueden cambiar a otra persona. Pero esto es sólo una fantasía que quita responsabilidad a la única persona que tiene el poder para cambiar la vida del *borderline*, el TL mismo.

Te puedes pasar las veinticuatro horas del día sintiendo el dolor de tu ser querido por él. Puedes detener tu vida, esperando a que él se aproxime a tu forma de pensar. Puedes permitir que tu vida emocional sea completamente dictada por el estado anímico que él tenga en ese momento. Pero nada de

esto ayudará a la persona con TLP.

En nuestra entrevista con Howard I. Weinberg, Ph. D., este nos dijo: “Las personas con TLP necesitan que sus amigos y familiares sean estables y claros, no que los rechacen o los agobien. Ellos necesitan que se les permita cuidar de sí mismos y no hacer cosas por ellos que ellos mismos pueden hacer. La mejor forma de hacer esto y ayudarles es trabajando sobre tí mismo”.

Patricia (TL)

Para la mayoría de vosotros que habéis decidido permanecer al lado de vuestro familiar con TLP, ¡gracias, gracias! Necesitamos tanto vuestro amor y apoyo. Necesitamos creer en nosotros mismos y que nos animéis en nuestra recuperación. Pero si os quedáis, buscad terapia para vosotros mismos si es necesario y aseguraros de que no os perdéis a vosotros mismos en el proceso. No podéis perder vuestra propia identidad. Debéis ser la prioridad. Porque si la perdéis, entonces el borderline no tiene un verdadero apoyo. Simplemente tiene a otra persona en su vida con muchos problemas.

Despegarse con Amor

Algunos familiares practican la separación con amor, un concepto promovido por Al-Anon (Alcohólicos Anónimos), una organización para personas cuyas vidas están afectadas por alguien que abusa del alcohol. Al-Anon desarrolló unos puntos acerca de los límites personales, que también son apropiados para los no-TL, si se sustituye “conducta TLP” por “alcoholismo”. El original, en parte, dice lo siguiente:

En Al-Anon aprendemos que los individuos no son responsables de la enfermedad de otra persona o de su recuperación de la misma.

Dejamos a un lado nuestra obsesión con la conducta de los demás y empezamos a llevar vidas más felices y manejables, vidas con dignidad y derechos.

En Al-Anon aprendemos a:

- No sufrir por las acciones o reacciones de los demás.
- No permitir ser utilizados o abusados por otros en interés de la recuperación de los demás.
- No hacer por los demás lo que ellos pueden hacer por sí mismos.
- No crear una crisis.
- No prevenir una crisis si sigue el curso natural de los acontecimientos.

La separación no es ni amable ni no amable. No implica el juicio o la condena de la persona o de la situación de la

que me estoy despegando. Es simplemente un medio que nos permite separarnos a nosotros mismos de los efectos adversos que el alcoholismo (sustituir por “conducta TLP”) de otra persona tiene en nuestras vidas.

La separación ayuda a que las familias puedan analizar su situación de forma realista y objetiva, por lo tanto, permitiendo la toma de decisiones inteligentes.

Recupera tu Vida

No retrases tu propia felicidad. Tómalala ahora mismo. Hay muchas cosas que puedes hacer hoy para retomar tu vida. Tómate algo de tiempo para reflexionar. Incluso los soldados de combate tienen D y R (descanso y recuperación). Os puede recordar a ambos (a ti y a la persona con TLP) que sois personas individuales. El TL puede aprender que puede pasar una separación temporal y que a ti te seguirá

importando cuando vuelvas. Fomentar la retirada, en realidad, construye la relación.

Además, no intentes ser el terapeuta de esta persona. Ese no es tu papel. Si la persona con TLP quiere ese tipo de ayuda, sugiérele que visite a un profesional de la salud mental. Si ya no tienes contacto con el TL, no te pases horas psicoanalizándolo. Ya no es tu trabajo; en realidad, nunca lo ha sido para empezar.

Memoriza las tres “c” y las tres “s”:

Yo no lo he causado
Yo no puedo controlarlo
Yo no lo puedo curar
Sácate de encima de ellos
Sal de su camino
Sigue con tu propia vida

Sé bueno contigo mismo. Visita una galería de arte, compra un pastel de chocolate exageradamente caro o hazte un masaje. Aíslate menos. Ve en busca de amigos y de familiares. Date cuenta de que ninguna persona, enferma o no enferma, puede llenar todas tus necesidades. Si has dejado que las amistades se debiliten, fortalécelas. Y cuando salgas, no te pases todo el tiempo hablando de la persona con TLP. Mira una película. Prueba una nueva comida. Relájate y ¡disfruta de ti mismo! Diviértete. El mundo no se parará si dedicas algo de tiempo a ti mismo. Es más, serás capaz de volver más despejado y con una perspectiva más amplia.

Si estás comiendo o bebiendo demasiado o estás utilizando otros mecanismos de defensa no sanos, para. Busca ayuda de un profesional si la necesitas. Mantén expectativas realistas. La conducta *borderline* tarda años en desarrollarse; está arraigada. No esperes milagros. Celebra los pequeños pasos en la dirección correcta y aprecia las cosas que disfrutas de la persona con TLP.

Tanya (no-TL)

Me es de ayuda recordarme que no puedo arreglarlo todo. Realmente sólo puedo hasta cierto punto. Me recuerdo una y otra vez que, aunque me encuentre en una situación en la que me siento desesperada, no quiere decir que sea un fracaso. Mi terapeuta me dijo que no me sintiese culpable por cuidar de mí misma. Me va a llevar algún tiempo sentir que eso está bien. Sé que necesito sentir pena. Sé que tengo que afrontar mis propios sentimientos. Pero, a veces, necesito recuperar mi propia vida.

Refuerza tu Identidad y Autoestima

Si el TL te culpa y te critica, tu autoestima puede quedar por los suelos. Si ya tenías baja autoestima desde el principio, la situación puede ser crítica. Algunos no-TL con los que hablamos, especialmente hijos adultos de *borderlines*, dejaban que otros se aprovecharan de ellos porque sentían no merecer algo mejor. Permanecían en situaciones de trabajo abusivas o se ponían trabas a ellos mismos inconscientemente, como para confirmar la baja estimación del TL en cuanto a su valía.

Muchas personas con TLP son capaces de apoyar a sus hijos y a otras personas en sus vidas. Pero algunos, no. Si tu relación con el TL está dañando tu autoestima, inmediatamente toma la iniciativa para arreglarlo. No dependas de la persona con TLP para afirmar o validar tu valía, porque no va a ser capaz. No es que no le importe, es sólo que en este momento sus propios asuntos pueden estar interfiriendo.

El capítulo 6 trata sobre el establecimiento de los límites y cómo responder a la ira, la culpa y la

crítica. Léelo con calma y practica las técnicas de comunicación con un amigo antes de llevarlas a la práctica en una situación de vida real. No tienes por qué escuchar a nadie más que te diga que eres una persona horrenda y terrible. Tienes elección.

Haz cosas por ti mismo que te hagan sentirte orgulloso. Interésate por un *hobby* nuevo. Hazte voluntario o involúcrate políticamente en algo más grande que tú. Busca el éxito en la escuela o en el trabajo. No te dejes llevar. Márcate objetivos razonables y trabaja hacia ellos. Recompénsate incluso por un pequeño movimiento en la dirección correcta.

Finalmente, busca terapia para manejar el estrés que supone vivir con alguien que tiene TLP. En una encuesta que condujimos de no-TL, el 75 por ciento nos dijeron que habían buscado terapia ellos mismos.

Asume la Responsabilidad por tu Propia Conducta

Puede que te sientas como un periódico arrugado en medio de un tomado, abofeteado a su antojo por la persona con TLP. Pero tú tienes más control sobre la relación del que realmente piensas que tienes. Tienes poder sobre tus propias acciones. Y controlas tus propias reacciones ante la conducta problemática del TLP. Una vez que te comprendes a ti mismo y las decisiones que has tomado en el pasado, es más fácil tomar nuevas decisiones que a la larga puedan ser más saludables para ti y para la relación.

Susan Forward (1997) trata de cómo incluso el hecho de evitar es una acción que se elige:

Todos los días, enseñamos a las personas cómo deben tratarnos mostrándoles lo que aceptaremos y lo que no, qué rechazamos confrontar, y lo que dejamos pasar. Quizás pensemos que podemos hacer desaparecer la conducta problemática de otro si no rechistamos. Pero el mensaje que damos es: “Funcionó. Hazlo otra vez”.

Algunos no-TL encuentran difícil el paso de asumir la propia responsabilidad porque escuchan en su cabeza la voz crítica del TL diciendo: “Ves, todo es culpa tuya. Te dije que algo malo te pasa”. Para estos no-TL, dar este paso casi parece como admitir las críticas del TL. Si esto te describe a ti, silencia esas voces ahora mismo. No estamos sugiriendo que tú hayas provocado o causado el comportamiento de la persona, más bien proponemos que sin darte cuenta puedas haber dado permiso al TL para repetir comportamientos que han funcionado en el pasado.

También, cuando escuches la voz de culpa del TL en tu cabeza, considera si es posible que *tú* estés recurriendo al pensamiento dicotómico, aceptando la creencia de que uno de los dos debe estar “equivocado” o “mal”, y el otro “libre de culpa” y ser “perfecto”. Recuerda, en el capítulo 4 explicamos que el pensamiento dicotómico y otros comportamientos *borderline* pueden ser “contagiosos”.

Considera Cómo la Relación Alcanza tus Necesidades

En nuestra entrevista con Howard I. Weinberg, Ph.D., nos dijo: “Si uno se preocupa por alguien con TLP, debe recordar que no eligió al *borderline* porque está enfermo. Eligió a esta persona porque era importante para uno”.

Si la relación fuese totalmente negativa, no estarías leyendo este libro. Simplemente te marcharías. Así que algo de la relación tiene que estar colmando tus necesidades. A continuación hay algunas razones conscientes o inconscientes de por qué algunos no-TL adultos se involucran y permanecen en una relación con TL adultos, incluso cuando les causa un gran dolor. Estas razones pueden variar dependiendo de si se trata de una relación elegida (amigo, amante) o una relación no elegida (familiar) con TLP.

Muchas personas permanecen en la relación con *borderlines* porque la persona con TLP es increíblemente interesante, comprometida, brillante, encantadora, divertida, aguda y seductora. Una mujer

dijo que, cuando conoció a su novio *borderline*, sintió que estaba conociendo por primera vez a un miembro de su propia especie.

Diane (TL)

Puedo entender por qué los no-TL discuten sobre las patologías, las iras y las cosas ruines que pueden hacer los *borderline*. Un TL tiene la capacidad de destruirse a sí mismo y a todo el que esté cerca. Es saludable descargar este dolor.

Pero a veces, en el transcurso de los libros y la discusión y la terminología clínica, estas razones por las que comenzaste la relación han desaparecido. No te enamoraste de un *borderline* porque tenías algún anhelo de ser destruido. Lo hiciste porque la persona tenía buenas cualidades. Y estas son tan características de la persona como lo son las malas.

Cuando las cualidades destructivas comenzaron a manifestarse, lo asumiste convenciéndote a ti mismo de que, al final, las buenas cualidades reemplazarán a las malas. Bueno, quizás lo harán, quizás no. Los no-TL no son masoquistas, son optimistas, lo que puede o no tener resultado. Es duro dejar ese optimismo y abandonar una relación que por otra parte es tan buena.

Deja de Poner Excusas y de Negar la Gravedad de la Situación

Mantener la esperanza es esencial. Y es verdad que todo el mundo tiene buenas y malas cualidades. Pero la esperanza debe ser contrarrestada con una visión realista de la situación y una evaluación de la posibilidad de cambio.

Judy, la novia de Kevin, era brillante, con talento y muy atractiva. Lo mejor de todo, ella lo quería. Así que Kevin pasaba por alto un comportamiento que hubiese sido un aviso para otras personas. Por ejemplo, un día Judy apareció en su trabajo y comenzó a gritarle en frente de su jefe y compañeros de trabajo. Varios días después, él todavía no podía imaginar por qué se había enfadado tanto. Judy también compró impulsivamente objetos de lujo como jarrones de cristal y ropa de diseño, a pesar de que recibía ayuda del Estado y de que vivía con Kevin y su hijo de nueve años en un apartamento infestado de cucarachas. Era capaz de dejar a su hijo solo en casa para irse de compras.

Cada vez que Judy y Kevin estaban en desacuerdo, ella lo echaba del apartamento y destruía algunas de sus cosas. Esto se convirtió en algo tan rutinario que él comenzó a dejar sus pertenencias más preciadas en casa de sus padres. Cuando los amigos de Kevin intentaron convencerlo de que el comportamiento de Judy no era normal, Kevin se encogió de hombros y dijo: “Bueno, nadie es perfecto. Todas las relaciones tienen problemas”.

Kevin usa la negación como un modo de mantener la relación y afrontar sus propios sentimientos dolorosos. Llegado a este punto, Kevin está dispuesto a hacer cualquier cosa para evitar el conflicto en la relación. De todas formas, la negación de los problemas sólo habilita y refuerza los comportamientos negativos de Judy. Kevin necesitará el apoyo y la perspectiva de sus amigos para comenzar a afrontar estos problemas y averiguar por qué él permite que Judy lo trate tan mal. Kevin también necesitará afrontar por qué su relación con Judy es tan importante como para permitirle que lo trate tan mal.

Comprender los Efectos del Refuerzo Intermitente

Digamos que uno tiene una rata en una caja con una palanca. Enseña a la rata a pulsar la palanca. Cada vez que pulsa la palanca cinco veces, se la recompensa con comida. La rata aprende muy rápido a pulsar la palanca cinco veces para poder exigir su recompensa. Pero si se deja de darle la comida a la rata, pronto abandonará el ejercicio y volverá a hacer lo que sea que hacen las ratas.

Ahora digamos que uno refuerza intermitentemente a la rata con comida; es decir, que se varía la

frecuencia de las recompensas. Algunas veces se recompensa a la rata después de presionar dos veces la palanca. Otras veces se espera a que la pulse quince veces. Se alterna el refuerzo de manera que nunca sabe cuándo esperar la comida. Entonces, una vez más, se le quita toda la comida. Pero la rata continúa presionando la palanca. La presiona veinte veces. No hay comida. La presiona algunas más. Piensa: “Quizás esta vez el humano está esperando a que la presione noventa y nueve veces”.

Cuando una conducta es reforzada intermitentemente, la extinción de la conducta es mucho más tardía una vez que se ha quitado la recompensa. El refuerzo intermitente puede funcionar en ambos sentidos. Tú eres reforzado intermitentemente cuando el TL está de buen humor. No puedes predecir cuándo ocurrirá de nuevo, pero sabes que podría ser pronto. El TL puede también ser reforzado intermitentemente cuando tú ocasionalmente cedes a sus demandas después de determinados comportamientos.

Molly dice: “Ahora mismo estoy atrapada por el comportamiento encantador de Sondra. Pienso: ‘¡Ah! Esta es la persona que conocía’. Mi lógica me dice que no vuelva a conectar con ella. Pero mis emociones me dicen otra cosa”.

Si te sientes “adicto” al TL a pesar del duro trato hacia ti, considera si el refuerzo intermitente está jugando un papel en la relación.

Reconoce el Regocijo del Viaje en Montaña Rusa

Mucha gente dice que cuando las cosas son buenas, son realmente buenas. Los halagos, la atención y la obsesión son muy regocijantes para el ego. Sentirse tan importante para alguien puede ser muy excitante y da mucha fuerza. El regocijo puede ser reconocido inmediatamente, especialmente si el no-TL nunca ha estado en esta situación de ser un “ídolo” anteriormente. El no-TL puede también comenzar a buscar el regocijo, anticipando los halagos y la atención. Y, después de un tiempo, cuando los halagos comienzan a desvanecerse gradualmente, el no-TL lo echará de menos e intentará conseguir que el TL lo reverencie de nuevo. La ley del refuerzo intermitente se aplica aquí de nuevo, ya que el TL puede emplear intermitentemente la obsesión y el halago a lo largo de toda la relación. Esto a su vez refuerza el compromiso de los no-TL con la relación.

Jim (no-TL)

Encontré la obsesión inicial de mi mujer por mí muy halagadora. Quiero decir, nunca pensé que mereciese ese tipo de atención. Otras mujeres no me prestaron tanta atención. Pero ella me veneraba. Es más fácil sentirme bien conmigo cuando estoy con alguien que me reverencia.

Pero nuestra relación era como una adicción. Continué volviendo a por más, a pesar de mí mismo, lleno de autodesprecio e incluso como una ligera vergüenza: “Me odio por quererte”.

La veía como una granuja encantadora que alimentaba mis fantasías desesperadas; sólo creyéndome a medias sus halagos, me pavoneaba bajo la inesperada e intensa luz de sus plenamente deslumbrantes atenciones. Así comenzó nuestra relación de montaña rusa; viviendo por delegación, a través de sublimes y vertiginosas alturas, era sacudido por repentinas y desesperantes bajadas, las vueltas hacia atrás, los ilógicos giros cabeza abajo, las impresionantes paradas, y más tarde, la ausencia, el silencio, la monotonía al final.

Deja de Intentar Resolver Asuntos de la Infancia a Través de las Relaciones

En nuestra entrevista con Paul Hannig, Ph.D., nos dijo (a todos los no-TL): “Si uno se encuentra involucrado con un TL, puede apostar que tiene asuntos pendientes con un progenitor”.

Pocas veces en sus vidas, los hijos adultos de *borderlines* se las han arreglado para complacer a padres TL. Así que se mantienen alrededor de sus padres, a veces soportando un constante abuso emocional, e intentan repetidamente hacer algo que complazca a sus progenitores de nuevo. A veces, en vez de (o además de) intentar complacer al progenitor, los hijos adultos de TL eligen a un compañero TL que actúa como su progenitor. Es una postura inconsciente para duplicar la experiencia para resolver asuntos no zanjados con el progenitor. Desgraciadamente, el hijo adulto a menudo se siente atrapado y abusado del mismo modo que de niño.

El hecho de reproducir la relación parental a través del compañero TL es un proceso inconsciente. El impulso típico para este comportamiento es la necesidad de ganar un sentido de control o manejo sobre una situación. Esto ocurre muy frecuentemente con personas que han sufrido abusos físicos o sexuales. En el mantra “Si sólo hubiese hecho algo diferente” a menudo subyace el impulso de reproducir esa situación. De todas formas, ya que es inconsciente, es difícil de reconocer. Generalmente son los hijos que apoyan, los miembros de la familia, amigos o terapeutas los que sugieren la reproducción como una razón para la relación problemática. La defensa y la negación son las primeras reacciones típicas a esta sugerencia. De todas formas, a lo largo del tiempo, con apoyo y asistencia, los no-TL pueden comenzar a aceptar esta posibilidad y explorar sus relaciones con ambos, el compañero y los padres.

Toma Decisiones por ti Mismo

Ser consciente de que tienes la autoridad para tomar tus propias decisiones es el primer paso para hacer nuevas elecciones y cambiar tu vida para mejor.

Algunos no-TL piensan que están indefensos en su relación cuando, en realidad, están asustados. Miedo y ansiedad no son lo mismo que estar indefenso. Los no-TL normalmente temen que sus esfuerzos para poner límites y cambiar serán confrontados con rabia y enfado. Por lo tanto, en un esfuerzo por evitar las reacciones negativas de los TL, los no-TL se describirán a ellos mismos como “indefensos”. Es más, creer que estás indefenso puede servir al propósito de quitarte cualquier responsabilidad para hacer cambios o para crear una vida mejor para ti. Puedes pensar que si estás “indefenso” significa que eres una “víctima”, una persona a la que otros no pueden culpar de su situación.

Debes comprender que tienes el poder para cambiar tus relaciones y tu vida, pero es casi seguro que al principio tengas miedo. La alternativa es vivir una vida bastante infeliz e insatisfactoria en la que el miedo dicta tus elecciones y tus relaciones.

Aquí hay dos cuestiones que te pueden ser de gran ayuda para dar los primeros pasos hacia el cambio:

- ¿Crees que los cambios en la relación son únicamente la responsabilidad del TL en tu vida?
- Si ocupas el rol de víctima en la relación, ¿recibes una atención especial de los demás por esto?

Créetelo, no Mereces Ser Maltratado

¿A veces piensas que tener una relación emocionalmente abusiva es mejor que no tener ningún tipo de relación? En ocasiones parece más fácil que lo hieran a uno que estar solo, pero a la larga las relaciones abusivas pueden provocar que te pierdas a ti mismo, que es la soledad última. Las personas con problemas de autoestima son muy vulnerables a la culpa y a la crítica. Han llegado a creer que se merecen este trato. Piensan que, si se van, nadie las querrá. Incluso las personas emocionalmente saludables pueden comenzar a cuestionarse su propia valía.

Alex (no-TL)

Tuve que examinar por qué había pasado por años de relaciones abusivas. Tuve que vencer mis miedos, mis voces de “no mereces ser feliz”, y mi tendencia a machacarme a mí mismo. Tuve que aprender que valgo la pena para tener relaciones con personas buenas para mí y que genuinamente me quieren como soy, sin ponerme en un pedestal o tirarme a la cuneta.

John (no-TL)

Me di cuenta de que una de las principales razones por las que me vi involucrado y permanecí tanto tiempo en esta relación era porque pensaba que merecía ese tipo de dolor y angustia. Era inconsciente, pero yo pensaba que merecía ese tipo de trato y encontré mujeres que me lo daban para reforzar mi falta de valía. Ahora estoy trabajando en esto para no sentirme atraído por este tipo de mujeres en el futuro. Dos huracanes son suficientes.

Todas las personas, no sólo los no-TL, tienen derecho a disfrutar de relaciones saludables. De todos modos, después de meses o años de soportar excesiva crítica, culpa e ira *borderline*, la mayoría de los no-TL pueden comenzar a cuestionarse si merecen una relación saludable. ¿Crees que tienes los siguientes derechos?

- A sentirte respetado como persona
- A que se cubran tus necesidades físicas y emocionales
- A ser apreciado y no ser ninguneado
- A comunicarte de manera efectiva con tu pareja
- A que se respete tu privacidad
- A no pelear constantemente por el control
- A sentirte bien contigo y con la relación
- A confiar, validar y apoyar al otro
- A crecer dentro y fuera de la relación
- A tener tus propias opiniones y pensamientos
- A seguir o abandonar la relación

Como ya debes saber, los derechos no son ni respetados ni asumidos hasta que alguien los defiende. Así que pregúntate: ¿estás preparado para defender tus derechos?

Afronta tus Propias Cuestiones sobre Ser Necesitado

La experta en codependencia Melodie Beattie (1987) desarrolló una lista de preguntas para personas que sienten que deben salvar a otras. Parafraseadas, incluyen:

1. ¿Te sientes responsable por los pensamientos, acciones y sentimientos de otras personas?
2. Cuando alguien te cuenta un problema que tiene, ¿sientes que es tu deber solucionarlo?
3. ¿Te tragas tu rabia para evitar un conflicto?
4. ¿Encuentras más difícil recibir que dar?
5. ¿Pareces de alguna manera disfrutar más la vida durante las crisis interpersonales? ¿Has evitado elegir compañeros cuyas vidas parecen ir suavemente porque te aburrían?
6. ¿Te dice la gente que eres un santo por aguantar algo o a alguien? ¿Una parte de ti disfruta con esto?
7. ¿Es más tentador concentrarte en los problemas de otros que resolver las dificultades de tu propia vida?

Examina tus Creencias sobre el Matrimonio y la Familia

Muchos no-TL permanecen en relaciones abusivas porque creen que el matrimonio es un compromiso de por vida o porque no quieren que sus hijos tengan unos padres divorciados. De todos modos, los cónyuges que toman esta postura a menudo deben aguantar algunos de los comportamientos más extremos de las personas con TLP. El cónyuge *borderline* puede darse cuenta de que no importa cómo actúe, la otra persona seguirá en la relación. Sin consecuencias reales para su conducta, la persona con TLP puede actuar de manera que la mayoría de la gente encontraría intolerable. Por ejemplo, una mujer llevó a casa compañeros sexuales extramaritales mientras su marido estaba en otra habitación.

Los no-TL que están casados y tienen hijos con un *borderline* abusivo dicen sentir que están en un callejón sin salida. Si se quedan, recibirán abusos emocionales o físicos, pero por lo menos podrán proteger a sus hijos de cualquier comportamiento dañino. Si abandonan el matrimonio, temen que su compañero obtenga la custodia y que impida su relación con los niños, o peor, que en su ausencia la exoactuación afectará de forma más grave a los niños.

Si esta es tu situación, pregúntate si la otra persona actualmente está actuando de forma abusiva hacia los niños. Si esto es así, entonces la crisis es inmediata. Busca ayuda por parte de profesionales de la salud mental, departamentos de asistencia social y de la ley, si es necesario. La prioridad principal en este momento debe ser la protección de los niños a pesar del efecto que tenga sobre la relación matrimonial. Si este no es el caso, ¿realmente te ha dado el TL una buena razón para que pienses que esto pueda ocurrir?

Céntrate en tus Propias Cuestiones

Algunos encuentran más fácil intentar cambiar a otra persona que cambiarse a sí mismos y centrarse en los problemas de los demás les ayuda a evitar los propios problemas. ¿Tienes un sentimiento firme de quién eres tú al margen de la persona con TLP? ¿Estás donde te gustaría estar en este punto de tu vida? ¿Hay algo en tu vida que estás evitando y a lo que tendrías que prestar atención si no estuvieses concentrado en tu relación con el TL? ¿Cuánto tiempo pasas preocupándote por la relación y qué harías con ese tiempo si la vida con esta persona fuese perfecta?

Nina (no-TL)

Dado que mis novios estaban tan fuera de lugar, yo tendía a pasar por alto mi propia conducta. Así que aprendí que mi responsabilidad consistía en que, cuando metía la pata hasta el fondo, debía admitirlo inmediatamente, ser sincera y abierta, incluso haciendo frente a las iras y acusaciones de culpa del TL. A lo largo de un año de sólida terapia y un trabajo de 12 pasos, me di cuenta de que los problemas a los que hacía frente con mis parejas TL eran versiones magnificadas de los problemas que tenía conmigo misma.

También era hipercrítica y tenía una tendencia a culpar y evitar la responsabilidad. No tenía contacto con mis verdaderos sentimientos. Tenía mucha vergüenza acumulada. Tenía problemas para confiar en los demás y comunicarme con sinceridad. Era una profesional en conservar la amargura. Darme cuenta de que mis conductas se habían distorsionado y que estaban fuera de control fue un shock. Seguía pensando que eran esos locos hombres de mi vida y que, sólo con que cambiasen, todo estaría bien. Fue muy doloroso despertar un día y darme cuenta de que no era una santa mártir por la causa del TLP y de que no se repartían medallas a los que estaban dispuestos a sufrir como yo.

A Dónde Ir desde Aquí Pregúntate lo siguiente:

- ¿Cómo llegué a esta posición?
- ¿Qué he aprendido acerca de mí mismo?
- ¿Qué decisiones he tomado en el pasado? y ¿son estas las mejores para mí ahora?
- ¿Qué me impide defenderme? ¿Qué puedo hacer al respecto?
- ¿De qué soy responsable en esta relación? ¿Qué puedo hacer al respecto?

Que quede claro que no te estamos culpando por lo que ha ocurrido en el pasado o por las decisiones que has tomado. Simplemente estamos aclarando que sólo tú, no el TL, ni el terapeuta, ni los amigos o este libro, puedes resolver estos temas. Está realmente en tus manos. Muchos no-TL introspectivos encontraron que lo que habían descubierto acerca de ellos mismos era inestimable:

Alex (no-TL)

Este fue el mejor regalo por estar cerca de personas con TLP. Tenía que verme a mí mismo y cómo interactúo con los demás. Por dolorosos que fueran estas relaciones, las necesitaba para convertirme en la persona que soy hoy.

Marilyn (no-TL)

Mi salvación es que he sido capaz de pasar de ser una persona que vivía su vida inconscientemente a ser una persona que vive la vida de forma consciente. Alguien dijo que la vida no examinada no merece la pena. ¡A mí me alegra decir que mi vida vale mucho la pena!

Russell (no-TL)

Realmente ayuda ver las situaciones como oportunidades de crecimiento y educación personal. En lugar de ver cada conflicto y tribulación como una crisis de proporciones insalvables, reconozco que soy yo el que tiene el problema, detesto la conducta de esta persona y estoy abierto a aprender más acerca de mí mismo. Esto se convierte más en una cuestión sobre mis elecciones que sobre mi desesperación. Y puedo aprender mucho de mis decisiones.

En este capítulo, hemos explorado formas de enfrentarse a la conducta TLP, simplemente haciendo cambios en ti mismo: aceptando que no puedes obligar al TL a buscar tratamiento, no tomando las acciones del TL de forma personal, cuidando de ti mismo y responsabilizándote por tu propia conducta. A continuación, veremos cómo empezar a cambiar la forma en la que interactúas con el TL que hay en tu vida.

Comprender tu Situación:

Establecer Límites y Desarrollar Técnicas

No es para tanto, dicen,

Es tan solo la clase de locura a la que te acostumbras.

Pero ¿a dónde te escapabas cuando el miedo acecha tus sueños? ¿Cómo calculas la importancia de estas cosas?

—Carne Newcomer, “La locura a la que te acostumbras”, de *El único hijo de mi padre*

Identificar Desencadenantes de Intensas Reacciones Emocionales

Cuando tú o el TL tenéis una intensa reacción por algo, es probable que uno de tus desencadenantes o “botones” haya sido apretado. Los botones son resentimientos, pesares, inseguridades, enfados y miedos almacenados que hieren cuando se tocan y originan res-

puestas emocionales automáticas. Identificando acciones, palabras o sucesos que parecen provocar reacciones emocionales, tanto en ti como en el TL en tu vida, dichas reacciones pueden ser más fáciles de prevenir. Entonces se pueden convertir en algo más manejable.

Estar al Tanto

Muchos familiares encuentran que llevar un registro diario de los patrones de conducta de su ser querido les ayuda a entender y a despersonalizar las acciones de la persona. Los padres de niños *borderline*, en particular, encuentran que los registros son extremadamente útiles para ayudar a obtener un diagnóstico y tratamiento apropiado para su hijo.

Tanto si observas al TL como si tomas notas sobre su humor y comportamientos, tu propósito no debe ser elaborar juicios, pero sí dejar de reaccionar emocionalmente al comportamiento y comenzar a aprender esto. Si parece haber escasa relación entre tus acciones y las de la persona con TLP, verás de forma más clara que el comportamiento de la persona no es por ti.

Si parece que algo externo al TL es lo que desencadena el comportamiento, retrocede y mira si puedes descubrir qué es lo que está ocurriendo. ¿Qué factores pueden estar implicados, tales como el humor general de la persona, la hora del día, la presencia o ausencia de alcohol, el entorno más cercano, etc.? Si puedes hallar patrones en la conducta de la persona, puede volverse más predecible. Un comportamiento que es predecible es más fácil de manejar.

Portia (no-TL)

Sandy y yo somos padres de un posible niño *borderline*. De hecho usábamos una hoja de cálculo para trazar el humor y comportamientos de nuestro hijo. La escala variaba de —10, para extrema desesperación, a +10, para optimismo extremo. Un cero indicaba un humor neutral. El terapeuta de

nuestro hijo se quedó impresionado por nuestra documentación y se convirtió en parte de su gráfico. También le ayudó a determinar si nuestro hijo tenía TLP o trastorno bipolar.

Henry (no-TL)

Nunca escribí un diario, pero durante un período de más de diez años me di cuenta de que el humor de Bárbara sucedía en ciclos que parecían repetirse cada 6 semanas. Era algo como esto:

1. Ira explosiva, violenta, que duraba de 10 minutos a varias horas.
2. Silencio que duraba de dos a cinco días.
3. Comportamiento amable, alegre, afectuoso que podía durar tres o cuatro días. (Cuando las cosas iban bien, Bárbara se disculpaba e incluso me pedía que averiguase qué podía estar causando su “disparatado comportamiento”.)
4. Un prolongado deterioro que duraba de cuatro a diez semanas. Durante esta etapa, Bárbara se volvía cada vez más crítica, condenatoria y de mal genio. Negaba sus comentarios anteriores llenos de disculpas. Finalmente, había una explosión de enfado y el ciclo comenzaba de nuevo.

Una vez que reconocí los patrones, supe a qué atenerme. Esto hizo que las cosas pareciesen más manejables para mí.

Desencadenantes del TL

Ciertas cuestiones parecen ser desencadenantes para personas con TLP. Aunque para ti es importante saber cuáles son, sería imposible y desaconsejable evitar todas ellas. Las acciones de la persona con TLP siguen siendo responsabilidad de él, no tuya. (En el capítulo 7 te enseñaremos cómo recordar esos desencadenantes cuando te comuniques con el TL en tu vida.) A continuación se refleja un estudio sobre los desencadenantes típicos en la gente con TLP.

Sentir que los Demás son Impredecibles

Irónicamente, aunque parecen actuar de forma impredecible, las personas con TLP a menudo anhelan un carácter previsible en los demás. Esto puede tener relación con sus dificultades respecto a la constancia (tratado en el capítulo 2).

Experimentar la Inconsistencia de los Demás

De nuevo, mientras que los TL actúan inconsistentemente, cuanto más consistente y previsible sea tu comportamiento, más fácil será para ellos manejar sus propios sentimientos y comportamientos.

Percibir el Abandono

A veces es fácil anticipar cuándo la persona con TLP podría sentirse abandonada. Pero, como ya has observado, este desencadenante es tan sensible que a la mínima, o incluso con nada en absoluto, puede saltar la alarma emocional del TL. Observar una situación desde su perspectiva en vez desde la tuya puede ayudarte a ver cuándo el miedo al abandono forma parte de la reacción de la persona.

Sentirse Invalidado

Una respuesta invalidatoria es la que niega los sentimientos, pensamientos o comportamientos de la persona, tal como: “No deberías sentirte de esa manera” o “Estás reaccionando desmedidamente”. Por supuesto, algunas veces parece que la persona con TLP no debería sentirse o actuar de esa manera o que está reaccionando exageradamente. Así que el reto es buscar el significado o sentimiento subyacente

dentro de la reacción del *borderline* (más sobre cómo hacer esto en el capítulo 7).

Cuando un TL se siente invalidado, los no-TL pueden pedir una aclaración al TL para que el no-TL pueda comprender mejor lo que está experimentando. Aceptar alguna responsabilidad por no entenderlo todo es normalmente una manera segura de empezar (por ejemplo: “Lo siento, probablemente comprendí mal lo que quisiste decir cuando dijiste (hiciste, expresaste) esto. ¿Puedes contarme más sobre ello?”).

Es difícil saber qué hacer cuando un TL se siente invalidado. Incluso diciendo: “Sé cómo te sientes”, podemos enfadar a alguien con TLP, porque esto implica que tus sentimientos son idénticos a los de él. Es muy poco probable, al menos que tengas TLP, que entiendas realmente cómo se sienten, al igual que es poco probable que ellos entiendan lo que es estar en tu lugar.

Recibir Críticas

Esto puede ser una crítica verdadera (por ejemplo: “Desearía que no me llames tan a menudo al trabajo”) o una crítica percibida (por ejemplo: tu estás callado y el TL piensa “Debe estar enfadado conmigo, ¿qué hice?”). De cualquier modo, sentirse criticado puede provocar intensas reacciones emocionales.

Encontrarse en Situaciones en las que Otros son el Centro de Atención

Algunos TL pasan un mal momento durante las reuniones familiares cuando toda la atención está centrada en otra persona. Estos TL pueden intentar captar la atención aislándose o exoactuando. Varios no-TL nos contaron que cuando estaban pasando por una crisis, una muerte en la familia, por ejemplo, el TL se enfurecía con ellos y los acusaba de ser demasiado desvalidos y manipuladores.

Que Cada Reacción sea Atribuida al TLP

Los TL que aceptan su diagnóstico de TLP pueden enfadarse cuando la gente atribuye todo lo que hacen al TLP. Como dijo un TL: “Las personas con TLP se sienten furiosas, deprimidas y asustadas por las mismas razones que todo el mundo. Nos roban la cartera. Tenemos un mal día en el trabajo. Nos preocupamos por un gato enfermo. Sí, a veces somos demasiado sensibles. A veces damos demasiada importancia a las cosas. Pero no echemos la culpa de todo al TLP. Nos priva de nuestro derecho de ser humanos”.

Ser Etiquetado y Estigmatizado

Hemos tratado lo difícil que resulta buscar tratamiento para alguien con TLP. Te recomendamos que nunca utilices el TLP como un arma contra la otra persona en el calor de una disputa, algo así como: “Tú no estás siendo razonable, ¡es sólo el TLP el que habla!”. Después de todo, ¿gritarías a un ser querido que tuviera miedo a las alturas: “Para de quejarte y cruza este puente colgante”? Luego, en un momento más calmado, puedes dilucidar con él (mejor de forma cariñosa que acusatoria) si el TLP puede haber contribuido a la reacción de la persona o no.

Wendy (TL)

A veces me enfado por haber tenido que luchar con este demonio (el TLP). A nadie le gusta un *borderline*. A la sociedad no le gusta. A los psiquiatras no les gusta. Somos caóticos, agresivos, manipuladores y estamos furiosos con el mundo. Pero mira dentro del alma de un *borderline* (si puedes llegar ahí) y encontrarás algo muy diferente. Miedo. Desesperación. Abandono. Una increíble sensibilidad.

Majida (TL)

Ya es suficientemente difícil admitir que sufres depresión. La gente tiende a mirarte con recelo después de semejante revelación, como si esperasen que te lances a por la pistola cargada más cercana. Así que intenta explicar a alguien el TLP. Ya puestos, podrías marcarte al fuego una esvástica en la frente y empezar a tararear: “Helter Skelter”.

Que se les Diga: “¡Anímate!”

Mientras que el comportamiento TLP puede ser aliviado con ayuda profesional, no es algo que desaparezca rápida o fácilmente. Pedir al TL que actúe de forma diferente es como pedirle a un diabético que produzca más insulina.

Jacob (TL)

Muchas veces creo que mi familia y amistades todavía no consiguen ver que algo malo está ocurriendo en mi cerebro. Parecen creer que actúo de esta manera cuando quiero y que puedo cambiar mi humor al azar. Siguen diciéndome que intente un remedio de hierbas o que me controle o que no piense de una cierta manera, y no comprenden lo difícil que es modificar años y años de pensamientos neuróticos.

Desencadenantes del no-TL

Muchos no-TL nos contaron que la gente con TLP en su vida parecía ser consciente de los desencadenantes de los no-TL. Cuando los TL se sentían amenazados, ellos consciente o inconscientemente se protegían a sí mismos de los sentimientos dolorosos de maneras que “apretaban” esos botones.

Por ejemplo, una no-TL tenía una autoestima muy pobre. Nunca había tenido muchos encuentros amorosos y ella y su marido *borderline* se habían casado durante la época del instituto. El matrimonio era muy complicado porque su marido era emocionalmente abusivo. Cada vez que ella hablaba de marcharse, no obstante, él le decía que nadie más la tendría y que ella nunca sería capaz de mantenerse a sí misma porque no era lo suficientemente inteligente y con talento para conseguir un trabajo bien remunerado.

Algunas de las cosas que el TL dice o hace pueden herir muy dolorosamente. Otras pueden no molestarte en absoluto. En lugar de sólo reaccionar, observa tus propias respuestas y examínalas. ¿Es la crítica cierta o tiene sólo una pizca de verdad? Recuerda: tú no tienes que aceptar o rechazar la declaración en su totalidad. Busca el pensamiento dicotómico (pensamiento negro y blanco), generalizaciones extremas (“tú siempre” o “tú nunca”) y conexiones ilógicas (“No me llevaste a la fiesta porque me odias”).

Según pasa el tiempo, ciertos botones se han pulsado tantas veces que incluso el mínimo toque se vuelve doloroso. Los botones bien usados para los no-TL incluyen:

- Ser injustamente acusados por el TL.
- Que las necesidades, sentimientos y reacciones sean descartadas o negadas por el TL.
- Ser demasiado admirado o idolatrado por el TL (porque puede ser una preparación para la devaluación y crítica posteriores).
- Otras situaciones y condiciones que normalmente preceden a enfados o a comportamientos de exoactuación (por ejemplo, una mujer comenzaba a temblar cada vez que sonaba el teléfono porque estaba asustada de que fuese su madre *borderline*).

MOC: Miedo, Obligación, Culpa

Susan Forward (1997) cree que las características que hacen a las personas vulnerables al chantaje emocional incluyen el miedo, la obligación y la culpa, MOC para abreviar. El MOC oscurece las elecciones y limita las opciones a aquellas que el chantajista escoge para uno.

—Miedo: puede que tengas miedo de perder algo: amor, dinero, aprobación, acceso a tus hijos o a la relación en sí misma. Puedes asustarte de tu propia ira y de perder el control de tus emociones.

—Obligación: Forward dice: “La memoria, empleada por el chantajista, se convierte en el Canal de Obligaciones, con imparables repeticiones del generoso comportamiento del chantajista hacia nosotros. Cuando nuestro sentido de la obligación es más fuerte que nuestro sentido del autorrespeto y de la asistencia, la gente aprende rápidamente cómo sacar provecho de ello”.

—Culpa: cuando tus actividades normales provocan al TL, ellos juegan al “Te pillé, tú te la quedas”, expuesto en el capítulo y te trasladan la responsabilidad de sus sentimientos desgraciados a ti. Pueden acusarte no sólo de un comportamiento taimado sino también de actuar de tal forma para herirles deliberadamente. En vez de cuestionar sus suposiciones, puedes reaccionar sintiéndote culpable.

Estrategias de Afrontamiento

Sólo con el mero hecho de ser consciente de tus desencadenantes puedes hacer frente al comportamiento *borderline* más fácilmente. Otras estrategias incluyen:

- Trabajar en ti mismo. Por ejemplo, una mujer con baja autoestima podría ver a un terapeuta y explorar por qué ella piensa tan pobremente de sí misma. O puede acudir a clases en la universidad local para mejorar sus habilidades profesionales o prepararse para un puesto mejor retribuido. De esta manera, ella estará en una posición mejor para despersonalizar y desviar la crítica del TL.

- Efectuar comprobaciones de la realidad con otros. Si el TL te acusa de ser desagradecido o inepto, o de tener otras cualidades negativas, pregunta a sus amistades si ellos creen que hay algo de verdad en lo que el TL está diciendo.

- Minimizar tu exposición a situaciones que te provocan. Tienes derecho a cuidar de ti mismo.

- Minimizar cualquier reacción visible. Si el TL sabe que el botón presionado está teniendo el efecto deseado, consciente o inconscientemente, lo más probable es que el comportamiento se repita.

- Asumir que no puedes controlar lo que la gente decide pensar. Tú no puedes hacer a todo el mundo feliz, y menos a alguien que está proyectando su propia infelicidad en ti. Deja de asumir la responsabilidad del mundo interior del TL y empieza a asumir la responsabilidad del tuyo propio.

Determina tus Límites Personales

Los límites personales te dicen dónde terminas tú y dónde empiezan otros. Los límites definen quién eres, en qué crees, cómo tratas a otras personas y cómo dejas que ellos te traten. Como la cáscara de un huevo, los límites te dan forma y te protegen. Como las reglas de un juego, imponen orden en tu vida y te ayudan a tomar decisiones que te benefician. Los límites sanos en cierto modo son flexibles, como una blanda pieza de plástico. Puedes doblarlos y no se rompen. Cuando tus límites son demasiado flexibles, sin embargo, pueden tener lugar violaciones e intrusiones. Puedes asumir los sentimientos y responsabilidades de otros y perder tu propia perspectiva.

Por otro lado, cuando tus límites son demasiado inflexibles, la gente puede verte como alguien frío o distante. Eso es porque los límites inflexibles pueden actuar como defensa, no sólo frente otros, sino

también frente a tus propios sentimientos. Por lo tanto, puedes tener dificultad para sentir la tristeza, el enfado u otras emociones negativas. La felicidad y otras emociones positivas pueden también estar fuera de tu alcance por momentos. Puedes sentirte desconectado de los demás y de tus propias experiencias.

Elena (TL)

Siento como si viviese dentro de un castillo con enormes paredes y un puente levadizo bien cerrado. Fuera, una multitud está celebrando una fiesta en el césped. Pero no puedo oír de qué va ni unirme a ellos, aunque una parte de mí quiere hacerlo. Así que me quedo de pie frente a la ventana mirando afuera.

Melody Beattie (1987) cree que establecer límites no es un proceso aislado. Ella escribe:

Establecer límites es aprender a cuidar de nosotros mismos, no importa lo que pase, dónde vayamos o con quién

estemos. Los límites están arraigados en nuestras creencias sobre lo que merecemos y no merecemos.

Los límites se originan de un sentido más profundo de nuestros derechos personales, especialmente el derecho que tenemos a ser nosotros mismos. Los límites salen a la luz cuando aprendemos a valorarnos, confiar y escuchamos a nosotros mismos. Los límites fluyen de manera natural de nuestra convicción de que lo que queremos, necesitamos, nos gusta o disgusta es importante.

Los límites personales no tratan de controlar o cambiar el comportamiento de otras personas. De hecho, no tienen que ver con los demás en absoluto. Son sobre ti, y lo que necesitas hacer para cuidarte. Por ejemplo, puedes ser incapaz de evitar que parientes políticos entrometidos te pregunten una y otra vez cuándo planeas formar una familia. Pero puedes controlar si respondes a sus preguntas o no y cuánto tiempo pasas con ellos.

Algunas veces puedes elegir pasar por alto tus límites personales. Por ejemplo, imagina que tu anciano padre se resbala en un camino helado y te pregunta si puede vivir contigo y tu familia hasta que se recupere de sus heridas. Porque tú quieres a tu padre, dices que sí, aunque valores tu privacidad. La clave aquí es que tú sientes que tienes una elección. Es como la diferencia entre dar a alguien un regalo o que le roben a uno.

Límites Físicos

Los límites físicos sanos te protegen de intrusiones no deseadas. Si alguien está demasiado cerca de ti en un ascensor, te alejas. Si tu pareja quiere hacer el amor y tú no, tienes derecho a decir no. Si quieres estar solo, puedes ir a otra habitación y cerrar la puerta.

Los límites físicos de muchas personas con TLP han sido violentamente violados (a menudo de forma repetida) mediante el abuso físico o sexual. Sin embargo, las violaciones de los límites físicos pueden también ser tan sutiles como un toque insinuante en el hombro con un origen inapropiado. El contexto importa también. Un beso apasionado de un amante puede ser apreciado en casa, pero está fuera de lugar en el lugar de trabajo. O el mismo beso puede ser maravilloso después de un “te quiero”, pero no se entendería después de una pelea. Los límites físicos también pueden ser violados por mantener demasiado las distancias. El afecto físico y el contacto son algo que se espera en algunas relaciones, y pueden surgir problemas si se retraen (o nunca están presentes).

Los siguientes son ejemplos de cómo personas con buenos límites físicos actúan de manera que respetan sus propios pensamientos y sentimientos:

- El marido de Pat, Bob, pierde todo el interés por el sexo, el contacto y los arrumacos. Ella no sabe por qué. En lugar de darle vueltas, ella se acerca a Bob de una manera que no resulta amenazante e inicia una conversación.

- La amiga de Sandy, Bárbara, consiguió un trabajo nuevo fantástico. Bárbara está tan emocionada que coge a Sandy y le da un gran abrazo. Sandy se queda sorprendida por el entusiasmo de Bárbara, pero disfruta la felicidad de su amiga y su abrazo. Incluso decide que ella misma dará a Bárbara un abrazo de vez en cuando.

Límites Emocionales

Los límites emocionales son los límites invisibles que separan tus sentimientos de los de los demás. Estos límites no sólo determinan dónde acaban tus sentimientos y dónde empiezan los de otros, sino que también te ayudan a proteger tus sentimientos cuando te sientes vulnerable y proporcionan a los demás acceso a tus sentimientos cuando te sientes unido y seguro con ellos.

Las personas con límites emocionales sanos entienden y respetan sus propios pensamientos y sentimientos. En resumen, se respetan a sí mismos y su propia singularidad. Anne Catherine (1993) dice: “El derecho de decir ‘no’ fortalece los límites emocionales. Del mismo modo la libertad de decir ‘sí’ hace que se respeten los sentimientos, se acepten las diferencias y se permita la expresión”.

Los siguientes son ejemplos de cómo personas con buenos límites emocionales actúan de manera que respetan sus propios pensamientos y sentimientos:

- Martha (TL) y Tom, que están teniendo dificultades maritales, tienen una hija de 16 años, Tanya. Una tarde, Martha y Tanya estaban haciendo unos recados cuando Martha empieza a desvelar detalles sobre sus problemas maritales a Tanya. La adolescente inmediatamente le dice a su madre que es mejor que se confíe a una amiga, diciendo que ella preferiría no saber los detalles personales.

- Dan cree que su padre tiene Trastorno Límite de la Personalidad. Su hermano pequeño, Randy, no está de acuerdo. Dan no ha visto a su padre en un año, mientras que Randy cena con él una vez a la semana. Dan y Randy se sienten libres para discutir sus opiniones sobre su padre, aunque ellos tienen distintos puntos de vista. Y ambos disfrutan de su relación fraternal, dándose cuenta de que eso está al margen de sus relaciones con su padre.

- La amante de Roberta, Cathy (TL), odia que Roberta (no-TL) salga con amistades. Cathy siempre es invitada también, pero ella quiere quedarse en casa porque piensa que las amistades de Roberta son “una completa pérdida de tiempo”.

“Por favor, no te vayas”, suplica Cathy una tarde mientras Roberta se está vistiendo para salir. “Me siento sola sin ti”, dice Cathy con lágrimas en los ojos.

Roberta amablemente recuerda a Cathy que le había comentado sus planes hacía una semana y que Cathy tuvo tiempo para encontrar cosas que hacer sola o con alguna de sus amistades. Pero Cathy continúa llorando. “Tú ya no me quieres”, dice.

Roberta replica: “Parece que sientes que te estoy rechazando o abandonando. Debe ser muy doloroso. Puedes creer eso y hacerte daño a ti misma, o puedes intentar descubrir por qué estás siempre dudando de mi amor por ti. Hablemos de ello cuando vuelva. Te veré alrededor de las once”.

Los Beneficios de los Límites Personales

Los límites pueden resultar difíciles de establecer y mantener, pero haciéndolo así tienen varios incentivos inestimables.

Los Límites te Ayudan a Definir Quién Eres

Los límites y la lucha por la identidad están fuertemente entrelazados. Las personas con límites

débiles a menudo tienen los sentidos de identidad pobremente desarrollados. Las personas con límites débiles o inexistentes pueden tener dificultad para distinguir entre sus propias creencias y sentimientos y aquellos que pertenecen a otros. También tienden a confundir sus problemas y responsabilidades con los de los demás. Quedándoles una identidad insegura, a menudo asumen la de otros o se identifican únicamente con un rol familiar (por ejemplo, una madre, un ejecutivo o incluso un *borderline*).

Las personas con límites bien desarrollados, por otro lado, se distinguen apropiadamente ellos mismos de los demás. Pueden identificar y asumir la responsabilidad de sus propios sentimientos, creencias y valores y verlos como partes importantes de quiénes son. Además, las personas con límites sanos tienen respeto por las creencias y los sentimientos de otra gente, incluso si son diferentes de los suyos. Entienden que los valores y creencias de otra persona son igualmente importantes para definir quiénes son.

Los Límites Ponen Orden en tu Vida

Si tú siempre estás al capricho de los deseos de alguien, tu vida puede acabar fuera de control. Las personas con TLP tienden a cambiar las reglas, a actuar impulsivamente y demandar atención según sus planes, no los de otros. Los límites te pueden ayudar a manejar estos comportamientos para que no te sientas como una marioneta.

Los límites también pueden ayudarte a aclarar tus relaciones con los demás. Si eres un director y alguien que tú supervisas va a tu despacho y empieza a hablarte de sus problemas financieros o maritales, los Límites y los roles empiezan a volverse borrosos. Lo que era una relación meramente profesional se ha convertido en algo personal. Mientras que una amistad con un subordinado puede resultar gratificante, tiene sus riesgos potenciales. ¿Qué le ocurre a la relación si la actuación de tu subordinado en el trabajo se deteriora y tú debes tomar medidas disciplinarias? Establecer límites por adelantado puede ayudarte a evitar problemas futuros.

Los Límites te Ayudan a Sentirte Seguro

Las personas que no tienen límites están siempre a merced de los demás. Se sienten indefensos cuando otros hacen cosas que les afectan y toman lo que otros prodigan. Por otro lado, la gente con límites siente más control sobre su vida, porque se dan cuenta de que tienen elección sobre los comportamientos que tolerarán. Tienen el poder que es verdaderamente suyo para decir que no. Esto les provee de un sentido de seguridad y control.

Por ejemplo, Jane y Ben han estado saliendo durante varios meses. Jane está pasando un mal momento porque Ben no puede decidir cómo se siente respecto a ella. Cuando él la quiere, ella está eufórica. Cuando él se retracta y “sólo quiere que sean amigos”, ella se siente deprimida y confusa.

Un día él tiene algo que decirle. “He conocido a otra persona”, dice él. “Pero no estoy seguro de que ella sea la única. Quiero salir con las dos hasta que lo sepa seguro”.

Los límites claros permitirán a Jane defenderse a sí misma y decir a Ben lo que ella quiere sacar de la relación. Puesto que ella tiene límites sanos, sabe que sus necesidades son tan importantes como las de Ben. Jane puede decirle a Ben cómo sus acciones le han afectado y puede evaluar la propuesta de él basándose en sus propios valores y creencias. Jane comprende que tiene muchas opciones y que una de ellas es decir a Ben que, aunque él le importa, necesita dejar la relación porque esta no está satisfaciendo sus necesidades.

Los Límites Promueven la Intimidad, no el Enredo

La idea solía ser que cuando dos personas se casaban, se convertían en una sola. Las novias y novios de hoy tienden más a pensar que uno y uno aún son dos. Muchas parejas reconocen esto en su boda cuando alguien les lee algo de *El profeta* de Kahlil Gibran (1976). En el pasaje sobre el matrimonio, Gibran anima a las parejas a tener espacios en su unidad. “Permaneced juntos, aunque no demasiado cerca el uno del otro: para que los pilares del templo permanezcan separados y el roble y el ciprés no crezcan a la sombra el uno del otro”.

Gibran está describiendo límites sanos. Lo contrario, el enredo, es comparable a que el roble y el ciprés crezcan tan cerca el uno del otro que sus ramas y raíces terminen entrelazándose. Pronto, no habrá espacio para que ninguno de los árboles crezca; partes de cada árbol mueren y ninguno alcanza todo su potencial.

A diferencia del compromiso, que es un dar y recibir consciente y más ecuánime, el enredo implica negar quién eres y qué necesitas para satisfacer a otra persona o para mantener una relación.

Anne Katherine (1993) dice:

El enredo sucede cuando la individualidad de cada miembro de la pareja está sacrificada a la relación. Enamorarse es excitante y absorbente. Pero la verdad es que es una fase realmente enredosa de la relación. Da validez para alguien tener pensamientos y sentimientos idénticos a los nuestros. Es maravilloso. Aunque al final las percepciones difieran. Cómo se maneje esto es crítico para la relación. Algunas veces las personas se enredan porque un miembro de la pareja intimida al otro para que abandone sus propias opiniones, perspectivas y preferencias. En otros casos uno asume el punto de vista del otro voluntariamente porque está ansioso de sentirse cerca de alguien. Negar parte de ellos mismos es preferible a estar solos, al menos al principio. Pero el problema de sacrificar parte de lo que eres para complacer a otro es que eso no funciona a la larga. Puede llevar muchos años, pero al final te das cuenta de que mientras puedes haber ganado una relación, te has perdido a ti mismo. Para compartir tu “yo”, necesitas un sentido suficiente de tu propia individualidad para tener algo que presentar al otro. Incluso si tú tienes un buen sentido de quién eres, la intimidad requiere tiempo, franqueza, una actitud no crítica, escucha y aceptación.

Las Cuestiones de los Límites del TL y del no-TL

Algunas personas son lo suficientemente afortunadas por haber tenido unos padres y otros modelos de conducta que les enseñaron los derechos y límites personales y por qué son importantes. Desgraciadamente, muchos adultos crecieron con límites dañados, pisoteados o inexistentes. En muchos casos, los padres violaron rutinariamente los límites y derechos de sus niños o los forzaron a roles inapropiados.

Distintas clases de violación de los límites causan diferentes tipos de problemas a los niños cuando se hacen adultos. Si los padres u otro cuidador animaron al niño a ser dependiente, como adulto podrá creer que necesita a alguien más para completarse. Niños de padres distantes o que los abandonan pueden tener dificultades para conectar emocionalmente con otros. Los padres controladores enseñan a sus hijos que los demás no tienen derechos. Los padres extremadamente absorbentes pueden dificultar a sus hijos el desarrollo de sus propias identidades.

Algunas personas con TLP han experimentado abusos físicos o sexuales de años, las violaciones más terribles de los límites personales. El abuso, la humillación y la vergüenza dañan severamente los límites personales y dejan profundos vacíos donde ocurrieron las violaciones. Los niños que han sufrido abusos se sienten confusos sobre qué deben dejar hacer a los demás físicamente, cómo dejar a otros tratarles emocionalmente, y cómo interactuar con otros según formas socialmente apropiadas.

Los adultos que sufrieron abusos de niños pueden protegerse a sí mismos construyendo muros

fuerzas entre ellos y los demás, o pueden aislarse física o emocionalmente, compartiendo rara vez sus emociones. Otros hacen lo contrario, volviéndose demasiado abiertos. Pueden involucrarse en relaciones sexuales con personas a las que realmente no importan. Los niños que experimentan abusos también aprenden a negar el dolor y el caos o a aceptarlos como normales y apropiados. Aprenden que sus sentimientos estaban equivocados o que no importaban. Se centraban en la supervivencia inmediata, en no ser abusados, y pasaban de largo etapas importantes del desarrollo. Como resultado, tienen problemas para desarrollar su propia identidad.

Kamala (TL)

Mi madre y mi padre abusaron de mí física, sexual y emocionalmente. Recuerdo a mi padre corriendo por toda la casa tratando de atraparme para poder pegarme. Mi madre era una alcohólica, y cuando él no me estaba haciendo daño, era ella la que me lo hacía. Nunca me quisieron o les importó lo que yo sintiese, así que nunca tuve la oportunidad de pasar por el proceso natural de individualización y separación.

Cuando me hice adulta, salí al mundo "real" pareciendo normal. Pero no tenía concepto del "otro" y ningún tipo de límites. Para mi subdesarrollado sentido del yo, las personas a mi alrededor eran extensiones de mí misma. Me odié y abusé de mí misma, así que los odié y abusé de ellos. Como no sabía dónde terminaba yo y empezaba el mundo, el mundo era yo y yo era el mundo.

Cuando trataba de tener relaciones normales, los límites de los demás eran mi peor enemigo. La gente con límites podía decir "no". Dios mío, "no" era una muerte cierta; sentía un nudo en el estómago. La forma más rápida de provocarme enfado, era negarme cualquier cosa por cualquier razón.

La gente me veía como alguien exigente, interminablemente caótica, avariciosa, controladora, que manipulaba a los demás. Pero realmente era el llanto de una niña insaciable, aterrorizada, herida, que aún lucha por crecer y sobrevivir. Cuando las personas no poseen límites sanos, necesitan defensas tales como el control, el aislamiento, culpar, racionalizar, intelectualizar, insultar, el perfeccionismo, el pensamiento dicotómico (blanco o negro), las amenazas, las peleas por falsas cuestiones, y la excesiva preocupación por el otro, todas las defensas que dañan la intimidad.

"Todas estas son formas prácticas de evitar los sentimientos y la comunicación", dice Anne Katherine. "La alternativa sana es manifestar tus verdaderos sentimientos".

Los no-TL también pueden tener límites débiles, por supuesto. Sin embargo, pueden ser expresados de manera diferente. Mientras que la persona con TLP puede negarse a asumir la responsabilidad por sus propias acciones y sentimientos, los no-TL tienden a asumir demasiada responsabilidad por lo que otros dicen y hacen. Esta tendencia puede venir de experiencias infantiles. De niños, se esperaba que algunos no-TL actuaran como cuidadores emocionales o físicos de sus padres o de otros. Con frecuencia, aprendieron a negar sus propias necesidades y asumir la responsabilidad de los sentimientos, pensamientos o problemas de otras personas.

John (no-TL)

Tenía once años cuando mi hermano nació. Un año después llegaron mis hermanas gemelas. El dinero, que siempre había sido escaso, se convirtió en un serio problema. Cuando estaba en el instituto, mi trabajo era llegar a casa justo después de la escuela para cuidar de mis hermanos y tener la cena preparada. Pero un día, mientras cogía el autobús para ir a casa, vi al equipo de carreras de campo a través haciendo calentamientos, preparándose para correr. Yo quería estar allí, corriendo con ellos.

Pero cuando pregunté a mis padres si podía unirme a ellos, mi madre se derrumbó. "Te necesitamos aquí para cuidar de los niños, John", dijo mi mamá llorando. "Si tengo que dejar mi trabajo para atenderlos, tendremos que mudarnos a un aparta— mentó más barato". Mi padre se enfadó. "¿Para qué corretear por ahí en ropa interior con un puñado de deportistas quinceañeros?", dijo. "¡Eres un egoísta!

¿No puedes pensar en alguien más para variar?”.

Los padres de John lo desanimaron de ver sus propias necesidades como algo aparte de las de ellos. Para mantener el amor de sus padres, él tuvo que negar sus verdaderos sentimientos. Y siendo adulto, él continuaba negando sus sentimientos porque le hacía sentirse familiar y más seguro. Revelar sus sentimientos reales significaba arriesgarse a no sentirse querido. John también creció aprendiendo que sus sentimientos no contaban. Así que cuando tuvo una relación con una TL, de adulto, tuvo dificultad para mantener sus límites, algo en lo que no tenía práctica.

Guiones del Pasado

Con frecuencia, algunas personas con TLP no asumirán responsabilidades, y algunos *no-borderlines* asumirán demasiadas. Inconsciente de que está reviviendo dolorosos guiones del pasado, el TL intenta persuadir al no-TL de convertirse en el foco de su dolor e ira. A menudo los no-TL acceden de muy buena gana.

El “trato” que el TL y el no-TL hacen puede estar arraigado en unas creencias profundas, en gran parte inconscientes, sobre lo que supone sobrevivir en este mundo. Para la persona con TLP, sentirse separada de otro puede ser atemorizador. Les hace sentirse rechazados, abandonados y solos. Así que, consciente o inconscientemente, pueden desalentar la independencia o el pensamiento independiente en personas cercanas a ellos.

Kamala (TL)

Antes de ir yo mejor, si las personas no tenían con qué protegerse a ellas mismas, yo iba directamente a por ellas. Jugaba con ellas sin esfuerzo. ¿Quién no quiere un objetivo al que poder hundir, por decirlo de algún modo? Pero lo que yo estaba haciendo, y lo que muchos *borderlines* hacen, no es un juego o una manera de divertirse. Se trata de supervivencia. Las personas que tenían los límites sanos y en su sitio me hacían sentir demasiado defectuosa, demasiado fuera de control y demasiado vulnerable.

En respuesta, muchos no-TL evitan hacer cualquier cosa que provoque una reacción negativa por parte de la persona con TLP, al menos de entrada. Les preocupa que, si se imponen, perderán la relación y se sentirán no queridos y solos. Y la persona con TLP, que está cuidando de su propio dolor de la única manera que conoce, puede ser habilidosa para convencer al no-TL de que está siendo egoísta, irresponsable o despreocupado. Con el tiempo, el no-TL puede al final perder la noción de lo lejos que ha llegado para acomodarse al distorsionado sentido de la realidad del TL.

Forzar los Límites

Sin límites, el comportamiento TLP puede volverse drásticamente fuera de control. Algunos no-TL entrevistados para este libro han dejado de contestar al teléfono de su trabajo porque su esposa TL temía que otras mujeres llamasen; han tolerado los múltiples romances del TL, incluyendo relaciones extramaritales que conducían a embarazos y enfermedades de transmisión sexual; o no han expresado ninguna necesidad en absoluto, porque hacer eso conllevaría acusaciones de estar “necesitado de afecto y de ser controlador”.

Otros no-TL han abandonado actividades gratificantes y amistades a causa de las críticas del TL, mintieron a amigos y familiares sobre el comportamiento de la persona con TLP, toleraron frecuentes abusos físicos, estuvieron sin sexo durante más de una década, no dejaron la casa por largos períodos de tiempo porque la persona con TLP se negaba a estar sola, o permitieron a la persona con TLP abusar de sus niños.

Puede que hayas permitido que alguien violase tus límites personales en el pasado. Pero eso no le

da permiso para hacerlo otra vez, no a menos que tú se lo des. De todos modos, primero tienes que decidir cuáles son tus límites.

Cómo Ayudan los Límites al TL

Establecer límites puede ser aterrador al principio. Así que es crucial recordar que no los estás estableciendo sólo para tu propia salud mental. Cuando tú estableces y guardas límites personales, también estás beneficiando a la persona con TLP. De hecho, cuando dejas al TL violar tus límites o no estableces ninguno para él, puedes estar empeorando la situación. Algunos no-TL creen que poner todas sus necesidades a un lado, al final, “arreglará” al TL que quieren.

George (no-TL)

Realmente no me importa cómo me trata Kim. Sí, ella ha hecho cosas que me han producido mucho dolor. Pero gracias a todo lo que he aprendido sobre el TLP, sé que su sufrimiento es mucho mayor que el mío. Me gusta saber que estoy influenciando mucho su vida. ¿No es eso sobre lo que trata la vida, ayudar a otras personas?

La motivación de George es digna de admiración. Pero abandonar sus propias necesidades no beneficiará a su esposa, o a sí mismo, a la larga. Si George asume la responsabilidad de los sentimientos y comportamiento de Kim, entonces ella no tendrá que hacerlo. Si ella no es responsable de lo que hace, no tendrá que observar cómo su comportamiento le afecta a ella misma y a los que están a su alrededor. Y hasta que ella no sea considerada responsable por los demás y por sí misma y decida cambiar, no mejorará. De hecho, podría empeorar.

Además, ¿cuánto tiempo será George capaz de permanecer en esta relación con Kim?, ¿qué está dispuesto a abandonar a largo plazo (¿amistades?, ¿seguridad?, ¿autoestima?) para tener una relación con alguien que le causa un gran dolor? ¿Se sentirá de la misma manera dentro de 10 años?, ¿o de 15? ¿Es este el ejemplo que quiere dar a sus hijos?

El mayor miedo de un *borderline* es ser abandonado. Si estableces y guardas límites razonables, y si aprendes a cuidar tus propias necesidades y vivir tu propia vida, las posibilidades de que seas capaz de permanecer en una relación a largo plazo con el TL son mucho mayores, y aumenta la posibilidad de que tu relación sea al final feliz y exitosa. Estableciendo y guardando los límites, estás actuando como un modelo de conducta para la persona con TLP y otros en tu hogar. Límites firmes, consistentes por tu parte ayudarán a que la persona con TLP establezca al final límites para sí misma.

El Derecho a Establecer Límites

A menudo, los no-TL buscan fuera de sí mismos la confirmación de que está bien establecer límites en una cierta área. Se preguntan si tienen derecho a enfadarse cuando uno de sus límites no es respetado. Muchas personas, no sólo no-TL, parecen dividir sus sentimientos en dos grupos: justificados e injustificados. Supongamos que tu amiga Sue llega treinta minutos tarde a la cita que tenéis para comer. Si Sue finalmente llega sin una explicación y sin ni siquiera disculparse, tú podrías decir que tu enfado con ella está justificado. Pero si Sue no se presenta y al día siguiente descubres que fue porque ella tuvo un accidente de coche, podrías decir que tu reacción anterior fue injustificada.

Las personas también pasan mucho tiempo discutiendo sobre quién “tiene razón” en cómo se sienten y lo que quieren. Cuando discuten, debaten interminablemente acerca de quién tiene los deseos más “normales”. Harriet Goldhor Lerner (1985) explica la falacia de tal pensamiento:

La mayoría de nosotros secretamente pensamos que tenemos la exclusiva de la “verdad” y que el mundo sería mucho mejor si todos creyesen y reaccionasen exactamente igual que nosotros. Parejas

casadas y familiares son especialmente proclives a comportarse como si sólo hubiese una “realidad” con la que todos deberían estar de acuerdo.

Pero es nuestra tarea manifestar nuestros pensamientos y sentimientos claramente y tomar decisiones responsables que sean congruentes con nuestros valores y creencias.

No es asunto nuestro hacer que otra persona piense y sienta igual que nosotros o como queremos que lo hagan. Tenemos que abandonar la fantasía de que podemos cambiar o controlar a otra persona. Sólo entonces podemos reclamar el poder que es verdaderamente nuestro, el poder de cambiar nuestro propio yo y asumir una acción nueva y diferente por nosotros mismos.

Volvamos al ejemplo con Sue. Estás enfadado porque llegase tarde y no llamase ni se disculpase. Su posición es que tú deberías haber seguido adelante y haber comido sin ella, y que si no lo hiciste, entonces sólo puedes culparte a tí mismo por estar enfadado. Es inútil discutir si “deberías” estar enfadado, porque lo cierto es que lo estás. Es a tí a quien corresponde decirle a Sue cómo te sientes. Y a Sue decirte cómo se siente ella. Tú no tienes, ni deberías sentir, que es necesario convencer a Sue de que tu manera de pensar es la mejor. En vez de eso, simplemente necesitas protegerte en el futuro ahora que conoces la actitud de Sue respecto al retraso.

Crear que tus propias necesidades son egoístas es otra trampa típica en la que la gente cae. Barb, una mujer de 32 años, dice: “No creo que pueda seguir complaciendo a mi madre. Cada uno de mis minutos está consumido por pensamientos de ayudarla, pero de vez en cuando pienso ‘olvídalo, no puedes hacer más’. ¿Es esto egoísta por mi parte?”.

Establecer y reforzar límites no es egoísta. Es normal y necesario. Algunos no-TL califican su comportamiento de “egoísta” cuando simplemente están cuidando de sí mismos.

Terrell (no-TL)

Cuando era niño, “egoísta” era un insulto en mi casa. Era algo que sólo la “mala” gente se permitía ser. Pero aprendí que, sólo cuando empecé a cuidar de mí mismo, fui realmente capaz de cuidar de otros.

Pautas para Establecer Límites

Patricia Evans (1996) sugiere que hay ciertos derechos que son básicos en las relaciones, incluyendo:

- El derecho al apoyo, ánimo y buena voluntad emocionales del otro.
- El derecho a ser escuchado por el otro y ser correspondido con cortesía y respeto.
- El derecho a tener tu propio punto de vista incluso si la otra persona tiene uno distinto.
- El derecho a tener tus sentimientos y experiencias reconocidas como reales.
- El derecho a una vida libre de excesivas acusaciones, culpa, crítica y juicios.
- El derecho a vivir libre del abuso físico y emocional.

Hacerte preguntas a ti mismo puede ayudarte a entender mejor tus límites personales. ¿Qué te hace daño? ¿Qué te hace sentir bien? ¿Qué estás dispuesto a abandonar por la relación? ¿Cuáles son las cosas que otros hacen que te dejan sintiéndote enfadado o como que se han aprovechado? ¿Eres capaz de decir no a peticiones sin sentirte culpable? ¿Cuánto permites a los demás acercarse físicamente? ¿A qué distancia empiezas a sentirte ansioso o incómodo? ¿El TL respeta tus límites físicos?

No esperes ser capaz de sentarte y responder a estas preguntas en una noche, o incluso en un mes. Establecer límites es un proceso que dura toda la vida. A medida que aprendes más sobre ti mismo, aprendes más sobre tus límites. Algunas veces los límites se forman cuando alguien va demasiado lejos y tú te sientes incómodo o abusado, y puede ser muy difícil definir tus límites antes de que sean

traspasados. A causa de esto, cuando tus límites son traspasados, ganas una oportunidad para aprender más sobre ti mismo (Linehan, 1993).

Atenuar la Ira y la Crítica

Steve (no-TL)

Leí una historia sobre un buscador de zen que va a donde el maestro y se sienta al otro lado de la mesa a la hora del té. El maestro zen sujeta una vara en su mano y dice: "Si bebes tu té, te pegaré con esta vara. Si no

bebes tu té, te pegaré con esta vara". Así que, ¿qué haces? Bien, yo creo que lo resolví. Quitarle la vara.

Las técnicas de despersonalización y distanciamiento resumidas en el capítulo 5 son formas de "quitar la vara". Las técnicas atenuantes de este capítulo pueden tener el mismo efecto. Practica las técnicas de este capítulo en situaciones de cada día, al principio, preferiblemente, con una persona que no tenga TLP. No te preocupes si te enfadas o te pones nervioso o si te olvidas de estas cosas en el calor de una situación real. Eso es de esperar. Recuerda que estás llevando a cabo algo con lo que incluso los profesionales cualificados tienen dificultades. Recompénsate por cada pequeño paso hacia delante.

Desarrolle un Estilo de Comunicación no Combativo

El primer paso de una buena comunicación es volverse un buen oyente. Cuando sea tu turno de escuchar, realmente escucha. No pienses sobre lo que tú vas a decir. No te pongas a la defensiva y no dejes de escuchar a la otra persona, incluso si te está acusando de cosas que nunca dijiste o hiciste. Tendrás la oportunidad de tratar eso más tarde.

Presta atención a las palabras de la otra persona, al lenguaje corporal, a las expresiones y al tono de voz. Esto te ayudará a comprobar los sentimientos de la otra persona. Las personas con TLP no siempre están en contacto con sus propias emociones y, si escuchas atentamente, puedes ser capaz de oír más allá de las palabras y detectar los sentimientos que yacen bajo la superficie.

Mary Lynne Heldmann (1990) dice:

Escuchar requiere concentración y conciencia. Debes centrarte sólo en el que habla y olvidar lo que tú quieres decir. Aunque al final decidas si estás o no de acuerdo con las percepciones de tu crítico, el escuchar te da la oportunidad de aprender.

Heldmann cree que las cosas que interfieren en la escucha incluyen la preocupación por el propio punto de vista, los pensamientos que distraen la atención, el decidir que ya se sabe lo que la otra persona va a decir, y el tergiversar el mensaje del que habla para ajustarlo a las propias expectativas.

Maneras que demuestran que se está escuchando incluyen: mantenerse en silencio, hacer pausas antes de hablar, tener contacto visual (a menos que esto resulte amenazante), volverse físicamente de cara a la otra persona, no cruzar los brazos y asentir con la cabeza cuando sea apropiado.

Parafrasear y Escucha Reflexiva

Cuando respondas al TL utiliza las manifestaciones en primera persona ("Yo"), no en segunda persona ("Tú"). No puedes leer la mente de los demás. Puedes equivocarte respecto a sus intenciones y sentimientos. Pero tú eres un experto en ti mismo. Estás sobre terreno seguro cuando describes tus propias emociones y motivaciones y dejas a los demás hacer lo mismo.

Supongamos que tú y tu compañero de trabajo Shelby debéis juntaros para colaborar contestando los

teléfonos en el trabajo. Pero parece que tú estás haciendo la mayor parte del trabajo. Shelby hace largas comidas. Shelby deja la oficina durante horas cada vez.

Y cuando está ahí, Shelby te pide que recojas sus mensajes porque “él está ocupado”.

Así que decides tener una pequeña charla con Shelby. Los siguientes son ejemplos de manifestaciones tipo “tú”, que son todas suposiciones sobre lo que piensa Shelby:

- “Eres tan egoísta por dejarme esto a mí”.
- “Haces largas comidas para no tener que contestar al teléfono”.
- “Debes de pensar que eres el único que está ocupado por aquí”.

A nadie le gusta que le digan las intenciones que tiene, y mucho menos a alguien con TLP. Además, esta clase de frases incitan a la crítica. ¿Qué ocurre si te equivocas sobre el motivo por el que Shelby hace largas comidas? Incluso si tienes razón, ¿qué probabilidad hay de que Shelby esté de acuerdo con tus declaraciones sobre su ego egoísta y excesivo? Recuerda que el sentimiento de invalidación es un desencadenante principal para personas con TLP. Las manifestaciones tipo “yo” ayudarán a evitar este desencadenante.

Los siguientes son ejemplos de manifestaciones tipo “yo” que podrías usar con Shelby. Emplea una voz y una actitud corporal llena de confianza. No tartamudees ni actúes disculpándote por tener sentimientos y opiniones.

- “Siento que estoy contestando al teléfono más a menudo y esto me causa problemas porque no puedo hacer todo mi trabajo. ¿Podemos sentarnos y hablar de esto?”.
- “Me está costando realizar todo mi trabajo porque estoy contestando al teléfono muy a menudo. Tenía entendido que esta es una tarea que se supone que nos tenemos que repartir equitativamente. Me gustaría tener un rato para hablar contigo sobre esto”.

Generalmente, las manifestaciones tipo “yo” hacen que las personas estén menos a la defensiva y más abiertas a explorar una solución para el problema. Sin embargo, es posible que la persona con TLP escuche una manifestación tipo “tú” incluso si realmente le estás haciendo una manifestación tipo “yo”. Pero no desistas. Con el tiempo, la persona con TLP puede empezar a escuchar lo que realmente estás diciendo.

También ayuda que cuando te comuniques con un TL reexpreses los sentimientos de él y sus puntos principales para demostrar que le estás escuchando activamente. Esto no significa que tengas que estar de acuerdo con lo que él está diciendo. A las personas que trabajan de cara al público a menudo se les enseña que una de las mejores maneras de atenuar el enfado de un cliente es admitir los sentimientos de esa persona. Esto no significa que la empresa esté reconociendo su culpa. Significa, sin embargo, que a la empresa le importa que el cliente esté teniendo un momento difícil. Heldmann sugiere parafrasear, o repetir, los puntos clave de las exposiciones del que habla para demostrar que se quiere entender lo que la persona está diciendo. Desarrolla tu propio estilo en esto para que surja de manera natural.

Ten cuidado de no interpretar lo que la otra persona está diciendo. Eso sólo puede poner a la otra persona furiosa y a la defensiva. He aquí la diferencia:

TL: “Ya no me llamas. Siempre tengo que

llamarte yo. Realmente empiezo a preguntarme si tú todavía quieres ser mi amigo o si vas a rechazarme como los demás. Me estoy sintiendo muy herida ahora mismo. Estás actuando exactamente como mi ex novio Rick cuando decidió que no podía afrontar el tener una novia con TLP. Ambos me ponéis enferma. Yo no pedí tener este trastorno, ¿sabes? Espero que ambos os pudráis en el infierno”.

No-TL (parafraseando): “Parece que estás realmente disgustada porque sientes que no te he llamado últimamente. Por lo que dices, parece que estás preocupada porque no quiera ser tu amigo, ya que me estoy comportando como Rick hace unas pocas semanas”.

No-TL

(interpretando): “Parece que estás confundiéndome con (interpretando). Rick y asumiendo que, como él te dejó, yo también lo haré. Aún debes de estar herida a causa de ello y la estás tomando conmigo [observe la interpretación y la exposición tipo “tú”]”.

La escucha reflexiva es otro tipo de comunicación que ayuda, donde das tu impresión al que habla de lo que él está sintiendo para demostrar que estás escuchando y que te importa. Heldmann dice: Todos nosotros tenemos sentimientos y no hay razón para desafiar los sentimientos de otra persona o decirle que no se sienta de esa forma. Hacer una observación neutral sobre los sentimientos de la otra persona es, no obstante, una buena manera de invitar a alguien a abrirse, de hacerle sitio.

No es necesario “tener razón” en tu exposición de lo que la otra persona está sintiendo. Simplemente dar tu observación sincera es a menudo suficiente para abrir la puerta.

Si los sentimientos de la otra persona son obvios, puedes expresar tu observación como una frase, como: “Puedo ver que estás muy enfadado” o “Pareces muy triste ahora mismo”. Si los sentimientos son sutiles y no declarados, puede ser mejor preguntar: “¿Te sientes asustada ahora mismo porque yo pudiera querer echarme atrás en nuestro matrimonio?”. Pero evita investigar excesivamente, tu meta es ayudar a la otra persona a expresar sus sentimientos, no analizarlos.

Heldmann dice: “La escucha reflexiva puede ser difícil si el que habla te está criticando. Pero si puedes permanecer calmado y controlando, el que habla podrá desahogarse un poco y probablemente se sentirá mejor. Y permitiéndole la libre expresión de sus sentimientos, tú has comunicado tu franqueza”.

Técnicas de Comunicación Específicas del TLP Algunas de las siguientes sugerencias están adaptadas del trabajo de Marsha Linehan (1993).

- Permanece centrado en tu mensaje. Mientras estás hablando, la otra persona puede atacarte o amenazarte o intentar cambiar de tema. Esto podría estar ocurriendo por muchas razones. Por ejemplo, la otra persona puede tratar de despistarte porque estás tocando un tema delicado. Ignora sus intentos de distraerte. Tranquilamente, continúa exponiendo tu punto de vista y vuelve al otro tema luego, si es oportuno.

- Simplifica. Cuando estás hablando de un tema delicado, o si la persona con TLP parece disgustada, simplifica tu comunicación. Tú y el TL podéis estar sintiendo unas emociones tan intensas que quede poca energía para que alguno de los dos pueda tener muchos pensamientos de alto nivel. Haz cada frase corta, simple, clara y directa. No dejes lugar para los malos entendidos.

- Da *feedback* positivo apropiado a la persona y a la relación de los dos. Un TL dice: “ Intento centrarme en lo que está bien en mí, pero la mayor parte del tiempo las personas en mi vida me están recordando constantemente ‘Estás enfermo mentalmente; eres un *borderline*’. Estoy esforzándome mucho para ver las posibilidades y un futuro en el que pueda ser feliz y productivo. Esto no me lo hacen más fácil aquellos que me etiquetan y que se niegan a reconocer mi individualidad y mi potencial para crecer”.

- Haz preguntas. Devuelve el problema a la otra persona. Pregunta por soluciones alternativas. Por ejemplo: “¿Qué crees que deberíamos hacer aquí?” o “No soy capaz de decir sí y tú pareces realmente querer que lo haga. ¿Cómo podemos solucionar este problema?”.

- Sé consciente de la inflexión de tu propia voz y de la comunicación no-verbal. Estas pueden comunicar tanto, o más, que las palabras que uses. Habla tranquila, claramente y con seguridad. Si estás expresando lo que quieres o necesitas, no dejes que tu voz se eleve al final como si estuvieses haciendo una pregunta. Esto se llama “hablar muy alto”, y debilita lo que estás diciendo.

Responder a los Ataques y la Manipulación Algunas veces las respuestas debatidas en la sección previa no son apropiadas porque el TL está “metiéndose contigo” en vez de iniciar una conversación sincera sobre algo que dijiste o hiciste que le molestó. En este tipo de casos, te puedes sentir atacado, manipulado o debilitado. Los ejemplos incluyen:

- “Tu hermana siempre fue más guapa que tú”.
- “Yo sería un niño mejor si tú fueses un padre mejor”.
- “Veo que sales con tus amigos otra vez” (dicho con desaprobación).
- “Eso es lo que tú piensas”.

Heldmann escribe que la mayoría de las personas responden a la crítica con un comportamiento que aprendieron en la infancia. Ella lo llama “Los Cuatro Noes”: Defenderse, Negar, Contraatacar y Aislarse. Debes evitar este tipo de reacciones.

- No te defiendas: tratar de probar a otros que tú realmente no has hecho nada malo puede hacerte sentir estúpido, infantil y culpable, incluso cuando no has cometido ningún error.

- No niegues: puedes utilizar la negación porque verdaderamente no has sido responsable de lo que sea que te estén acusando. Pero la negación repetida puede hacerte también sentir como un niño otra vez (“¡No lo hice!”, “¡Sí lo hiciste!”).

- No contraataques: puedes devolver el golpe a la persona con TLP para tratar de ganar la discusión o dar rienda suelta a tus sentimientos. Pero si haces esto, caerás en la trampa de la proyección y la identificación proyectiva que el TL ha establecido inconscientemente para ti (ver capítulo • Como el ordenador del día del juicio final en la película *Juegos de guerra* descubrió, la única forma de ganar este juego es no jugando).

- No te aíslas: cuando los no-TL se dan cuenta de que Defenderse, Negar y Contraatacar no funcionan, a menudo se Aíslan. Algunos no-TL se callan por completo. Algunos se marchan físicamente. Algunos aprenden a disociar. No hay nada malo en irse si uno se siente atacado. De hecho, hay veces en las que es bueno hacerlo (ver capítulo 8). El daño proviene de permanecer pasivo y en silencio, absorbiendo toda la crítica de la otra persona mientras tu sentido de poder personal y autoestima se deterioran.

Heldmann aconseja llevar un registro escrito de los comentarios críticos para intensificar tu conciencia sobre ellos y ver cómo podrían estar afectando a tu autoestima. Vivir con crítica y culpa constante puede ser como vivir en una ciudad llena de contaminación: mientras uno vive ahí, la contaminación es inapreciable porque está en medio de ella. También llevar un registro puede distanciarte de los comentarios y te permite observarlos de una forma menos emocional y más objetivamente. Sigue la pista a la crítica y a la culpa que provienen de la persona con TLP (y quizá de otras personas en tu vida). Anota lo que te dice, cómo te hace sentir y cómo reaccionas. ¿Te Defendiste, Negaste, Contraatacaste o te Aislaste?

Técnicas Atenuantes

Las siguientes son algunas de las mejores opciones de Heldmann para reaccionar. Estas desarman a

sus críticos, te mejoran y te dan poder. Si utilizas estas sugerencias, habla de forma sincera, natural y neutralmente. Evita ser frívolo o contraatacar. Úsalas con precaución, porque nunca se sabe cómo responderá la otra persona. La misma técnica, utilizada en dos días diferentes, puede provocar reacciones diferentes.

Estar de Acuerdo con Parte de la Declaración

Crítica: “Veo que sales otra vez con tus amigos” (dicho con desaprobación).

Respuesta: “Sí, voy a salir”.

Crítica: “Cuando yo tenía tu edad, nunca habría ido a una cita con ese aspecto”.

Respuesta: “No, probablemente no lo harías” (dicho de manera agradable).

Crítica: “No puedo creer que no me dejes salir con mis amigos sólo porque has encontrado un poco de maría en mi habitación. Si tú no fueses mi madre, mi vida sería mucho mejor”.

Respuesta: “Cierto, no te voy a dejar salir con tus amigos porque has estado fumando marihuana”.

Estar de Acuerdo con la Posibilidad de que tu Crítico Puede Tener Razón

Crítica: “Tuve una aventura. ¡Qué importante!”.

Respuesta: “Algunas podrían pensar que es una tontería el que su marido tenga una aventura. Pero yo no soy una de ellas”.

Crítica: “¿Cómo puedes siquiera sugerir no invitar a mamá a la fiesta? Aunque ella actúe de manera extraña a veces, ¡sigue siendo tu madre!”.

Respuesta: “Sí, ella es aún mi madre. Y algunas personas invitarían a todos sus parientes sin importarles cómo actúen. Pero creo que mamá tiene una opción respecto a cómo se quiere comportar. Si ella va a elegir decir cosas ultrajantes que hieran los sentimientos de la gente, no me siento cómodo invitándola”.

Reconocer que el Crítico Tiene una Opinión

Crítica: “Los niños deben estar con su madre, no con su padre.

Y sé que el juez lo verá así también”.

Respuesta: “Veo que tienes firmes opiniones sobre la custodia. El juez puede verlo de la misma manera que tú. O puede que no”.

Crítica: “Si alguien tiene TLP, eres tú, no yo”.

Respuesta: “Veo que no estás de acuerdo con la opinión del terapeuta sobre que tienes TLP”.

Utiliza un Sentido del Humor Amable Cuando sea Apropiado

Crítica: “No puedo creer que te olvidases de comprar carbón vegetal. ¿Cómo vamos a asar el pescado a la parrilla?”.

Respuesta: “Bueno, siempre hemos tenido intención de probar el sushi” (dicho sin sarcasmo).

Al principio, practica la respuesta atenuante en situaciones *menos* amenazantes. Y no importa qué ocurra, felicítate por tus esfuerzos.

En este capítulo te hemos dado los cimientos que necesitarás para hacer cambios sustanciales en tu relación con el TL. En el siguiente capítulo, te mostraremos cómo tratar exactamente esto con el TL en tu vida. Asegúrate de que entiendes a fondo la información expuesta en este capítulo antes de continuar.

Deberías tener una clara comprensión de lo siguiente:

- Los factores que pueden desencadenar el comportamiento TLP, junto con el concepto de que, aunque puedas desencadenar el comportamiento, no eres culpable de ello.
- Cómo el TL en tu vida puede provocarte con miedo, obligación y culpabilidad.
- Cómo los límites personales ayudan a las relaciones.
- Los límites personales que te gustaría que el TL respetase.
- La futilidad de tratar tus “derechos” a establecer límites, la cuestión no es sobre “derechos” sino sobre tus sentimientos personales sobre cómo quieres ser tratado.
- Las pautas para una buena comunicación.

En el próximo capítulo, examinaremos cómo puedes empezar proclamar efectivamente tus necesidades con el TL.

Proclama tus Necesidades con Confianza y Claridad

Yo le decía a mi esposa borderline cuánto la quería una y otra vez, que nunca la dejaría, que ella era una persona atractiva e inteligente. Pero nunca era suficiente. Si los dedos de una dependienta rozaban los míos al darme el cambio, mi esposa me acusaba de flirtear. Intentar llenar el vacío emocional que hay dentro de un TL es como intentar llenar el Gran Cañón con una pistola de agua, excepto que el Gran Cañón tiene un fondo.

—Del grupo de ayuda a no-TL en Internet

Se puede responder a alguien con TLP principalmente de dos formas: como un espejo o como una esponja. Es típico que la misma persona reaccione de ambas formas, algunas veces absorbiendo, otras reflejando.

Para de “Absorber” y Empieza a “Reflejar”

Algunos no-TL absorben las proyecciones de su TL y se empapan con su dolor y su ira (absorber). Estos no-TL pueden tener la ilusión de que están ayudando al *borderline*. Pero de hecho, al no devolver los dolorosos sentimientos del TL de nuevo a su legítimo propietario (reflejar), los están recompensando por utilizar esos mecanismos de defensa y están haciendo más probable que el *borderline* continúe utilizándolos en el futuro.

Las personas que actúan como esponjas dicen que se sienten como si estuviesen intentando llenar un oscuro agujero de vacío dentro del TL. Pero no importa cuánto amor, cuidado y devoción viertan en el agujero, nunca es suficiente. Así que se culpan a sí mismos y se esfuerzan en llenar el hueco incluso más frenéticamente. Al mismo tiempo, el TL siente el dolor muy real y aterrador de la hiriente cavidad y urge al no-TL a que se esfuerce incluso más dura y rápidamente en llenar el agujero. Si el TL es del tipo de “exoactuar”, puede castigar al no-TL por ser perezoso o mostrarse indiferente ante su terrible angustia. Si el TL actúa hacia adentro puede suplicar con lágrimas en los ojos al no-TL que haga algo, cualquier cosa, para terminar con su sufrimiento.

Pero es todo una distracción para evitar que el TL y el no-TL traten la verdadera cuestión: el vacío pertenece a la persona con TLP, y la única persona que puede llenarlo es el TL mismo.

Permanece Centrado y Conoce tus Límites

No te dejes atrapar por las acusaciones, culpas, demandas imposibles y críticas del *borderline*. En vez de absorber el dolor de la otra persona, intenta mantener tu propio sentido de la realidad independientemente de lo que la otra persona diga. Refleja el dolor hacia su propietario: la persona con TLP. Expresa confianza en que el TL puede aprender a hacer frente a sus propios sentimientos. Es importante que ofrezcas tu apoyo, dejando claro que el TL es al final la única persona que puede controlar sus sentimientos y sus reacciones.

Demuestra mediante acciones que tienes un tope: hay unos límites para el tipo de comportamiento que aceptarás o no aceptarás. Comunica estos límites claramente y obra en consecuencia. Quizá tengas que tomar medidas también, si es necesario, para protegerte a ti mismo o a tus hijos, no porque estés

juzgando o etiquetando la conducta de otra persona, sino porque te valoras a ti mismo y tus sentimientos. Estas medidas podrían incluir el apartarte tú mismo o a tus hijos de una situación abusiva, dejando al TL asumir la responsabilidad por sus propias acciones, el hacer valer tus propios sentimientos y deseos, haciendo caso omiso de insultos o de un comportamiento provocativo, el negarte a hablar con una persona enfurecida, rehusando aceptar que la conducta pública de otra persona te avergüence o, simplemente, el decir no.

Debes conocer tu propio tope para diferentes tipos de situación. Puede ser de ayuda considerar a fondo lo que harías si alguien aparte del TL fuese a actuar contigo de la misma manera. Por ejemplo, ¿qué harías si un extraño empezase a hablarte en la tienda de comestibles de la misma manera que el TL lo hace? Si tomarías medidas para evitar que el extraño te tratase de esa manera, ¿por qué no tomar medidas para evitar que el TL haga lo mismo? Si estás preocupado por el comportamiento del TL hacia un niño, ¿qué harías si la profesora de tu hijo se comportase con él como lo hace el TL? ¿Qué crees tú que es potencialmente más dañino: el abuso de la profesora o el abuso de un cuidador? Otra forma de pensar sobre estas difíciles cuestiones es considerar qué consejo le darías a un amigo o a un ser querido en tu situación. Luego pregúntate a ti mismo: ¿es alguno de estos consejos aplicable a mi caso también?

Si sientes que te encuentras desamparado en todas estas situaciones, deberías trabajar con un terapeuta para explorar y establecer los límites personales. Esto debería ayudarte en todas tus relaciones, no sólo en la que mantienes con el TL.

Hay algunas estrategias específicas que puedes utilizar mientras estás hablando con un TL disgustado que pueden ayudarte a reflejar la conducta TLP en vez de absorber sus efectos. La primera es respirar profundamente. Cuando se está bajo estrés, las personas tienen tendencia a hacer respiraciones más cortas y poco profundas. La reacción, pelear o volar, se activa y es difícil pensar con lógica. Esto puede pasarle a la persona con TLP también. Respirar lenta y profundamente te puede ayudar a calmarte y a pensar con lógica, en vez de simplemente reaccionar de manera emocional.

A continuación es importante que continúes viendo los matices del “gris”. A menudo, los no-TL adoptan el mecanismo de defensa *borderline* de “escisión*”, o ver las cosas en blanco o negro. Ten en cuenta las sutilidades inherentes a todas las situaciones. Por ejemplo, evita las palabras “todo” y “nunca”. En vez de pensar que todo es “de esta manera o de esta otra”, encuentra tres alternativas más. No seas atrapado por las reacciones extremas de la otra persona; confía en tus instintos y cree en tus propios criterios.

También, acuérdate de separar tus sentimientos de los de la persona con TLP. En el capítulo 3, explicamos que los TL a menudo usan la proyección para intentar conseguir que los demás sientan sus sentimientos por ellos. Puede que necesites seguir examinándote para determinar de quién son esos sentimientos. Si comienzas a sen-

(*) Mecanismo de defensa contra la angustia, dolor o malestar, en el cual el objeto, persona o situación es dividido en “bueno” y “malo”.

tirte desvalido o enfadado, ¿es porque la otra persona está proyectando su propia impotencia o ira en ti? Recuerda el objetivo de la identificación proyectiva. ¿Parece que el TL está intentando provocar una determinada reacción en ti? Si actúas de esta manera, ¿se demostrará entonces que el TL tenía razón?

Durante las conversaciones debes validarte a ti mismo, aunque manteniendo una mente abierta. El TL puede exponer “hechos” que tú sabes que no son ciertos o puede proclamar opiniones con las que estás completamente en desacuerdo. Aún así las personas con TLP pueden ser perceptivas. Así que considera objetivamente lo que el TL está diciendo. Si, después de reflexionar, aún no estás de acuerdo, entonces recuerda que tu versión de la realidad es tan válida como la de cualquiera. Esto se llama “autovalidación” (tus sentimientos necesitan ser validados tanto como los de la persona con TLP). Ten presente todo lo que has aprendido sobre los mecanismos de defensa TLP y la despersonalización

Si sacas a colación un tema delicado, sé consciente del momento. Hay buenos y malos momentos para sacar a la luz ciertos temas. Si, por cualquier razón, el TL se siente rechazado, abandonado o invalidado por otros sucesos de la vida, puede reaccionar intensamente a lo que tienes que decir. Así que quizá sea preferible posponer la conversación para un momento más tranquilo. Además, ten en cuenta tu propio estado de ánimo. Si te sientes perdido, vulnerable, solo o triste puede que desees esperar a sentirte más fuerte.

Finalmente, recuerda que tienes elección sobre tus sentimientos. Aunque con frecuencia las canciones y películas transmiten el mensaje de que las personas pueden hacer que los demás se sientan bien o mal, la elección de cómo alguien se siente es en gran parte cosa suya. Si el TL dice: “Tú eres la peor madre del mundo”, puedes elegir entre creerlo y sentirte culpable o puedes despersonalizar esas palabras porque sabes que mañana el TL puede decirte que eres la mejor madre del mundo.

Reconocer Antes que Discutir

Las personas con TLP pueden revisar inconscientemente su versión de los hechos para encajar sus sentimientos respecto a una determinada situación. Aunque puede resultar tentador discutir sobre los hechos con el TL, hacer esto desprecia la fuente real del problema: los sentimientos del TL. Considera el siguiente ejemplo sobre cómo tratar los sentimientos del TL sin estar de acuerdo ni discutir sobre la versión de los hechos.

Hecho: Cynthia, la madre de una adolescente

borderline, Jessie, ocasionalmente toma un vaso de vino por la noche cuando una amistad viene a casa de visita. *Sentimientos:* Cuando Cynthia está en casa con sus amistades, Jessie se siente ignorada, deprimida y furiosa.

Los “hechos” de Jessie: A causa de la vergüenza y el pensamiento

dicotómico, Jessie no asume la responsabilidad de sus propios sentimientos negativos. En vez de eso, acusa a su madre de causarlos, realmente convenciéndose a sí misma de que Cynthia tiene un problema con la bebida. Para Jessie (y otros TL), si una explicación parece correcta, es correcta. Los hechos que no encajan con las teorías del TL son convenientemente negados o ignorados.

Si Jessie acusa a su madre de ser una alcohólica y Cynthia inmediatamente empieza a defenderse (una reacción natural), Jessie interpretará esto como: “Estás equivocada y eres mala por sentirte así”. Entonces ella se enfadará incluso más al ser invalidados sus sentimientos. Además la cuestión real, los sentimientos de abandono de Jessie, no sería tratada. Con lo cual no se habría resuelto nada.

Si trata los sentimientos de Jessie, antes de estar en desacuerdo con sus hechos, Cynthia podrá compartir su versión de la realidad en el momento en el que Jessie esté más abierta a escucharla. En el ejemplo que viene a continuación, fíjate en cómo Cynthia permite a Jessie expresar por completo sus sentimientos antes de exponer los hechos como ella los ve. Cynthia no empieza por abordar si ella es o no una alcohólica, porque eso trataría de los hechos. En el mundo *borderline* de Jessie, los sentimientos son ahora mismo lo más importante.

Jessie (furiosamente): Has estado bebiendo aquí fuera en el porche con tus amistades durante horas. ¡Eres una borracha!

Cynthia: Pareces enfadada y disgustada.

Jessie: ¡Puedes apostar a que lo estoy! ¿Cómo te sentirías tú si tu madre fuese una alcohólica?

Cynthia No me gustaría en absoluto. Me asustaría

(sinceramente): y me preocuparía que ella no fuera capaz de cuidarme. ¿Es así como te sientes?

Jessie: ¡Sólo estoy enfadada! Voy a llamar al teléfono de ayuda a los niños maltratados mañana. ¡Les voy a contar que mi madre está tirada por la casa borracha todo el día! *Cynthia*: Nadie quema una madre que está tirada

borracha en casa todo el día. Parece que es lo que crees que hago. Tienes derecho a tus propios sentimientos y opiniones. Yo veo las cosas distintas, sin embargo, y también tengo derecho a mis sentimientos y opiniones. La manera en la que yo veo las cosas es que estoy bastante ocupada todo el día y bebo muy de vez en cuando. Y cuando lo hago, no lo hago hasta un estado de embriaguez. No me siento borracha ahora mismo y no creo que esté actuando como una borracha tampoco.

Jessie: Has bebido demasiado. Estás actuando

exactamente como el abuelo cuando está borracho. ¿Por qué tienes que estar sentada en casa con tus amigas? Odio a tus amigas. Son un puñado de arpías engreídas.

Cynthia: Sé que no te gustan mis amistades. Tienes

derecho a tus opiniones sobre ellas. No tiene que gustarnos siempre la misma gente.

Jessie: No entiendo por qué ellas tienen que

venir siempre a casa.

Cynthia: Sé que te parece que siempre están aquí. La verdad es que no he visto a Ronnie y a Marta desde hace varias semanas. Paso un buen rato con ellas y también paso un buen rato contigo cuando vamos de compras y hacemos cosas juntas. Como ayer, cuando fuimos a recoger tu vestido para el baile de fin de curso y nos paramos a por hamburguesas y batidos. Pasamos un buen rato, ¿recuerdas?

Jessie (más calmada): Sí. Pero desearía que no tuvieses que beber con ellas.

Cynthia (comprensivamente): Sí, sé que no te gusta.

Fíjate que Cynthia refleja los sentimientos de Jessie sin estar de acuerdo en que beber es lo mismo que estar ebria. Por supuesto que es frustrante ser el sujeto de graves acusaciones que carecen de sentido. No es justo. Cynthia puede subir las escaleras y apretar los dientes con un nudo en el estómago. Puede desear que Jessie viva en cualquier otro lugar. Pero ha logrado hablar con su hija sobre el verdadero asunto que le está disgustando. Además, Cynthia ha expresado sus propias opiniones y observaciones sin invalidar las de Jessie. Esto es todo un logro.

En esta clase de situaciones, es útil recordar los niveles de desarrollo que aprendiste en el capítulo 3. Jessie parece una joven adulta. Suena como una joven adulta. Pero, emocionalmente, Jessie es una niña pequeña, vulnerable, que se siente abandonada por una madre de la que cree que no sabe o no le preocupa que ella exista. Pero en vez de llorar por mamá de la manera en la que un niño pequeño lo haría, Jessie grita y amenaza. Sus sentimientos infantiles traen consigo consecuencias adultas muy reales. Así es la naturaleza del TLP. Puedes ponerte las cosas más difíciles si esperas un comportamiento adulto de alguien que es actualmente incapaz de ello, o si censuras tus propios sentimientos negativos y te enfadas por tenerlos.

Espera lo inesperado. Acepta tus sentimientos por lo que son y ten claro que son normales para las personas en tu situación. Intenta ver más allá del exterior del TL y comprende esto ahora mismo: pueden no ser capaces de lo que la mayoría de la gente consideraría una conducta “normal”.

Prepárate para el Debate

Hablar con el TL sobre tus límites personales es algo para lo que puedes y debes estar preparado. Los siguientes son algunos consejos para hablar sobre tus propios límites:

- Sé específico. “Me gustaría que me respetases más” es ambiguo. ¿Qué es exactamente respeto y cómo sabes cuándo lo estás obteniendo? “Me gustaría que dejases de culparme por tus enfermedades físicas” es específico y medible.
- Habla sobre un límite cada vez. El TL puede estar tratándote de muchas formas que te parecen intolerables. Pero pedirle que deje de culparte de todos sus problemas, de gritarte y de insultarte puede ser demasiado para que el TL lo procese todo de una sola vez. Elige uno para empezar.
- Empieza por lo fácil. Decirle a alguien que deje de insultarte puede ser más simple que pedirle que deje de ser tan acusador. Puedes incrementar tus probabilidades de éxito y aumentar su confianza empezando por algo más sencillo.
- Practica con un buen amigo. Improvisa y simula la situación con un amigo. Haz esto un par de veces, cambiando las reacciones del TL cada vez. No te apresures; tómate el tiempo que desees para pensar y reaccionar tanto durante la improvisación como durante el suceso real. Las cosas se estabilizarán y será más fácil. Sólo lleva tiempo.
- Piensa en las recompensas de mantener tu integridad personal. Esto incluye sentimientos de fuerza, respeto a ti mismo, confianza, esperanza y orgullo.

Determina tu Realidad

A menudo, la verdad no es tan obvia. Muchos no-TL que entrevistamos nos contaron que tenían problemas para confiar en sus propias percepciones de la realidad porque los TL en sus vidas eran muy convincentes cuando insistían en que ellos tenían razón y que los no-TL estaban equivocados.

Consideremos el caso de Sara, no-TL, y su madre *borderline*, María. Sara le dice a María que no permanecerá mucho al teléfono si María la culpa y la critica. Sara pone límites también al número de veces a la semana que su madre la puede llamar.

“¡Yo nunca le haría eso a mi madre!”, replica María. “¿Cómo puedes negarte a hablar con tu propia madre por teléfono? ¿Cómo puedes herir mis sentimientos de esta manera? ¿Cómo pude educar a una hija tan desagradecida y egoísta?”.

El padre de Sara, George, está de acuerdo. Se lleva a Sara aparte y le dice: “Así es como actúa tu madre, Sara. Ella no puede evitarlo. Sé una buena hija y arréglate con tu madre”.

Sara se siente confusa. ¿Está siendo mala y egoísta? ¿Le debe a su madre el permanecer al teléfono, incluso si siente una horrible opresión en el pecho cuando su madre la insulta?

Cuando el TL u otras personas a su alrededor hagan contraataques, necesitarás recordar que tienes derecho a todas tus opiniones, pensamientos y sentimientos. Buenos o malos, correctos o incorrectos, son parte de ti. También tienes que tener presentes los límites personales que has establecido para ti mismo.

Si Sara decide debatir una formalidad apropiada para el teléfono con sus padres, estará evitando el asunto real: como una adulta, ella es responsable de tomar sus propias decisiones sobre cómo quiere ser tratada.

Sara dice: “Papá, entiendo el hecho de que opines de forma distinta sobre que le pida a mamá que respete los límites telefónicos. Comprendo que vosotros dos hagáis las cosas de forma diferente.

Pero yo no soy tú, yo soy yo. Y para respetarme a mí misma y mis propios sentimientos, necesito limitar las llamadas de teléfono a una vez por semana y no permanecer al teléfono y escuchar críticas y culpas que me hacen sentir mal”.

Las afirmaciones de la realidad ayudan a que tú y el TL encontréis las tonalidades de gris entre el blanco y el negro de tu “verdad” y la de él. Ambos podéis negociar. Por ejemplo, Sara y su madre pueden finalmente estar de acuerdo en dos llamadas telefónicas a la semana en vez de una a la semana.

Una vez que has proclamado tu afirmación de la realidad, debes hacer un cambio y devolver la responsabilidad de los sentimientos y acciones del TL a él mismo. Puedes hacerle saber que lo apoyas,

pero que él mismo es al final la única persona que puede hacer que se sienta mejor.

Incluso si el TL reconoce que tiene Trastorno Límite de la Personalidad, por lo general es imprudente hacer el cambio trayendo a colación el diagnóstico. Esto puede ser visto como algo desconsiderado e irrespetuoso. He aquí una manera más positiva de hacer el cambio, usando el ejemplo de Sara y su madre: “Comprendo, mamá, que no estés de acuerdo con mis límites telefónicos. Me doy cuenta de que te disgusta que esté proclamando mis propios sentimientos sobre las cosas negativas que dices de mí cuando estamos hablando por teléfono. Quizá puedas reflexionar sobre esto durante unos días, y espero que te des cuenta de que todavía quiero hablar contigo cuando no me estás criticando y culpando. Me importas y quiero saber de ti, sólo quiero ser tratada como la adulta madura y responsable que soy”.

Si has cometido un error y el TL está disgustado, deberías compartir la responsabilidad. Imaginemos que tu hija *borderline* está disgustada contigo porque olvidaste recoger un libro de la biblioteca para ella, como prometiste. Pero su reacción es completamente desproporcionada. Ella insiste en que tú “siempre” olvidas este tipo de cosas, que debes haberlo olvidado porque ella no te importa y que deseas que ella estuviera muerta.

En esta ocasión, es preferible compartir la responsabilidad antes que simplemente trasladarla. (Mientras lees esto, recuerda que ya has pasado por el proceso de prestar atención, comprender y demás.) Lo que podrías decir es: “Sé que te sientes muy herida y enfadada porque olvidé recoger el libro. Y has dicho que sientes que hago esto ‘todo el tiempo’ y que ‘esto significa que no te quiero’. Puedo intentar arreglar el olvido del libro diciendo que lo siento y ofreciéndome a recogerlo mañana, lo cual he hecho. Y puedo evocarte las veces que he recordado hacerte favores. Y puedo decirte que te quiero, lo cual hago, y mucho. Esto es todo lo que puedo hacer. No puedo cambiar el pasado. No puedo hacerte creer que te quiero. No puedo hacerte ver las cosas que he hecho por ti, si tú eliges no verlas. Sé que duele y que estás furiosa y desearía poder hacer todo mejor para ti. Según veo las cosas, lo que necesitas es involucrarte y ayudarte a ti misma. Puedes elegir seguir pensando en esas cosas o puedes elegir intentar calmarte, aceptar mis disculpas y ver a dónde podemos llegar desde aquí. No puedo hacerlo por ti. Quizás con mi apoyo, puedas hacerlo por ti misma”.

Crea Técnicas de Comunicación

Cuando el TL no está nervioso, puedes avanzar en los temas incluso aún más de lo que Cynthia fue capaz de hacer con Jessie y tratar de clarificar e incluso resolver dichas cuestiones. Cuando te involucras en esta clase de debates con el TL, es esencial que, cuando sea tu turno de escuchar, realmente escuches. No pienses en lo que vas a decir. No te pongas a la defensiva y dejes de prestar atención a la otra persona, incluso si te está acusando de cosas que nunca hiciste o dijiste. Tendrás la oportunidad de tratar eso luego. Presta atención a las palabras de la otra persona, al lenguaje corporal, a las expresiones y el tono de la voz. Esto te ayudará a confirmar los sentimientos de ella. Las personas con TLP no siempre están en contacto con sus propias emociones, y escuchando atentamente puedes ser capaz de oír más allá de las palabras y detectar los sentimientos que yacen bajo la superficie.

Es también importante que entiendas perfectamente lo que ha disgustado al TL. A veces la persona con TLP dirá algo o te acusará de algo que no tiene sentido para ti. Es fácil sentirse frustrado y enfadado, lo que simplemente hace más intensa la situación si el TL se siente invalidado e incomprendido. Cuando esto ocurre, recuerda que tú y el TL podéis estar hablando dos idiomas diferentes. Intenta mantener la calma y pedir amablemente a la otra persona que clarifique lo que quiere decir.

Lo que sigue es un ejemplo de cómo ocuparse de una mejor comprensión del TL, en una conversación entre Tara (TL) y Cory (no-TL). No importa lo furiosa o enfadada que se ponga Tara, Cory se mantiene tranquilo y sereno.

Tara: Sé que estás teniendo una aventura.

Cory (sorprendido): ¿Qué te hace pensar eso?

Tara: Porque ya no me quieres, nunca me quisiste y quieres dejarme.

Cory: ¡Un momento! Vamos por partes. ¿Por qué dudas de mi amor por ti?

Tara: No pasas suficiente tiempo conmigo, por un lado.

Cory: Has dicho que no paso suficiente tiempo contigo. ¿Puedes explicarme lo que quieres decir?

Tara: ¡Sabes lo que quiero decir!

Cory: No, no estoy seguro de saberlo. Pero quiero entenderlo. ¿Puedes ayudarme?

Tara: El sábado pasado, fuiste a ver una película con tus amigos sin mí.

En esta situación, pedir a Tara que diese detalles proporcionó a Cory alguna información más que necesitaba. Si él hubiese reaccionado inmediatamente negando la aventura, probablemente habrían discutido extensamente sin descubrir la cuestión real, el miedo de Tara al abandono se provocó por la salida de Cory con sus amigos sin ella.

Si quieres que la conversación facilite el cambio, debes confirmar las emociones del TL. Esto combina las técnicas de parafrasear y la escucha reflexiva que aprendiste en el capítulo 6.

Lynn (TL)

Cuando por fin tuve orientación, fue como un milagro tener permiso para sentir mis sentimientos y ser informado de que eran reacciones sanas e inteligentes, dada la situación en la que yo había estado. Mi familia había estado diciéndome que no debería sentir de la manera en que lo hacía, lo cual sólo me enfadaba y disgustaba más.

Los sentimientos de la persona con TLP pueden no tener sentido para ti, pero tienen sentido para el TL. No juzgues los sentimientos de la otra persona, no los niegues, no les quites importancia ni debatas si piensas que están “justificados” o no. Vuelve a exponerlos, profundiza un poco bajo la superficie para encontrar sentimientos que pueden no ser tan obvios; pregunta a la otra persona si tus percepciones son correctas, y demuestra al *borderline* que estás escuchando lo que está diciendo. Sin embargo, evita dar la impresión de ir con aires de superioridad o condescendencia, o el TL se puede enfurecer porque no parecerá que te estás tomando sus preocupaciones en serio.

Esta conversación que demuestra la confirmación es una continuación de la que tenían Tara y Cory:

Tara: El sábado pasado fuiste al cine con tus amigos sin mí.

Cory: Pareces muy disgustada y enfadada, por ambas cosas, porque fui al cine y porque piensas que no te quiero. Puedo notarlo por el tono de tu voz y la expresión de tu cara. Tara, puedo entender que, si creías que no te quería, te disgustases. Si eso fuera cierto sería más que triste, sería terrible. ¿Te sientes herida y triste ahora mismo?

Tara: ¡Sí!

Después de haber confirmado los sentimientos del TL, reafírmate con declaraciones de “mi realidad”. En este ejemplo, la realidad de Cory no ofrece dudas: él sabe que preguntó a Tara si quería ir al cine y ella rehusó. Y él sabe además que la quiere. En este caso, él podría decir: ‘Tara, es verdad que salí con mis amigos. Tú no querías ir, así que fui por mi cuenta. Pasé un buen rato, disfruto estando con mis amigos. Pero esto no significa que no te quiera, te quiero, de hecho, mucho’.

Algunas afirmaciones de la realidad estarán basadas en los hechos (por ejemplo: “Cuando dije que olía a quemado, no estaba haciendo un comentario sobre tu manera de cocinar. Sólo noté olor a

quemado”). Otras afirmaciones de la realidad reflejarán tus opiniones (por ejemplo: “No creo que querer ir a ver una película con mis amigos sea egoísta. Creo que, incluso cuando dos personas están casadas, es bueno para ambas tener otras amistades y perseguir sus propios intereses”).

Expresa tu exposición de la realidad claramente. El TL puede intentar discutir contigo sobre quién tiene “razón” o quién tiene la “culpa”. Algunos de estos argumentos pueden ser ilógicos; por ejemplo, una TL insistía en que tenía justificación para dar puñetazos y patadas a su marido porque él la había llamado “violenta”. Evita caer en la tentación de justificar, sobreexplicar o debatir. Simplemente permanece centrado en tu mensaje, por ejemplo, una reacción adecuada a una acusación sería: “Entiendo que te sientas de esta manera, pero yo lo veo de forma distinta”. Repítelo tan a menudo como sea necesario.

Pide un Cambio

Una vez que sepas cuáles son tus límites personales, es hora de comunicárselos al TL. Pero antes de que lo hagas, ten claro lo que puedes pedir razonablemente, y lo que no.

Es razonable pedir al TL que cambie su comportamiento. Es probable que él actúe de forma distinta contigo de como actúa delante de sus amistades, cuando está en público o cuando está en el trabajo. Si el TL puede controlar su conducta en ciertas circunstancias, es probable que la pueda controlar en otras.

Por supuesto, las personas con TLP pueden necesitar ayuda para cambiar sus acciones. Si el TL busca ayuda, puede que le resulte más fácil si respeta los límites. Pero como sabes, esta es una decisión que cada persona con TLP debe hacer por sí misma.

Mientras que es razonable pedir a alguien que cambie su conducta, no es lógico decirle a alguien cómo debería sentirse. En otras palabras, puedes pedir al TL que no te grite, pero no puedes decirle que no esté enfadado. Puedes pedir al TL que no te llame más de dos veces al día, pero no puedes decirle que no se sienta solo y asustado cuando no estás cerca. Si las personas con TLP pudieran cambiar sus sentimientos con la mera fuerza de voluntad, ¡ya lo habrían hecho!

Harriet Goldhor Lerner (1985) escribe:

La mayoría de nosotros quiere lo imposible. Queremos controlar no sólo nuestras propias decisiones y elecciones sino también las reacciones de la otra persona ante ellas. Nosotros no sólo queremos hacer un cambio; queremos que a la otra persona le guste el cambio que hacemos. Queremos pasar a un nivel más alto de asertividad y claridad y luego recibir elogios y apoyo de aquellas personas que nos han elegido por nuestras antiguas maneras de ser.

Comunica tus Límites

Escoge un buen momento para hablar, un momento en el que el TL esté relajado y de buen rollo. Muchas veces, cuando las cosas van bien, los no-TL no quieren sacar a relucir cuestiones difíciles porque no quieren estropear el buen humor. Tendrás que vencer las ganas de dejarlo bien tranquilo. Quizás tú y el TL podáis concertar un momento para hablar que sea bueno para ambos.

La investigadora sobre el TLP Marsha M. Linehan (1993) ha desarrollado un estilo de comunicación conocido como DEAR

[3], que significa Describir, Expresar, Afirmar y Reforzar. A continuación viene cada uno de los pasos y cómo puedes utilizarlos para explicar tus límites personales.

Describir

Describe la situación como la ves sin exagerar, juzgar o explicar cómo te sentiste al respecto. Sé tan objetivo y específico como puedas. Puede ser útil fingir que eres una videocámara capturando la acción

exactamente como ocurrió. No uses palabras o frases críticas o con segundas. No proclames que estás al tanto de las motivaciones interiores o sentimientos de la otra persona, aunque puedes decir que “parecía como si” estuvieses disgustado, enfadado, etc.

Por ejemplo: “Ayer, en el coche de vuelta a casa de las vacaciones. A la hora del almuerzo, empezamos a hablar sobre cuándo íbamos a parar para comer cuando comenzaste a hablarme en un tono enfadado que cada vez se elevaba más. Parecías muy disgustado respecto a algo que ocurrió el día anterior. Unos diez minutos después, pregunté si podíamos continuar la conversación en otro momento. Entonces seguiste gritándome. Unos minutos más tarde, pregunté de nuevo si podríamos hablar sobre ello después de llegar a casa. Te negaste y perjuraste y me insultaste”.

Expresar

Expresa tus sentimientos u opiniones respecto a la situación claramente. Asume la responsabilidad de tus propios sentimientos; no digas: “Tú me hiciste sentir de esta forma”. En su lugar di: “Me sentí de esta manera”. Puede que necesites pensarlo de antemano para determinar tus emociones exactas.

Por ejemplo: “Cuando me estabas gritando, me sentí muy mal. Estaba asustada porque no sabía qué podrías hacer o decir a continuación. Me sentía indefensa porque no había ningún lugar a donde ir porque estábamos en el coche. Me sentía triste, porque estabas enfadado conmigo. Y cuando te pedí que parases y no paraste, me enfadé, porque no me hacías caso. También me sentía preocupada porque nuestro hijo estaba en el asiento de atrás, y me inquietaba cómo la discusión podría estarle afectando”.

Recuerda, es muy difícil para las personas con TLP entender que puedas estar enfadado o disgustado con ellos y todavía quererlos. Así que puede que desees recordarles que aunque algo te moleste todavía te importan profundamente.

Afirmar

Afirma tus límites, haciéndolos sencillos. De nuevo, explica que te has decidido por este límite no porque es lo correcto, lo esperado, lo normal o como la otra persona “debería” actuar. Al contrario, quieres esto porque es tu preferencia personal, es como a ti te gustaría ser tratado, y es el comportamiento que te hace sentir a gusto.

Por ejemplo: “Me importan tus sentimientos y quiero resolver nuestras dificultades. Cuando las cosas se vuelven apasionadas y comenzamos a gritarnos, puede que yo necesite dejar la conversación y volver a ella luego, cuando ambos nos hayamos calmado. Esto es algo que necesito hacer para sentirme mejor yo mismo”.

De nuevo, el TL puede intentar involucrarte en un debate sobre lo que es correcto o incorrecto o quién está en un error. Una vez más, resiste la tentación de justificarte, sobreexplicarte o discutir. Escucha atentamente y luego repite tu mensaje: “Escucho lo que estás diciendo, y entiendo que creas que es todo por mi culpa. Sin embargo, yo veo las cosas de forma diferente. Mi firme posición es que esta clase de conducta hacia mí es inaceptable y quiero que pare”.

Reforzar

Refuerza los beneficios de tus límites, si es conveniente. Explica los efectos positivos de conseguir lo que necesitas. Si es adecuado, ayuda a la persona con TLP a ver los efectos negativos del statu quo también.

Por ejemplo: “Cuando retomemos la conversación, puedo estar más dispuesto a escuchar tus

preocupaciones porque me sentiré tranquilo y más centrado. Y no nos estancaremos en conversaciones hostiles que no parecen solucionar nada y nos dejan a ambos disgustados”.

No amenaces a tu ser querido en un intento de controlar su comportamiento. Por ejemplo, digamos que tú y el TL asistís al 85 cumpleaños de su abuela. El TL ve que todos están vestidos muy elegantemente y se enfada mucho contigo por ir vestido informalmente con pantalones cortos y una camiseta descolorida. El TL te grita, llamándote desastrado delante de todos. Una respuesta natural, pero de poca ayuda, sería decir en un tono enfadado de voz: “Si no paras ahora mismo, ¡salgo por la puerta!”.

En vez de esto, deja claro que tú no estás actuando en contra de la otra persona, que estás actuando por ti mismo. Por ejemplo: “Me siento muy incómodo cuando me gritas, especialmente cuando otras personas pueden oírlo. Hace que me sienta enfadado e indefenso. Te pido que te detengas ahora mismo, para que podamos seguir pasando un buen rato en la fiesta”. Puede que necesites afirmar tus deseos y reforzar las consecuencias positivas (ejemplo: “Podemos seguir pasando un buen rato”) más de una vez.

Puedes desear también sacar a relucir las consecuencias negativas: “Si no paras esto, voy a tener que irme a otro lugar y tomarme un descanso”. Si el TL no reacciona, entonces, hazlo.

Estar Preparado para los Contraataques

Cuando la gente abandona una pelea inefectiva y hace manifestaciones claras sobre sus propias necesidades, deseos y creencias, la otra persona normalmente cambia su conducta en respuesta a ello. Esto ocurre en todas las relaciones. Pero cuando una de las

acuerdo conmigo y estás en tu derecho. Es mi derecho actuar de manera que me respete a mí misma/o.

Otras respuestas para no discutir incluyen:

- Es tu elección.
- Me gustaría hablar de esto después, cuando las cosas se hayan calmado.
- Necesito pensar más sobre esto.
- No hay villanos aquí. Simplemente vemos las cosas de forma diferente.
- No estoy dispuesto a asumir más del 50% de la responsabilidad.
- Sé que no te gusta esto, pero no es negociable.
- Sé que quieres una respuesta ahora mismo, pero necesito tiempo para pensar.
- No me pondré en el medio. Necesitas solucionar eso con ellos.

Cómo Reaccionar al Profundo Desacuerdo

Cuando el TL incrementa la intensidad de sus reacciones, el mensaje implícito es: “Estás quitándome mi método de defensa y no puedo soportar estos sentimientos, ¡así que devuélvemelo!”. Si ellos gritaron antes, ahora estarán enfadados, fuera de control. Si previamente te acusaron de ser egoísta, ahora te llamarán la persona más egocéntrica, egoísta y controladora del mundo. Si se defendieron usando la violencia (automutilación o palizas), la violencia puede volverse más seria. En el capítulo 8 explicaremos cómo protegerte de la violencia.

Recuerda que los Contraataques son Normales

Es importante recordar que los contraataques no son una señal de que lo que hiciste fue equivocado o no funcionó. Significa que tú has pedido al TL hacer algo difícil. A nadie le gusta hacer cosas que lo

hacen sentir incómodo.

Es posible que, con el tiempo, el establecimiento de tus límites conduzca al TL a mirarse seriamente a sí mismo y decidirse a buscar ayuda. O puede que te devalúe o acuse de abandonarlo y proclame que no quiere volver a verte más. O pueden hacer ambas cosas. Pase lo que pase, es posible que ocurriese al final de todas maneras. Tus acciones simplemente pueden haber acelerado el ritmo de las cosas.

Insistir en Cambiar

Si tus Límites no son Respetados

Si quieres que el TL cambie, tienes que estar dispuesto a hacer cambios en ti mismo si la persona no respeta tus límites. Piensa sobre las cosas que puedes hacer, no las cosas que sientes que no puedes hacer. Sé creativo. Por ejemplo:

- Puedes cambiar de tema o negarte a tratar la cuestión.
- Puedes marcharte de la habitación o colgar el teléfono.
- Puedes cambiar tu número de teléfono, conseguir la identificación de llamadas o cambiar las cerraduras de la puerta.
- Puedes irte a tu habitación y cerrar la puerta.
- Puedes estar con la persona sólo cuando un tercero esté presente.
- Puedes negarte a leer las cartas de la persona o los correos electrónicos. Puedes cambiar tu dirección de Internet.
- Puedes parar el coche o negarte a conducir con la persona.
- Puedes decir no firmemente sin cambiar tu forma de pensar.
- Puedes pedir ayuda a terapeutas o a amigos, incluso si el TL no quiere que lo hagas.
- Puedes llamar a un teléfono de ayuda o a una asociación de familiares o afectados.
- Puedes llamar a la policía y conseguir una orden de alejamiento.
- Puedes dejar de ver a la persona durante un tiempo o romper la relación completamente.
- Puedes encontrar lugares alternativos para que un niño se quede (ejemplo, unos familiares, un pariente lejano, etc.).
- Puedes dar pasos para proteger a los niños de situaciones abusivas (ejemplo, salir con los niños cuando el TL está furioso, denunciar el abuso a los niños y pedir la custodia única).

Naturalmente, todas estas cosas serán percibidas como abandono por la persona con TLP. Por esto puedes necesitar indicar amablemente que no estás actuando en contra de él, que estás actuando por ti mismo. Explica que tus límites son esenciales para el bien de una relación y que estás pidiendo al TL que los respete para que puedas estar con él durante mucho tiempo.

La Consistencia es la Clave

Dentro de lo razonable, sugerimos que mantengas tus límites de forma amable siempre, incluso cuando estés cansado o cuando preferirías evitar una pelea. No siempre vas a ser capaz de actuar inmediatamente, pero no puedes dejar pasar desapercibido un comportamiento inaceptable porque en realidad lo puedes estar reforzando. De nuevo, la preparación es la clave. Piensa concienzudamente en los “qué pasaría si...” y decide antes de tiempo, si puedes, qué pasos darás en cada caso.

Utilizar la Mayor Prudencia

El TLP es un trastorno de personalidad serio. Es primordial que busques ayuda ajena de un profesional competente de la salud mental si tienes alguna razón para creer que los contraataques pueden ser más graves de lo que tú puedes afrontar solo.

Si hay niños involucrados, sugerimos firmemente que consultes con un profesional cualificado acerca de la mejor forma de protegerlos en circunstancias difíciles. Es esencial que esta persona posea información tanto sobre el TLP como sobre los temas relacionados con los niños. Si las recomendaciones de la persona van contra tus propios instintos, quizá quieras pedir una segunda opinión. Recuerda, cada persona con TLP es diferente y cada niño es distinto.

Si eres un padre que está preocupado por las visitas, la custodia o las falsas acusaciones, te recomendamos firmemente que hables con un abogado que esté familiarizado con los temas de derechos del padre antes de hacer algún movimiento precipitado. Es crucial que cualquier persona con la que consultes esté familiarizada con este tipo de situaciones y las haya tratado exitosamente (ver apéndice D para referencias).

Si el TL es tu progenitor y abusó de ti física o emocionalmente de niño, sugerimos que trabajes con un profesional de la salud mental para asegurar que estás emocionalmente preparado para pedir a tu progenitor que respete tus límites y para cualquier reacción que él pueda tener.

Cualesquiera que sean tus circunstancias, puedes necesitar mucho amor, apoyo y validación mientras luchas por ti mismo. Algunas de las personas importantes en tu vida pueden ser capaces de apoyarte; pídeles ayuda. Otras personas pueden no estar de acuerdo con tus acciones porque sienten que amenazan la propia relación de ellos con el TL, o porque ello contradice sus propias creencias firmes sobre cómo las cosas deberían ser. Esto es normal. Reconoce tu derecho a tener tus propias opiniones y expresa tu deseo de mantener la relación con ellos al margen de tu relación con el TL.

Valora tu Éxito por las Cosas que Puedes Controlar

La persona con TLP en tu vida puede o no reaccionar como a ti te gustaría durante una conversación en particular. Esto está más allá de tu control. Así que mide tu éxito por los factores que puedes controlar. Pregúntate a ti mismo:

- ¿Respondiste como un adulto, no como un niño?
- ¿Actuaste de una manera que demuestra tu autorrespeto?
- ¿Fuiste claro en tu posición?
- ¿Permaneciste centrado, incluso si el TL intentó desorientarte?
- ¿Permaneciste calmado y sereno?
- ¿Te negaste a ser embaucado e involucrado en una discusión sin salida?
- ¿Fuiste considerado con los sentimientos de la otra persona, incluso si esa persona no te profesó la misma consideración?
- ¿Mantuviste un control firme de tu propia realidad mientras mantenías una mente abierta hacia las preocupaciones del TL?

Si puedes contestar sí a cualquiera de estas preguntas, date una palmada en la espalda.

Hemos abarcado muchas cosas en este capítulo. No intentes absorberlo todo de una vez. Puede parecer abrumador ahora, pero puedes cambiar la manera de relacionarte con el TL. Sólo recuerda estos puntos clave:

- Piensa que estás afirmando tus límites por el bien duradero de la relación, no sólo por ti mismo.
- Sé un espejo, no una esponja.
- Permanece en tu sitio. No permitas que el TL te distraiga de tus metas de comunicación.
- Siéntete bien por los pasos que has dado. Has recorrido un largo camino.

En el próximo capítulo, veremos qué hacer cuando la conducta del TL se vuelve peligrosa para ti o para él.

Desarrolla un Plan de Seguridad

¡Sí, haz que sangre tu brazo, golpea tu frente contra la cabecera de la cama, más fuerte, más fuerte! Grita a aquellos que te quieren hasta que aterrados escapen furtivamente de ti, ¡traidores! Quema tus dedos en la estufa, pincha tu mano con un alfiler una y otra vez. Toma esas pastillas. Compra más, almacena. Esto podría ser simplemente el gran eclipse.

—Melissa Ford Thomton, *Eclipses: Behind the Borderline Personality Disorder*

Los arrebatos, el abuso físico, la automutilación y las amenazas de suicidio son los tipos de conducta más aislantes y aterradores que deben soportar los no-TL de los TL en sus vidas. A veces los no-TL también sufren arrebatos, se vuelven abusadores o consideran el suicidio. Además de las habilidades de "reflejar" que tratamos en el capítulo 7, las claves para manejar estas situaciones difíciles son la planificación previa y la obtención de ayuda externa. Con suerte tu conducta alentará al TL a buscar la asistencia profesional que tan desesperadamente necesita.

Iras Descontroladas

Las iras borderline pueden ser aterradoras. El TL puede dar la impresión de estar totalmente fuera de sí, sin control, actuando por impulsos y sin que le importen las consecuencias de su conducta.

Karen Ann (TL)

Cuando estoy enfadada, no puedo pensar de forma racional. Estoy poseída por un torbellino de emociones que hacen que exoactúe de manera ruin. Los sentimientos me dominan y tengo que atacar verbalmente para dejarlos escapar. Es un intento de protegerme a mí misma, sabiendo perfectamente que lo que estoy haciendo realmente alejará aún más a la persona.

Dick (TL)

Cuando me enfurezco con alguien, deja de ser una persona real con sentimientos reales. Se vuelve el objeto de mi odio y la causa de mi angustia. Es el enemigo. Me vuelvo paranoico y creo que quiere hacerme daño, y estoy decidido a golpear para demostrar un estado de control sobre él.

Laura (TL)

Pienso que los borderlines sólo se preocupan por una cosa: la pérdida del amor. Cuando me veo arrinconada, me asusto mucho, y lo muestro enfadándome. La rabia es más fácil que el miedo y me hace sentir menos vulnerable. Golpeo antes de que me golpeen.

La Rabia y la Lógica no se Mezclan

En nuestra entrevista con Jane Dresser R.N., nos dijo: “Cuando alguien con TLP se activa emocionalmente, no esperes que actúe de un modo lógico. Eso no va a suceder. No porque no lo desee, sino porque no puede”.

Dresser hablaba de información que parece indicar que, cuando las personas que han experimentado un trauma son “activadas emocionalmente”, los centros lógicos del cerebro parecen no funcionar tan bien. Este descubrimiento no es una sorpresa para la mayoría de los no-TL, que encuentran inútil y frustrante razonar con un TL enfurecido. El momento para la discusión racional es más tarde, cuando ambos, tú y el TL, estéis calmados.

Dresser también señala que, debido a que algunas personas con TLP no tienen la capacidad de regular sus emociones, toda su rabia puede tener la misma intensidad. Una leve irritación parece indistinguible de una furia apasionada. Dresser sugiere: “A veces es importante preguntar al TL: ¿cuál es tu nivel de enfado en una escala de uno a diez?”.

Qué Hacer

Durante un estallido de ira, la mejor opción es retirarte (tú y tus hijos) temporalmente de la situación. En nuestra entrevista con Margaret Pofahl, A.C.S.W., ella sugirió que los no-TL digan con calma: “No seguiré debatiendo esto contigo si continúas chillando y gritándome. Estoy dispuesto a apoyarte si tú puedes decirme calmadamente qué es lo que quieres o necesitas”. Observa que le has dado al TL una elección y que has dejado claro que sus acciones serán responsables de tu alejamiento temporal. Si la ira continúa, retírate inmediatamente a un sitio más seguro. Algunas formas de hacer esto son:

- Retírate a una habitación que esté fuera del alcance de todos los demás.
- Llama a un amigo y ve a su casa.
- Llama a un familiar y haz que vaya a tu casa.
- Coge a los niños y ve al cine.
- Ponte unos cascos y escucha algo de música.
- Coge un taxi a casa.
- Enciende el contestador o desconecta el teléfono y date un baño caliente.
- Rechaza leer las cartas del TL o sus correos electrónicos.

Si el TL pierde el control de forma rutinaria, considera todas tus opciones en ese momento y haz planes concretos para la próxima vez que entre en cólera. Haz preparativos para marcharte rápidamente si lo necesitas: por ejemplo, conoce la ubicación de tu monedero o cartera, o ten escrito el número de teléfono de un amigo cerca del teléfono.

Qué no Hacer

Es importante que no continúes ignorando o aceptando las iras. Date cuenta de que la ira extrema dirigida a ti o a tus hijos es un abuso verbal y emocional. Incluso si piensas que puedes manejarlo, con el tiempo puede desgastar tu autoestima y envenenar la relación. Busca apoyo inmediatamente.

Por tu propio interés es mejor no responder a la ira *borderline* con rabia propia. Cory F. Newman, Ph.D., quien trata a muchos TL y no-TL, dijo durante nuestra entrevista: “Esto intensificará el patrón de hostilidad y el control coercitivo. Cuando combates el fuego con fuego, el problema empeora y no se resuelve nada”. Recuerda que el TL puede estar intentando provocar tu ira, consciente o inconscientemente. Si encuentras que pierdes el control, para y abandona la escena. Si te enfadas, de todas formas, no seas muy duro contigo mismo. Está en la naturaleza humana que quieras devolver el ataque. Sólo dite a ti mismo que intentarás estar más calmado la próxima vez.

Probablemente sepas cómo devolver el ataque y decir cosas que duelan al TL, y las represalias pueden ser tentadoras en un ataque de ira. Sin embargo, intenta no pulsar los botones de invalidación o vergüenza del TL si puedes evitarlo. Comentarios como “Calla, la gente nos puede oír” o “No tienes derecho a estar enfadado” pueden empeorar las cosas. No puedes controlar las acciones del TL, pero con

el conocimiento de que has manejado bien su ira te puedes sentir bien contigo mismo.

Finalmente, no traslades tu frustración hacia otras personas. Esta es otra razón por la que aguantar el comportamiento abusivo es una mala idea. Cuando intentas tragarte tus sentimientos, generalmente terminan aflorando en otro lugar de una forma que no te esperabas. Esto a la larga puede dejarte incluso más aislado.

Fija Límites Personales en tomo a las Iras

Si es posible, habla de tus límites con el TL de antemano, de forma que ambos tengáis un entendimiento compartido de los pasos que darás la próxima vez que esto ocurra. Fija este límite cuando las cosas estén calmadas, usando las herramientas de comunicación descritas en el último capítulo. Asegura al TL que, si te vas, volverás. Explícale que él tiene algún control sobre el asunto: si elige calmarse, tú te quedarás. Si elige enfurecerse contigo, tú puedes ir y volver cuando las cosas estén más tranquilas. La decisión es de él.

Antes de llevar a cabo el plan, revisa la información del capítulo 7 sobre cómo responder a las contrajugadas. Debes estar preparado para cualquier intensificación. Y recuerda la importancia de la coherencia. En nuestra entrevista con la terapeuta Margaret Pofahl nos dijo: "Si hoy dices que no vas a tolerar reproches coléricos, entonces mañana tampoco puedes tolerarlos". Si no, puedes estar reforzando intermitentemente esta conducta.

El TL puede disculparse muy sinceramente y luego repetir la conducta la próxima vez que vuelva a enfadarse. Esto puede ser porque el TL no tiene los medios que necesita para calmarse ni para elegir otro camino de acción. Ciertos tipos de terapia cognitivo-conductual pueden dar a las personas con TLP la capacidad que necesitan para cambiar su conducta. Sin embargo, si el TL no busca ayuda o continúa repitiendo la conducta, puede que necesites decidir lo que aceptarás y lo que no en la relación. Depende de ti.

Sugerencias de Borderlines

Muchos TL nos han dado sugerencias para comentarlas con no TL que deben soportar la embestida de las iras *borderline*. Evalúa estas recomendaciones en vista de tus propias circunstancias únicas. Puesto que cada persona y situación son diferentes, estas sugerencias pueden o no funcionar para ti. Quizás quieras tratarlas con un terapeuta.

Chris (TL)

Cuando la gente intenta calmarme o aliviar mi cólera, sólo hace que me sienta más enfadada e invalidada, como si me estuvieran diciendo que no debería sentirme como lo hago. Me siento así incluso si intelectualmente comprendo que no querían decir las cosas tal y como yo las he interpretado.

Laura (TL)

La única cosa que me ayuda a estar menos enfadada es cuando mi marido me dice: "Sé que estás asustada, no enfadada" y me da un abrazo. En ese momento, mi rabia desaparece y puedo sentir mi miedo otra vez. Reaccionar con ira sólo lo empeora, aunque puedo entender por qué las personas se enfadan cuando un *borderline* las está atacando.

Jean (TL)

Si un *borderline* está resultando peligroso, es mejor que los demás permanezcan alejados hasta que las cosas sean seguras. Puede ser de ayuda hacer saber al *borderline* que enfurecerse está bien y es

normal, pero que necesita expresarlo de manera que no ataque la autoestima de la otra persona.

Annie (TL)

Cuando estoy enfadada, lo mejor que puede hacer alguien para que me sienta mejor es escucharme y creer lo que digo. Me temo que una buena parte de la literatura actual sobre el TLP alienta a los demás a ignorar lo que dice el borderline porque supuestamente no sabe cuál es la verdad o porque es un "manipulador". La mayor parte de mi rabia es causada por los demás, que no me escuchan o no me creen. Esto es muy doloroso. Me hace sentir como si no existiera.

Abuso Físico

En nuestra entrevista con Don Dutton, un psicólogo e investigador de la Universidad de Columbia Británica, este estimó que cerca del 30 por ciento de los hombres que golpean a sus parejas o hijos tienen TLP. El porcentaje de mujeres físicamente abusivas que tienen TLP es probablemente mucho mayor.

Tómate todas las formas e instancias de violencia física muy en serio, incluso si nunca ha ocurrido antes y dudas que vuelva ocurrir. El potencial de que se intensifique la violencia está ahí. Los niños que son testigos de la violencia experimentan muchos de los mismos efectos de la enfermedad que aquellos que sufren un abuso directo. Debes estar preparado.

Las limitaciones de espacio nos impiden hacer un listado de todos los pasos que las víctimas de la violencia doméstica deben tomar para protegerse a sí mismos y a sus hijos. Pero la información está ampliamente disponible en programas de acogida o de intervención en crisis. Busca en "Abuso doméstico" o "Intervención en crisis" en tus páginas amarillas. Planea lo que harás si la situación vuelve a surgir. Averigua tus opciones legales.

Víctimas Masculinas

Ha llevado años y varios casos de violencia doméstica de gran repercusión convencer a esta sociedad de que la violencia familiar es un serio problema para las mujeres. Sin embargo, el tema de los hombres maltratados permanece como una broma: un dibujo animado de una mujer robusta con rulos y bata esgrimiendo un rodillo de cocina mientras un hombre diminuto deshonrado cubre su cabeza con sus manos y escapa corriendo.

Algunos hombres no-TL han afirmado haber sido abofeteados, arañados, golpeados y pinchados con pequeños objetos por parte del TL en sus vidas. A un hombre le pusieron la zancadilla y voló escaleras abajo.

Mike (no-TL)

A veces cuando mi ex mujer tenía una intensa crisis de ira, me arañaba, me golpeaba en la cabeza y me daba puñetazos en el pecho. Yo mido 1 '91 y peso 98. Sin embargo podía tumbarme. Mi padre me enseñó a no golpear a una mujer, eso era casi una religión en nuestra casa. Así que ¿qué se suponía debía hacer?

Los hombres que son atacados físicamente por mujeres pueden no comprender que tienen un problema. Con mayor frecuencia, ven a la mujer como la que tiene el problema. Muchos hombres también creen que deberían sufrir en silencio para "proteger" a la abusadora o para evitar sufrir humillación.

Cuando los hombres se dan cuenta de que necesitan ayuda, a menudo no son capaces de encontrarla en una sociedad que no cree o entiende su queja como algo creíble. Esto hiere al no-TL y priva a la mujer violenta de la oportunidad de conseguir ayuda propia.

Si eres un hombre que está siendo maltratado físicamente, tenemos algunas sugerencias sobre cómo puedes afrontar y enderezar la situación.

Primero, nunca, bajo ninguna circunstancia, hieras a la otra persona. Esto se duplica si eres más grande o más fuerte que el TL. Mantén el control sobre ti mismo y permanece calmado en todo momento,

especialmente cuando hables con las autoridades.

Las organizaciones involucradas en la violencia doméstica varían tremendamente en sus actitudes ante el abuso físico de hombres por parte de mujeres. Sin embargo, los informes acerca de hombres maltratados físicamente no son tan inusuales como puedas pensar. (Algunos vienen de hombres golpeados por otros hombres, generalmente un compañero homosexual o un familiar masculino.) Si estás siendo golpeado, no esperes a una emergencia para averiguar la disposición de la policía, del sistema judicial y de las agencias de servicios sociales de tu ciudad. Habla con alguien ahora.

Consulta con personal legal acerca de cómo documentar el abuso y protegerte a ti y a tus hijos. Conoce tus derechos y responsabilidades legales. No supongas cosas ni sigas consejos de un amigo de un amigo. Determina con certeza los hechos y sé firme al usar los medios para protegerte. Mira el apéndice D para encontrar medios que pueden ser de ayuda.

Automutilación

Los no-TL pueden sentirse asustados, enfadados, frustrados, asqueados e indefensos ante un *borderline* que se automutila. Responder a tal conducta requiere un acto de equilibrio: debes preocuparte y mostrar apoyo sin que involuntariamente recompenses la conducta o sin hacer sentir a la persona incluso más avergonzada.

Qué no Hacer

- No te responsabilices por las acciones de otro. Tú no hiciste que esto ocurriese. Si un suceso que te ha involucrado precedió el episodio, recuerda las diferencias entre causas y desencadenantes (capítulo 5).
- Aunque puedes hacer todo lo posible para proporcionar un entorno seguro, date cuenta de que no puedes quitar todo objeto potencialmente afilado de la casa o vigilar al TL las veinticuatro horas del día. Tal como dice la madre de una adolescente *borderline*: “Si mi hija está decidida a hacerse daño, se lo hará”.
- No intentes ser el terapeuta de la persona. Deja eso a los profesionales.

No guardes armas como pistolas en la casa. (Esto también es de aplicación si el TL tiene estallidos de ira.)

No definas a la persona con TLP en términos de automutilación. Es algo que hacen, no algo que son.

No te recrees en los detalles de la autolesión cuando lo trates con la persona. Las autolesiones pueden ser adictivas; tú no quieres desencadenar la conducta. En nuestra entrevista con Cory F. Newman, Ph.D., nos dijo: “Las conductas adictivas pueden ser inducidas, como cuando a un fumador le apetece un cigarrillo cuando oye a otro hablar sobre encender uno. De todas formas, esto no significa que sea culpa tuya si la persona con TLP emprende una conducta de automutilación después de una confrontación con él. Al respecto, sólo estoy diciendo que tienes que manejar la dinamita con mucho cuidado”.

No moralices, prediques o actúes asqueado. Una mujer que se hace daño dice: “Mis amigos me sermonean sobre la autolesión como si no supiera que está mal. ¿Qué pasaría si fuera obesa? ¿Me seguirían a todas partes y me darían una palmada en la mano cada vez que fuera a coger una choco—latina?”.

No digas cosas con la intención de evocar vergüenza o culpabilidad, tales como: “¿Cómo pudiste!”. El TL ya se siente avergonzado.

No amenaces de manera enfadada o controladora (“¿Si lo vuelves a hacer te dejo!”). Esto puede interpretarse como un castigo. Incluso si decides fijar este límite, debe quedar claro que es algo que haces por ti mismo, no algo en contra de la otra persona (por ejemplo, durante los momentos en los que

ambos estáis calmados, podrías explicar qué acciones no puedes tolerar y cuáles de estas te forzarán a dejar la relación).

Hacer

- Si el TL amenaza con hacerse daño a sí mismo (o a otros), notifícaselo al terapeuta de la persona (si tiene uno) lo antes posible. Tú, el TL y el terapeuta quizás queráis quedar para tratar sobre cómo manejar la autolesión en el futuro. Si esto no es posible, busca ayuda profesional por tu cuenta para tratar sobre cómo manejar la situación. Si crees que el TL puede ser un peligro para él mismo o para otros, puede que necesite ser examinado con vistas a una hospitalización.

- Permanece tranquilo y habla con calma y de un modo práctico. Richard Moskowitz (1996) dice: “Ya que la automutilación generalmente ocurre cuando el *borderline* se siente descontrolado, es importante que los que están alrededor no añadan su propio pánico al caos interior”. Moskowitz apunta que, aunque la conducta pueda ser impactante y nueva para ti, puede haber estado ocurriendo durante mucho tiempo.

- Busca tratamiento médico adecuado para el TL si está justificado. Quizás quieras llamar a un profesional de la medicina para obtener su consejo. En nuestra entrevista con Elyce M. Benham, M.S., nos dijo: “Esto necesita también ser llevado con apoyo, pero de una manera sosegada y objetiva. Lo que suelo decir es: ‘Cuidemos esto’ o ‘Voy a llevarte al médico para que le eche un vistazo a esto’”.

- Ayuda al TL a reunir un equipo de apoyo para que no te sientas sobrecargado y exhausto. La primera persona debería ser el terapeuta del TL, quien puede trabajar con el TL para reducir las autolesiones.

- Empatiza con el TL. Muestra que intentas entender cómo se siente. Escucha de verdad. Haz preguntas con interés, como “¿Cómo te sientes?” y “¿Hay algo que pueda hacer?”. No subestimes el temor del TL, su angustia y su desorden interno. Imagina lo peor que te hayas sentido y multiplícalo por tres.

- Pon énfasis en los mensajes de amor y aceptación hacia la persona, mientras dejas claro que desearías que encontrase otra manera de manejar sus problemas. Un TL sugiere que se diga: “Me siento impotente y enfadado cuando te haces daño. Quiero entenderlo aunque no lo consigo totalmente. Pero sé que no quiero que lo vuelvas a hacer, y si sientes esos impulsos otra vez, por favor, habla conmigo o llama al terapeuta”.

- Recalca lo positivo y ofrece ánimos (por ejemplo, “Antes de que hicieras esto estuviste catorce días sin cortarte y sé que puedes volver a encarrilarte”).

- Sugiere alternativas a la autolesión como estrujar hielo, sumergir las manos en agua muy fría, hacer ejercicio muy duro, morder algo con sabor muy fuerte (pimientos picantes, un limón sin pelar, una lima o un pomelo) u otras actividades que produzcan una sensación intensa que no sean dañinas. De todas formas, date cuenta de que usar estas alternativas, o no, depende del TL.

- Rechaza ser puesto en situaciones sin salida, por ejemplo, prometer no buscar ayuda externa porque el TL se siente a disgusto y avergonzado. Esto no es justo para ninguno de los dos. Si el TL insiste en que mantengas en secreto la automutilación con personas que podrían ayudar, advierte que no estás cualificado para manejar esto solo. (Mira la sección que viene en el capítulo 8 para situaciones sin salida que involucran amenazas de suicidio.)

- Si comienzas a sentirte consumido por los comportamientos del TL, da un paso atrás. Puede que estés exagerando la influencia que tienes sobre las conductas de autolesión de la persona. La mejor manera para estar ahí y apoyar al TL a la larga es asegurarse de que, a corto plazo, estás cuidándote a ti mismo.

Fija Límites Personales en tomo a la Autolesión

Al igual que con los arranques de ira, planificar y fijar los límites de antemano es la clave para recuperar tu propia vida cuando alguien que te importa se hace daño a sí mismo. Asegúrate de que puedes cargar con las consecuencias de lo que fijes.

Penny (TL)

Tengo amigos en los que generalmente me apoyo cuando bebo y me hago cortes. El terapeuta me enseñó a decirles a estos amigos que, si contactaba con ellos antes de hacer algo autodestructivo, ellos podrían hablarme y tranquilizarme si quisiesen hacerlo. Pero si yo contactaba con ellos durante o después de beber o cortarme, ellos debían decirme simplemente: "Penny, te quiero, pero no voy a tratar contigo de ninguna manera mientras te encuentres así". Entonces debían colgar y rehusar aceptar cualquier contacto conmigo mientras estuviese en esas condiciones.

Esto les dio una vía de escape de manera que no se sintiesen presionados para ser mis cuidadores, y así nuestra amistad tendría una mayor probabilidad de sobrevivir por la menor carga estresante colocada sobre ella. Esto también evitó que mi conducta autodestructiva fuese reforzada, porque beber y cortarme nunca más sería recompensado con cuidado de mis amigos. Ha habido veces en las que me acerqué a los viejos patrones de conducta, pero una llamada de teléfono antes del hecho ha sido suficiente hasta ahora para prevenir recaídas. Temo lo suficiente el tono del teléfono y lo que representa como para encontrar otras maneras de afrontarlo. Además, mis amigos han dicho que este plan de contingencia les ha aliviado considerablemente porque sabían que no volverían a sentirse culpables por abandonarme.

Karen (no-TL)

En cierto modo, la autolesión de mi marido Eric solía hacerme más daño a mí que a él. El lo notaba y lo usaba como una carta ganadora cuando nada más funcionaba y se sentía fatal y no podía conseguir lo que quería, entonces se autolesionaba. Los subidones de culpa eran muy intensos. Me sentía como en una prisión. Esto estaba controlando mi vida.

Pero yo tenía mi propia carta ganadora, mi rechazo a seguir siendo puesta en esta situación. Le dije de forma explícita y clara (cuando estaba calmado) que no iba a asumir responsabilidades por sus acciones. Si veía sangre, llamaba a una ambulancia y me iba. Si me quedaba y lo tranquilizaba, se lo estaría consintiendo. Así sabe que, si no quiere estar solo, debe mantener ese límite. También, en los momentos más cooperativos de Eric, su terapeuta y yo hemos hecho cada uno pactos separados con él para que no se autolesione. El le da valor a su honor y a su honestidad, así que funciona.

Amenazas de Suicidio

Según el *DSM-IV*, entre el 8 y 10 por ciento de todas las personas con TLP se suicidan. De los seis millones de personas en Norteamérica que tienen el trastorno, entre 180 000 y 600 000 morirán por sus propias manos. Este número es equivalente al hundimiento diario de un Titanic durante un período de entre cuatro meses y un año.

De acuerdo con John Mann y Beth Brodsky (1997), cuando se compara con las personas con depresión o esquizofrenia, es más probable que los *borderlines* cometan intentos de suicidio no letales, tengan pensamientos constantes de suicidio y dirijan amenazas repetidas de suicidio. La presencia de otras enfermedades tales como una depresión importante, el abuso de sustancias y los trastornos alimenticios parecen aumentar la probabilidad del suicidio efectivo.

Si el TL realmente quiere morir, necesitas asistencia mas allá de la que podemos dar en este libro. Por favor, busca ayuda profesional inmediatamente. Quizás quieras también llamar a una línea de crisis local o a un departamento de urgencia de algún hospital y pedir asesoramiento. Luego, guarda los

números de teléfono de estas personas y sitios al lado del teléfono.

Sentirse Manipulado por las Amenazas de Suicidio

Cuando las amenazas de suicidio parecen tener la intención de asustarte o de hacer que hagas algo que no quieres hacer, tu compasión y preocupación pueden comenzar a transformarse en cólera y resentimiento. Por ejemplo, muchos no-TL dijeron que, cuando sus relaciones con los TL terminaron, estos dieron a entender que se suicidarían si los no-TL no volvían. Los no-TL que eran receptores de estas amenazas se sienten extremadamente culpables, confundidos y preocupados.

Ellis y Newman (1996) explican:

El sentido de colaboración y de acuerdo que una vez tuviste con la persona suicida disminuye, mientras aumenta la incómoda lucha de poder. Comentarios como: “Si realmente te importase si vivo o muero volverías conmigo” y “Haces que me quiera morir”, tienen algo en común: hacen que la decisión del otro (tanto de vivir como de morir) sea condicionada por la respuesta. Esto es injusto para ambas partes.

A veces el que sufre de TLP intentará hacer que creas que eres el responsable de su desgracia y que tú serás al que hay que culpar si se suicida. Recuerda que no estás amenazando a la otra persona con cometer homicidio, la otra persona está amenazando con suicidarse. Estás tratando con alguien que necesita atención profesional inmediata mucho más de lo que él necesita tu capitulación.

Qué no Hacer

Newman y Ellis sugieren evitar las siguientes acciones con alguien que amenaza con suicidarse:

- No entres en una discusión con el TL acerca de si está hablando en serio o no en cuanto a quererse morir, incluso si estás enfadado y deseas desahogarte. La persona puede intentar suicidarse sólo para demostrarte que estás equivocado.
- No te enfrentes al TL y lo acuses de manipularte. De nuevo, esto puede provocar una lucha de poder. Si el TL te está pidiendo que hagas algo que va en contra de tu mejor criterio, sigue tus instintos. Sin embargo, si los dos estáis en una sesión con un profesional de la salud mental, puede ser de ayuda hablar sobre cómo esta conducta te hace sentir.
- Sé extremadamente cauteloso con ceder sólo para probar que te importa. Contrariamente a lo que un TL enfadado y aturrullado pueda decirte, tú no tienes que probar nada. Dicen Newman y Ellis: “Cuando cedes a las amenazas, seguirás enfadado, el TL seguirá corriendo el riesgo de autolesionarse en cualquier momento y los problemas subyacentes no habrán sido abordados. Además, probablemente se repetirá el mismo escenario una y otra vez”.

Si tienes un historial de condescendencia con las demandas porque creíste que el suicidio era inminente, te sugerimos que obtengas ayuda profesional para uno o para ambos antes de que ocurra la siguiente crisis.

Qué Hacer

Las amenazas de suicidio que parecen ser manipuladoras son lo último en las situaciones sin salida. Tanto si cumples o no los deseos del TL, los riesgos son inaceptables. Así, según Newman y Ellis, la

mejor cosa que se puede hacer es simplemente rehusar ser puesto en esta situación, a pesar de los intentos del TL de hacer que te sientas responsable de su vida y de su muerte. Sólo di no, siguiendo las siguientes pautas.

Expresa tu apoyo y preocupación por el TL mientras mantienes firmemente tus límites personales. Puedes hacer ambas cosas, incluso si el TL piensa de otra manera. Puedes lograrlo con respuestas en las que se vea reflejado y que pongan la elección de vida o muerte en donde pertenecen con el TL mientras tú declaras de la manera más firme posible que el TL te importa y que quieres que elija vivir y que busque ayuda. Newman y Ellis dan estas respuestas de ejemplo, las cuales hemos parafraseado:

En respuesta a “Me mataré si me dejas”:

“No estoy rompiendo contigo para ser cruel. Siento mucho, mucho, que esto te haga daño. Quiero lo que sea mejor para ti en el futuro, pero no puedo formar parte de eso. E incluso si me quedase contigo, eso no resolvería nuestros problemas. Por un lado, el valor de tu vida debería basarse en mucho más que en tener una relación conmigo. Segundo, sé que sabes muy dentro de ti que nuestra relación no debería estar basada en que yo me quede porque tengo miedo de que mueras y en que tú te quedes porque piensas que no puedes vivir sin mí. Eso no es sano. Me importas.

Y porque me importas, quiero que vivas. Y quiero que encuentres tu propia felicidad, y el propio valor de tu vida, sin mí.”

En respuesta a “Si realmente te importase si vivo o muero, vendrías a casa todos los fines de semana”:

“El hecho de que te quiero y estoy preocupada por ti está ya fuera de duda. Siento que he probado mi amor una y otra vez, y sospecho que incluso si viniese a casa todos los fines de semana, eso no sería suficiente para ti. Quiero verte, y pienso venir a verte una vez al mes o así. El hecho de que no te pueda visitar cada fin de semana es porque ahora tengo mi propia familia y mi propia vida que atender. Quizás la respuesta es que necesitas hacer más cosas solo o más amigos con los que quedar un sábado o un domingo. Solías hablar de una señora de tu iglesia con la que jugabas a las cartas; ¿la has visto últimamente?”

Estas declaraciones deberían ir acompañadas de declaraciones que muestren que te estás tomando las amenazas de suicidio muy seriamente. Muestra calor y preocupación en tu voz y tus acciones. Por ejemplo, podrías decir: “Tenemos que llevarte al hospital. Esto es una cuestión vida o muerte”. Muestra que una amenaza seria garantiza una respuesta sería. De esta manera, das una atención apropiada al grito de ayuda del TL mientras dejas claro que no estás cualificado para dar la ayuda profesional que es necesaria en situaciones tan extremas.

En ciertas circunstancias, puede que desees emplear como apoyo a otras personas en la vida del TL: padres, familiares, amigos, profesores, etc. No mantengas en secreto este tipo de conducta; encuentra a otras personas que estén dispuestas a apoyarte a ti y al TL.

Si te Sientes Suicida

Como todos los demás, muchos (si no la mayoría) de los no— TL tienen sus propios asuntos dolorosos sin resolver, que frecuentemente se originan en la niñez. Estos asuntos, combinados con el reto de vivir con alguien que tiene TLP, pueden desencadenar pensamientos de suicidio.

Loraine (no-TL)

Durante veinte años mi marido ha estado diciéndome lo horrenda persona que soy, que soy estúpida,

seriamente tras— tomada, y que debería ser internada en una institución mental. Me ha culpado por cada pelea y por forzarle a cometer adulterio con mi hermana. Me dijo que yo tenía TLP, y yo estaba terriblemente avergonzada y asustada por tener ese trastorno. Así que fui a un terapeuta para que me quitase los demonios de dentro. Mi terapeuta me dijo con énfasis que yo no tenía el trastorno, pero que mi marido podía tenerlo.

Mi problema es que ahora me siento deprimida y humillada porque abandoné a mis amigos a petición suya, porque creí sus mentiras y porque toleré esto durante tanto tiempo. Desperdiicé veinte años de mi vida. ¿De qué sirve seguir? ¿Qué clase de persona soy que permití que esto me ocurriese?

Si te sientes así, no estás solo. Hay otros que están iniciando el mismo viaje; están en el camino detrás de ti, delante de ti, y a tu lado. Si tienes acceso a Internet o a un grupo de apoyo local de no— TL, te darás cuenta de que estos amigos están listos para escuchar y ayudar.

No te condenes. Incluso los profesionales formados tienen dificultades para tratar con las emociones que puede provocar la conducta *borderline*. Cuando tengas en cuenta que los profesionales se involucran menos emocionalmente de lo que tú estás y que sólo ven al TL durante cincuenta minutos una vez a la semana, entonces podrás ver lo infructífero que es maltratarte a ti mismo. Lo has hecho lo mejor que has podido con los medios de que disponías. Esperamos que este libro te haya mostrado que el TL lo ha estado haciendo lo mejor que ha podido con los medios disponibles para él, también.

Recuerda que los sentimientos del TL pueden ser contagiosos y que la proyección puede hacer difícil separar los sentimientos del TL de los propios. Busca asistencia profesional ahora. Recuerda que casi todos los no-TL que entrevistamos nos dijeron que usar las técnicas de este libro mejoró sus vidas significativamente. O sus relaciones con el TL mejoraron, o fueron capaces de recuperar sus propias vidas y recobrar su equilibrio y autoestima.

Cuando el TL Es tu Hijo

Cuando un niño o un adolescente se vuelve un peligro para sí mismo o para otros, los padres a menudo están perdidos en cuanto a dónde buscar ayuda. Creyendo que la conducta del niño siempre es su responsabilidad, pueden tolerar conductas que jamás aceptarían en otra persona. Si tu hijo es violento consigo mismo o con otros, está bien pedir ayuda a los terapeutas y a otras autoridades externas, a la familia y amigos, líneas telefónicas para crisis, centros de tratamiento y grupos de apoyo.

La admisión en un centro de tratamiento es normalmente voluntaria; el niño debe estar de acuerdo con el tratamiento. De todas formas, si los profesionales creen que el niño es un peligro para sí mismo o para otros, ellos y la policía pueden autorizar un confinamiento legal que puede durar desde veinticuatro hasta setenta y dos horas.

Sharon, que dirige un grupo de apoyo en Internet para padres de niños con TLP, dice que algunos padres de su grupo están preocupados por que los niños puedan ser dados de alta antes de que los padres sientan que la situación es realmente segura. En una ocasión, un niño dado de alta prematuramente se tomó una sobredosis de pastillas y acabó de vuelta en el hospital. Como último recurso, Sharon aconseja simplemente negarse a llevar al niño a casa incluso si protesta el hospital. Esto, le parece a ella, le da a los padres un tiempo adicional para organizarse o buscar otras opciones tales como un ingreso en un centro privado. De todas formas, las leyes sobre este tema varían de un estado a otro, e incluso de condado a condado. En algunas zonas, puedes ser acusado de negligencia. Así que busca consejo legal de un profesional cualificado lo antes posible.

Puedes llamar a la policía para que intervenga si el niño se está volviendo violento o amenazante. Como con la mayoría de llamadas a la policía y al 112, el tiempo de respuesta está basado en la percepción de un riesgo inmediato. Si explicas que la amenaza de lesión es clara y presente, la respuesta puede ser mas rápida.

Sharon sugiere decir a la policía lo antes posible de antemano, si es posible, que el niño tiene un trastorno mental. “Si no, asumirán que es simplemente otro adolescente rebelde que se descontrola”, dice ella.

Christine Adamec (1996) sugiere que inmediatamente se le de a la policía un Formulario de Información de Crisis que hayas preparado con antelación y guardado en un lugar seguro. Este formulario consiste en un breve historial médico, el diagnóstico y lo que significa, los nombres de los doctores del niño, y los nombres de los medicamentos que está tomando el niño. Puedes encontrar una copia del formulario en su libro.

Cuando la policía llegue, primero controlarán la situación y luego considerarán las alternativas. Si la crisis ha pasado, puede que no se lleve a cabo ninguna intervención ulterior. Si los padres deciden presentar cargos, la policía explicará el procedimiento. Según Sharon, los padres de su grupo que estaban preocupados por que el niño se volviese violento después de que la policía se hubiera ido insistieron en que las autoridades se llevasen al niño a un lugar más seguro.

Si la conducta del niño continúa intensificándose y el niño no acepta tratarse, puede ser llevado a un centro juvenil de detención por una noche o ser tratado bajo la “alegación de enfermedad mental” y puesto bajo arresto psiquiátrico de emergencia en el hospital más cercano.

La conducta peligrosa es probablemente el aspecto más difícil del cuidado de alguien con TLP. Pero planificándolo y pidiendo ayuda externa, se puede difuminar su poder y hacerlo mucho menos aterrador.

Proteger a los Niños del Comportamiento TLP

Mi padre nunca se dio cuenta de la conducta TLP de mi madre, nunca me habló de ello. Me abandonó emocionalmente cuando yo todavía estaba en Primaria.

Ojalá me hubiera mostrado un amor incondicional. Ojalá hubiese estado emocionalmente a mi lado lo suficiente como para amarme y no habernos dejado solas con mi madre y sus estados de ánimo.

Estoy feliz por haber nacido. Pero a veces deseo no haberlo hecho. Estoy aún en la montaña rusa emocional buscando una salida. No puedo encontrar la puerta de la paz y la felicidad a pesar del hecho de que, se mire como se mire, tengo una vida hermosa. Una casa y un trabajo.

Viviré el resto de mi vida tratando de superar el daño. En el fondo de mi corazón, todavía soy esa niña que buscaba el amor incondicional que nunca tuve. Es demasiado tarde para mí, pero mi deseo es que, al escribir esto, no sea demasiado tarde para crios de TL que haya por ahí.

—Joan (TL)

Muchas personas con TLP nunca exoactúan delante de sus hijos. Otros sienten ganas, pero conscientemente hacen un esfuerzo para proteger a sus hijos de su comportamiento TLP. En efecto los *borderlines* que son conscientes de sus problemas y se esfuerzan para superarlos pueden ser excelentes padres, mejores padres incluso, que aquellos que no tienen el trastorno y no son tan introspectivos.

Sin embargo, algunas personas con TLP son incapaces o no están dispuestas a modificar su comportamiento delante de sus hijos. Quizá levanten la voz más de lo que deberían. O experimenten estados de depresión que los dejan incapaces de ocuparse de sus hijos tanto como les gustaría. Al otro extremo del espectro, el TLP puede hacer que algunos padres sean muy abusivos o negligentes.

Mientras lees este capítulo, ten presente que no todas las personas con TLP exoactúan hacia sus hijos. Además, los comportamientos *borderlines* dirigidos hacia los niños pueden variar enormemente en intensidad dependiendo de la situación y del TL involucrado.

Problemas Comunes con Padres TL

Como comentamos en el capítulo 3, en cierta manera las personas con TLP son desde el punto de vista emocional y de desarrollo similares a los niños. Como a los niños, puede resultarles difícil dejar a un lado sus propias necesidades para ocuparse de las de otros. El TL puede no ser capaz de tener en cuenta adecuadamente las necesidades, sentimientos y deseos de los niños. Pueden estar tan preocupados con sus propias dificultades emocionales que pasan por alto las necesidades emocionales de sus hijos. También les puede molestar que los sentimientos y las necesidades de los hijos sean diferentes de las suyas propias, y pueden por tanto ridiculizarlos, invalidarlos o desestimarlos. Si el hijo es feliz cuando el padre está triste, este puede tomárselo como una señal de deslealtad e insensibilidad.

Para algunos TL es difícil separar sus relaciones con sus hijos de sus problemas con los demás. Por ejemplo, les puede resultar difícil admitir que sus hijos tienen sus propias relaciones positivas con personas que a lo mejor al TL no le gustan. Pueden también tratar de vengarse de otros a través de sus hijos. Algunos TL intentan forzar al niño a elegir entre su relación con ellos y ser sinceros consigo mismos; por ejemplo, pueden decirle al niño que es egoísta por querer pasar tiempo con sus amistades.

Otros padres con TLP son incoherentes como padres. Pueden oscilar entre la sobreprotección y el abandono, dependiendo de su humor y de sus necesidades emocionales del momento. Pueden prestarles

atención a los hijos sólo cuando estos están haciendo algo para satisfacer las necesidades del *borderline*. Algunos TL tratan de sobrellevar sus propios sentimientos de ineptitud pidiendo a sus hijos que sean perfectos. Entonces los niños pueden sentirse inútiles cuando algo sale mal. También pueden intentar alcanzar sus necesidades emocionales a través de sus hijos de manera inadecuada (por ejemplo, tener a un niño de 10 años durmiendo en la misma cama porque el TL no quiere dormir solo).

Algunos TL actúan con los hijos como si estos fueran totalmente buenos o totalmente malos. Esto puede herir la autoestima de los niños y dificultar el desarrollo de un sentido coherente de sí mismos. Los padres TL pueden conectar o desconectar su amor, entonces sus hijos aprenden a no confiar en ellos (y a veces, a no confiar en nadie). El comportamiento del TL puede resultar tan impredecible que la atención del niño se centra en estabilizar al padre en detrimento del desarrollo normal del niño. Algunos TL alternan entre asumir muy poca y demasiada responsabilidad. Por ejemplo, el TL puede ignorar los efectos negativos de su conducta en los niños, pero luego sentirse culpable o deprimido cuando el niño saca malas notas.

Los padres TL pueden sentirse amenazados por el comportamiento normal de sus hijos. A medida que los niños crecen y se vuelven más independientes, el TL se puede sentir abandonado y volverse depresivo y puede enfadarse con sus hijos. Puede que inconscientemente el TL también trate de fomentar la dependencia de sus hijos hacia él. Entonces los hijos pueden tener dificultad a la hora de separarse de su progenitor o de sentirse capaces de llevar su propia vida. Cuando los hijos se enfadan, el TL puede tomárselo como algo personal y enfadarse también, empeorando la situación.

Algunos TL pueden necesitar que sus hijos sean de una cierta manera y les puede resultar difícil quererlos de forma incondicional. Puede que necesiten que los niños sean perfectos para compensar sus propios sentimientos de incompetencia. Cuando los hijos desobedecen, el TL puede sentirse no querido, enfadarse o deprimirse y retirar su propio amor. Entonces los niños aprenden que el amor de su progenitor es condicional. Puede que necesiten creer que su hijo es estúpido, un fracaso o poco atractivo para no sentirse solos con sentimientos similares sobre ellos mismos. Esto también permite al TL sentirse más cualificado que cualquier otra persona en su vida.

Puede que necesiten que su hijo sea como ellos y pueden sentirse amenazados cuando el niño tiene sentimientos y opiniones diferentes. Este tipo de educación es típica en personas con otro trastorno de personalidad: El Trastorno Narcisista de Personalidad. Elan Golomb (1992) escribe:

La presión para cumplir las expectativas es como el agua en la que el pez nada, tan incesante y constante que el niño es difícilmente consciente de ello. [Estos niños] se sienten como si no tuvieran derecho a existir. Su ser ha sido distorsionado de su forma natural, dado que cualquier movimiento hacia la independencia es tratado como una traición que puede causar un daño irreparable al progenitor.

Aunque Golomb escribe sobre otro trastorno, el efecto en los niños es similar. Algunos TL pueden ser física o emocionalmente dañinos y negligentes. Su comportamiento impulsivo puede amenazar la seguridad o el bienestar de sus hijos, o pueden golpear o abofetear a los niños. El TL puede también insultar al niño de manera hiriente o decirle categóricamente que es malo e inútil. Esto sabotea el autoconcepto, la autoestima y la propia valía del niño. De una manera menos directamente abusiva, pero igual de dañina, el TL puede ser incapaz o reacio a proteger a sus hijos del abuso de otros, bien porque sienten que haciendo esto podrían amenazar la relación con su pareja o bien porque están demasiado consumidos por sus propios problemas. Los niños a menudo interpretan esto como un reflejo de su propia carencia de autovalía.

Consecuencias Potenciales del Comportamiento Descontrolado del TLP

En nuestra entrevista con Andrew T. Pickens, M.D., nos dijo: “Los padres que abusan verbalmente

de sus hijos causan un daño emocional. Cuánto daño depende de muchos factores, tales como el temperamento hereditario del niño, la cantidad de amor y empatía dadas al niño por otros adultos, la edad del niño (cuanto más joven, más vulnerable es), la intensidad del abuso y otros factores”.

Janet R. Johnston, Ph.D., directora ejecutiva del Centro Judith Wallerstein para la Familia en Transición, cree que el impacto del comportamiento TLP en los niños varía según el comportamiento del progenitor con TLP y el temperamento del niño. Por ejemplo, si un padre TL que primordialmente se aísla se junta con un niño que tiene una personalidad “protectora”, el niño puede sentirse responsable de mantener a su padre vivo y feliz.

Sela (TL)

Mi hija de tres años, Bess, vio cómo la ambulancia me llevaba después de haberme tomado demasiadas pastillas. Ella juega silenciosamente con sus juguetes cuando estoy en la cama, tan deprimida que apenas puedo levantarme para darle de comer. Incluso cuando hago que lloro, sus ojos se llenan de lágrimas. Su primera frase completa fue: “¿Estás bien, mamá?”.

Cuando estoy feliz y empezando a salir del pozo negro, ella crece y cambia a la velocidad del rayo, como si compensase el tiempo que ha perdido tratando de sobrellevar mi sombra. Estoy decidida a superar este horror para poder ser una madre de verdad, no una carga para ella.

Un progenitor que principalmente exoactúa combinado con un niño más agresivo podría crear un tipo único de caos. Tras un enfado de una madre TL, su hijo escribió frases como “¡cállate!” y “¡te odio!” en trozos de papel y luego se los arrojó a su madre.

Muchos estudios han demostrado que el TLP tiende a darse en familias. Los niños que no desarrollan TLP pueden correr el riesgo de desarrollar rasgos relacionados con el TLP tales como dificultades para controlar sus emociones; problemas con desórdenes alimenticios, adicciones y abuso de sustancias; tendencias a idealizar o devaluar a la gente; y sentimientos de vergüenza, vacío e inferioridad. Esta tendencia puede ser el resultado de factores tanto biológicos como ambientales.

Según MaryBelle Fisher, Ph.D., cuando un padre tiene TLP la formación normal de la identidad del niño puede desbaratarse. En nuestra entrevista con Fisher nos dijo: “El ‘ser’ del niño se convierte en un mecanismo para controlar al progenitor *borderline* más que en un hecho interno, cohesivo”.

Elan Golomb (1992) dice:

Para crecer como una persona completa, los niños en sus etapas formativas necesitan la experiencia de la aceptación genuina; tienen que saber que son realmente vistos e incluso que son perfectos a los ojos de sus padres; necesitan tropezar y a veces caer, sólo para ser acogidos por una sonrisa de compasión de su progenitor. A través de la aceptación de los padres, los niños aprenden que su interior, su ser esencial, merece amor.

Los niños con padres con TLP también pueden recibir una visión distorsionada de cómo funcionan las relaciones interpersonales. Por ejemplo, uno de los pacientes de Fisher siente que él no puede involucrarse emocionalmente con nadie, porque tiene miedo de que la otra persona controle su vida. Permanece al margen de todas sus relaciones y su vida emocional es muy estéril. Los niños cuyos padres *borderlines* oscilaron entre amor extremo y comportamientos de enfado o abandono a menudo tienen una especial dificultad para desarrollar relaciones de confianza con los demás. Pueden inconscientemente establecer pruebas diseñadas para probar el amor de la otra persona, o pueden sentirse abandonados a causa de rechazos insignificantes o imaginarios.

Matthew McKay y sus coautores (1996) resumieron estudios que demostraban que los niños de progenitores coléricos crecen para enfrentarse a problemas más serios que aquellos que crecieron en hogares menos agresivos. En las mujeres, los efectos incluyen depresión, insensibilidad emocional, dolorosos anhelos de acercamiento e intimidad, un sentido de impotencia y una limitación en los logros en la escuela y el trabajo. En los hombres, la consecuencia primordial parece ser la dificultad para

mantener vínculos emocionales.

Sugerencias Prácticas para Proteger a los Niños

La mayoría de los padres con TLP quieren mucho a sus hijos y se preocupan por los efectos de sus conductas *borderline*. Muchos TL nos contaron que el saber que ellos podían estar dañando a sus hijos les proporcionó el coraje y la determinación para recuperarse del TLP. Si el TL en tu vida tiene una actitud similar, entonces será más fácil apoyarlo, establecer límites y ayudar al TL en sus esfuerzos para mejorar su condición de padres.

Sin embargo, si el TL se niega a admitir que su comportamiento es peligroso y dañino para sus hijos, o si no está dispuesto a cambiar, entonces debes asumir un papel más enérgico. Ten en cuenta que mientras que el comportamiento *borderline* puede ser difícil de soportar por personas adultas, lo es mucho más para los niños. Ellos no tienen sentido de la perspectiva, tienen poca experiencia y poca o ninguna comprensión intelectual sobre el TLP. Además, ellos dependen de sus progenitores *borderline* para alcanzar sus necesidades físicas y emocionales más básicas.

Tu capacidad para proteger a los niños de estas conductas dependerá de muchos factores, incluyendo tu relación legal y emocional con el niño, la naturaleza de tu relación con el TL, las leyes de tu localidad y tu disposición y capacidad para establecer límites. En general, de todos modos, cuanto más cerca estés del TL y de los niños, mayor será la influencia que puedes tener y mayor tu responsabilidad. A continuación, algunas sugerencias.

Determina tus Prioridades

Algunos no-TL no entran en acción porque tienen miedo de dañar su propia relación con el TL. Temen que si establecen límites en relación a la protección de los niños, el TL se enfurecerá con ellos, les menospreciará o les sacará fuera de su vida.

Sólo tú puedes decidir qué riesgos te puedes permitir correr. Sea lo que sea lo que decidas, debes ser capaz de vivir con las consecuencias a largo plazo. Sé sincero contigo mismo; no infravalores ni justifiques los efectos negativos del comportamiento del TL hacia los niños. Un no-TL justificó su falta de acción diciéndose a sí mismo que sus hijos aprenderían una lección válida de las iras de su madrastra: que el mundo puede ser un mal lugar. Estas justificaciones pueden hacer las cosas más fáciles al no-TL, pero no sirven de nada para proteger a los niños.

Da un Buen Ejemplo

Los niños aprenden principalmente observando. Lo que haces es más importante que lo que dices. Observar cómo pones en práctica los pasos tratados en este libro es una poderosa manera para ellos de aprender lo básico de la objetividad, el autocuidado, el establecimiento de límites, etc. Por supuesto, lo contrario también es cierto: si tú utilizas mecanismos de defensa menos saludables, ellos también los pueden aprender.

Sam, por ejemplo, se avergonzaba cuando sus hijos presenciaban las peleas entre él y su esposa *borderline*. El erróneamente creía que las conductas de su esposa se reflejaban en él negativamente. Así que él hacía todo lo que podía para mantener la paz, incluyendo el permitirle ser verbalmente abusiva. Si él protestaba, su esposa le insultaba y le acusaba furiosamente. Cuando esto ocurría delante de los niños, él se sentía avergonzado.

El intento de Sam era ser amable y responsable. Pero sus hijos aprendieron que cuando su madre exoactuaba, era su trabajo absorberlo. Empezaron a creer que ella debía estar en lo cierto sobre lo que

estaba diciendo, porque si estuviese equivocada, pensaban que su padre lo diría. Si Sam hubiese establecido límites y usado técnicas de reflejar y calmar la situación, mientras que simultáneamente mantenía sus límites en su sitio, los niños podrían haber aprendido que, aunque su madre no actuase como otras madres a veces, su comportamiento era de su responsabilidad.

Damos dos ideas adicionales para mostrar un comportamiento sano frente a los niños. Primero asegúrate de que mantienes tus límites delante de ellos. Explica: “Las mamás a veces se enfadan y está bien enfadarse. Pero no estuvo bien que mamá gritase a papá”. Segundo, si el TL tiene a menudo un humor impredecible, no dejes que sus cambios de humor afecten a todo el mundo o estropeen los planes de los niños. Enseña a los niños que está bien ser alegre y pasárselo bien incluso cuando un padre está deprimido. E intenta no cancelar actividades divertidas con tus hijos cuando tu pareja TL esté disgustada.

Consigue el Apoyo del TL

Janet Johnston (1997) dice que las personas con TLP quieren sentir apoyo, cuidados y reconocimiento de que ellos intentan hacerlo lo mejor que pueden. Pero incluso si expresas tus críticas y sugerencias apoyándolas, cualquier cosa que digas puede ser interpretada como una crítica devastadora.

Johnston aporta tres sugerencias para superar esto:

- Apelar a la inclinación natural del TL de querer lo mejor para sus hijos. En otras palabras, no sugieras que la crianza de los hijos por parte del TL puede ser insatisfactoria. Simplemente apunta que todos los padres quieren lo mejor para sus hijos y que ciertas acciones son buenas para los niños y algunas son potencialmente dañinas.
- Enfatizar que la crianza de los hijos es el trabajo más duro que hay y que todos los padres necesitan alguna ayuda de vez en cuando.
- Si el TL tuvo una infancia infeliz, apela a su deseo de dar a sus hijos una experiencia mejor que la que él tuvo.

En nuestra entrevista con MaryBelle Fisher, Ph.D., nos dijo que aconseja acercarse al TL cuando está calmado y empezar por reconocer el amor genuino del TL y la dedicación hacia sus hijos. “Construye una alianza con la persona enfatizando lo positivo y las áreas en las que estás de acuerdo. Apela a su sentido de la justicia. No lo culpes, avergüences o ataques, lo cual sólo consigue que la gente se ponga a la defensiva.” Dos ejemplos de frases que avergüenzan son: “¿Qué es lo que pasa contigo?” y “¿Cómo pudiste hacer esto?”. En vez de esto, podrías decir algo como: “Es tan difícil criar a los niños en estos días, y yo sé que tú quieres lo mejor para Tim. Pero no podemos ignorar que algunas veces pierdes el control con él. Yo puedo entender perfectamente lo difícil que él es cuando llegas a casa después de un largo día de trabajo. Y sé que has estado bajo un gran estrés últimamente. Pero el otro día parecía que le ibas a golpear y estoy muy preocupado por esto. Necesitamos idear una estrategia que te permita hacer algo diferente cuando estés perdiendo el control, quizá llamar a alguien o ir a algún sitio. Para mucha gente es de gran ayuda conseguir algún consejo externo de un orientador sobre cómo hacer que las cosas vayan mejor, incluso personas sin muchos problemas”.

Ayuda a la persona con TLP a conseguir ayuda y construir un sistema de apoyo. Ofrece reacciones positivas y comentarios constructivos en lugar de críticas y acusaciones. Fisher dice: “Trabaja con tacto con el progenitor TL para que no se sienta desplazado. Hay una tendencia de la gente a cerrarse en banda y pensar: ‘Mamá es el problema’, y dejarlo en eso. En vez de esto, piensa: ‘Mamá es el problema, pero ¿cómo podemos mantener el respeto por ella y la integridad de la familia?’”.

Pregunta al TL cómo y cuándo le gustaría recibir información respecto a la crianza de sus hijos. Sobre todo, trata de conseguir su apoyo en ayudar a los niños a adaptarse a tener un progenitor que les

adora, pero que algunas veces no puede controlar sus propias emociones.

Fortalece tu Propia Relación con los Niños

Bien seas un progenitor, un miembro o un amigo de la familia, puedes marcar una gran diferencia simplemente aumentando la cantidad de buenos momentos que pasas con los niños. Pregunta a los niños qué está ocurriendo en sus vidas. Involúcrate. Dale muchos abrazos, incluso a los más mayores, si te dejan. Muéstrales consistentemente amor y afecto.

Si es adecuado, sutilmente intenta contrarrestar los tipos de comportamiento que te preocupen. Por ejemplo. Lisa, de 27 años, estaba preocupada porque la hija de su novio no tenía demasiada intimidad en casa. En aquel momento, la niña de 10 años, Stephanie, estaba durmiendo en la misma cama que su madre, que tenía su custodia. Siempre que Lisa estaba con su novio y Stephanie los visitaba, tuvo cuidado de respetar los límites de Stephanie y darle la mayor intimidad posible. También pasó tiempo desarrollando una relación de confianza con la niña. Al final, Stephanie insistió en tener su propio espacio en casa.

Escucha a los niños sin prejuicios. Ayúdalos a confiar en sus propias percepciones. Anímalos a hablar de sus sentimientos, que pueden oscilar entre la pena y la ira. Pueden incluso enfadarse contigo, quizá porque parece más seguro que estar enfadado con el TL. Hazles saber que sus sentimientos son normales. Sé tan coherente como puedas. Mantén tus promesas. Hazles saber a los niños que pueden contar contigo. Anímalos a que te llamen cuando lo necesiten y deja que te visiten tan a menudo como te resulte cómodo.

Al mismo tiempo, anima a otros familiares adultos a desarrollar relaciones con los niños también. Abuelos, tías, tíos, cuñados y amigos de la familia pueden todos marcar una gran diferencia en la vida de los niños. Todo el que esté involucrado debería dejar claro que no está tomando partido, sólo ofreciendo su amor a ambos, los padres y el niño.

Fomenta el Pensamiento Independiente y las Nuevas Experiencias

Los niños que se sienten dependientes del progenitor TL pueden beneficiarse de la interacción con otros padres y niños. Proporciona experiencias sin el progenitor TL y recompensa la curiosidad natural de los niños y su sentido de la aventura. Anima a los niños a seguir sus propios sueños.

En nuestra entrevista con Fisher nos dijo: “Procura no arrancar al niño de su progenitor con TLP. Si Janey no quiere ir durante varias horas a ningún sitio sin su mamá, no fuerces la situación. Pero puedes llevar a Janey a dar un corto paseo e indicar que mamá estará ahí cuando ella vuelva”.

Si eres un progenitor no-TL, y el progenitor TL pone objeciones a la independencia del niño, puede que tengas que establecer unos límites: “Hanna realmente es lo suficientemente mayor para ir a pasar la noche a casa de su amiga. Sé que esto te disgusta, pero yo creo firmemente que necesitamos animarla a tener unas relaciones normales de amistad con otros niños. Le di permiso y ella va a ir. Quizá nosotros dos podemos salir a cenar y a ver una película esa noche”.

Ayuda a los Niños a Despersonalizar el Comportamiento del TL

La mayoría de los niños creen que todo es por su culpa. Así que necesitarás ayudarlos a despersonalizar el comportamiento del TL, especialmente si el TL culpa a los niños aparentemente.

Peter (no-TL)

Mi esposa borderline conocía y estaba de acuerdo con su diagnóstico TLP. Yo le decía a mis dos

hijos pequeños: “Mamá está enferma. No es la clase de enfermedad en la que te duele la garganta o la tripa, pero sí la clase de enfermedad que te hace estar muy, muy triste. Mamá estuvo en el hospital porque había un doctor especial que trata este tipo de enfermedad, un doctor que ayudará a mamá a ponerse mejor y a no llorar o enfadarse tanto. Mamá no se enfadaba o lloraba por algo que vosotros hubierais hecho, niños, era porque ella está enferma. De hecho, mamá os quiere muchísimo y vosotros dos la hacéis tan feliz que sois una de las mayores razones de que ella pueda sonreír o reír”. Mi esposa y yo les dijimos esto una y otra vez.

Y realmente causó efecto, podías ver el alivio en sus ojos.

Jennifer (no-TL)

Cuando mi marido TL gritaba a nuestros hijos durante diez minutos por molestarlo mientras leía el periódico, yo apartaba a los niños y les decía: “Sé que papá está disgustado por lo que habéis hecho. Pero es importante que entendáis que papá está disgustado realmente por mucho más que eso. Se nota por la forma de reaccionar tan intensa. Os podría haber pedido tranquilamente que hablaseis con él luego, pero en vez de eso se puso muy nervioso y gritó. Esto es desproporcionado con relación a lo que hicisteis. Aunque papá sea un adulto, a veces pierde el control de sí mismo. ¿Recordáis que os disgustasteis mucho ayer cuando os dije que no podíais coger caramelos en el supermercado? Empezasteis a llorar y no podíais parar, y mamá tuvo que tranquilizaros. La reacción de papá es similar a esto. Tiene muy poco que ver con vosotros; no sois responsables de ello”.

Los niños más mayores, por supuesto, pueden comprender esto intuitivamente. Sin embargo, incluso si un niño se da cuenta intelectualmente de que el comportamiento del progenitor con TLP no es por su culpa, puede sentirse aún responsable de alguna manera. Tu propia relación cercana con el niño es tu mejor guía para ayudarlo a entender la conducta del TL y a manejar sus propios sentimientos.

Establece Límites con el TL con Relación a los Niños Linda (TL)

Mi marido, Kirk, estableció límites firmes conmigo en lo que respecta a los niños. En el peor de los momentos, tenía continuos episodios que estaban fuera de control, de ira e histeria. Kirk sabía que mis acciones aterrorizaban a nuestros hijos, podías verlo en sus caras. Así que él me apartaba y, muy firmemente, me hacía saber que los niños estaban escuchando y que estaban asustados por ello. “No vas a hacer que los niños pasen por esto”, dijo él. “Estás fuera de control. ¿Por qué no te vas arriba?” Afortunadamente para los niños, yo casi siempre lo hacía. Y las pocas veces que no lo hice, él encontró un lugar al que llevarlos hasta que las cosas se calmaban.

Como la mayoría de los borderlines, tuve momentos de control y momentos de pérdida de control. Los recordatorios firmes de mi marido no eran sólo límites, me hacían reconciliar mis ideas con la realidad y me sacaban de mi regresión infantil el tiempo suficiente para darme cuenta de que yo tenía responsabilidades adultas y que mi conducta podía tener un impacto sobre mis niños. Podría no ser suficiente para hacerme condescender y pensar racionalmente, pero era suficiente para conseguir que me la llevase a otro sitio ”,

Algunos progenitores con TLP, de todos modos, no estarán tan conformes. Cuando un padre volvió a casa y descubrió que su esposa acababa de golpear a su hijo en la cabeza y lo había llamado estúpido, calmó a su hijo que lloraba y salió con su mujer a cenar, tal como estaba planeado. Mientras comían y bebían, él amablemente sugirió que golpear e insultar no eran las mejores maneras para ella de expresar su frustración. La madre estuvo de acuerdo, pero excusó su comportamiento diciendo: “Tenía dolor de cabeza”. El padre entonces se sintió frustrado porque su esposa no comprendiese la seriedad del problema.

Hay veces en las que hacer amables sugerencias al TL es la mejor línea de acción. Esta no fue una de ellas. Los niños son incapaces de establecer límites por sí mismos; por lo tanto, necesitarás hacerlo por ellos. En este caso, el padre podría haber pospuesto la cena y haber tratado el problema en el mismo momento, explicando el daño que su comportamiento podía estar haciendo a su hijo, insistiendo en que esto no volviera a ocurrir, y trabajando con la madre para ayudarla a encontrar otras formas de sobrellevar sus frustraciones.

Hay que tomarse muy en serio todos los abusos físicos o emocionales hacia los niños la primera vez que los veas u oigas. Ignorarlo puede dar permiso al TL para hacerlo de nuevo. Y una vez que tú establezcas límites con respecto a los niños, mantenlos firmemente.

MaryBelle Fisher advierte que algunos padres no-TL pueden encontrar sus relaciones con el TL tan difíciles que comienzan a alejarse de casa. Esto podría dejar a los niños en peligro. “Necesitas estar ahí para proteger a los niños y proporcionarles una presencia estable”, dice Fisher. “Sí, los padres no-TL tienen derecho a una vida propia. Pero debe ser equilibrada con el derecho de los niños a un entorno seguro”.

Buscar Terapia para los Niños

Las señales de que los niños podrían beneficiarse de una terapia incluyen las siguientes:

- Dificultad para soportar sentimientos dolorosos: sentimientos intensos o duraderos de tristeza u otras emociones angustiosas; pensamientos recurrentes de dañarse a sí mismos, a otros o a animales.
- Conductas contraproducentes: estas incluyen acciones que conlleven problemas en casa, la escuela o con las amistades (por ejemplo, abuso de sustancias, peleas, inusuales malas notas y otros comportamientos inmanejables). En los niños más jóvenes, las señales pueden incluir frecuentes e inexplicables rabiets o desobediencia y agresión persistentes.
- Problemas físicos inexplicables: cambio marcado en el hábito del sueño o de la alimentación; hiperactividad.

Para encontrar un terapeuta infantil pregunta a tu pediatra por una referencia o llama a la línea de ayuda local o a asociaciones para los enfermos mentales. Entrevista a especialistas por teléfono o en persona para asegurarte de que tienes confianza en ellos.

Aleja a los Niños de Situaciones Peligrosas

Recuerda que quizá necesites coger a los niños y alejarlos cuando las situaciones se vuelven peligrosas. Antes de que te retires, pide al TL que hable contigo fuera del alcance de los niños. Como Kirk en el ejemplo precedente, indica que los niños no deberían ser expuestos a este comportamiento y ofrécele tratar la situación luego, sólo vosotros dos. O sugiere llevarte a los niños a otro lugar para darle al TL tiempo para calmarse.

Si el TL permanece fuera de control, llévate a los niños de compras, a tomar un helado, a casa de otro pariente, al parque, al cine, a un museo infantil, a una zona de juegos, al zoo, etc. Si el TL exoactúa a menudo delante de los niños, podrías ir preparando por adelantado una lista de cosas que hacer y sitios a los que ir, guardando unas pocas cosas de los niños empaquetadas y listas para irse y/o quedar con amistades o parientes que estén a mano para ayudar.

Cuando los niños son más mayores, anímalos a involucrarse en actividades extraescolares gratificantes. Con esto se consiguen cuatro cosas: se minimiza la exposición de los niños a los comportamientos; se fomenta su confianza y autoestima; se les pone en contacto con otros adultos

cuidadores; y te quita alguna presión de encima. Un internado podría ser otra opción.

Si has decidido divorciarte de tu cónyuge con TLP, puede que te preocupe el que no estarás ahí para interferir si el TL se vuelve abusivo. Alrededor del 25% de los hombres que entrevistamos estaban tan preocupados por dejar a sus hijos solos con la TL que decidieron pedir la custodia única. Nos contaron que se encontraron con tres grandes obstáculos:

- El sistema legal a menudo se decanta en favor de las madres. Esto está cambiando, pero muy lentamente.

- El sistema legal, en general, se despreocupa del tipo de abuso emocional que hemos estado tratando en este *capítulo*. Jueces, abogados y activistas nos dicen que mientras el abuso físico puede ser verificado y evaluado en la ley, el abuso emocional, no. Los jueces saben que los padres que pelean por la custodia a menudo hacen declaraciones falsas o exageradas. Así que a menos que tengas el testimonio de un experto (lo que puede resultar costoso) o testigos creíbles, los jueces pueden no tener en cuenta o incluso ignorar lo que tú crees que es un abuso emocional extremo.

- Algunas TL, futuras ex esposas, desesperadas ante la perspectiva de perder la custodia y furiosas con sus maridos por abandonarlas, se acogen a tácticas deshonestas para desacreditar a sus cónyuges. Sus estrategias incluyen el negar las visitas, presentar órdenes de restricción y hacer falsas acusaciones de abusos sexuales a los niños. Por el bien de tus hijos y de ti mismo, si eres un hombre que pide la custodia es absolutamente esencial que obtengas ayuda legal tan pronto como sea posible de un abogado que esté especializado en los temas de derechos del padre. Busca ayuda antes de que el divorcio esté en marcha y antes de irte de casa. Ten presente que puedes apelar las sentencias desfavorables. Elegir el abogado de divorcios adecuado puede que sea una de las decisiones más importantes que puedas tomar para ti y tus hijos. En el Apéndice D se mencionan recursos que pueden ser útiles.

Divorcio y Alejamiento de los Padres

Muchos hombres nos contaron que su relación con sus hijos se estaba deteriorando porque su futura ex decía a los niños cosas como: “Tu padre ya no te quiere” y “La nueva novia de papá es una fulana”. Si esto te está ocurriendo, tenemos algunas sugerencias que pueden ayudar.

Janet Johnston (1997) dice: “No explotes o el niño se asustará y puede dejar de contarte lo que mamá está diciendo. Mantén una conexión cariñosa con el niño y deja que te cuente lo que quiera sin ningún coste adicional”. Johnston advierte a los padres de niños de 4 a 6 años que simplemente les den a los niños mensajes buenos, positivos como: “Eso no es verdad, papá te quiere mucho, no importa lo que nadie diga”. Ella aconseja: “No te preocupes por desbaratar lo que su madre está diciendo: son demasiado jóvenes para entender la motivación y sólo pueden almacenar en su mente un conjunto de información cada vez”.

Cuando los niños son más mayores, de 8 a 10 años, tienen la capacidad de ordenar diferentes perspectivas. Tu objetivo no es poner a los niños en medio contándoles “tu parte de la historia”, sino darles información objetiva que suavemente los conducirá a creer la verdad. Recuérdales todas las cosas cariñosas que habéis hecho juntos, usando ejemplos concretos del pasado reciente.

Ayúdalos a explorar sus sentimientos y asegúrales tu amor. Digas lo que digas, no denigres al otro progenitor.

He aquí un ejemplo de lo que podrías contarle a tu hijo pequeño. El mensaje central para un adolescente podrá ser el mismo, pero el lenguaje que usarás será diferente: “Sabes, el divorcio es algo muy doloroso para las mamás y los papás. Cuando la gente se separa, los sentimientos de cada uno son heridos. Y pienso que ahora mamá está muy enfadada con papá. Y cuando tu mamá se enfada, ella tiende a pensar cosas muy malas de la gente. ¿Recuerdas la vez que llegué tarde a casa en tu cumpleaños? Tu

mamá te dijo que yo había salido con mis amigos, y cuando volví a casa te enteraste de que un clavo había pinchado una rueda de mi coche. Aquella noche, te regalé una pelota de baloncesto y nos fuimos al patio y jugamos y nos lo pasamos muy bien. Yo te quería entonces y te quiero hoy, y siempre te querré, no importa lo que otros te digan. Y si estás asustado y alguien te dice algo así, me llamas enseguida y te daré un abrazo enorme por teléfono, de día o de noche”.

Abe (no-TL)

Hace unas semanas estuve de vacaciones con mis tres hijos (sin mi esposa). Les dije que a lo mejor habían oído cosas horribles sobre mí de su madre. Les dije que no tenían que creer lo que ella dice, que ellos pueden creer lo que sienten o ven que es cierto. También les dije que no los forzaría a ver las cosas ni como mi esposa ni como yo, que ellos tenían que decidir por sí mismos lo que es verdad. Y si deciden tener una opinión distinta a la mía, aún así les querré y no me enfadaré con ellos. Puedo decir que esto de verdad ayudó muchísimo a mis hijos.

En este capítulo, hemos proporcionado una variedad de sugerencias para proteger a los niños del comportamiento *borderline*. Nos gustaría terminar con este pensamiento: si no tienes niños con el TL, pero estás considerando el tenerlos, sugerimos que aplaces el formar una familia hasta que el TL esté en recuperación.

He aquí el porqué: que tus emociones sean invalidadas es uno de los mayores desencadenantes para las personas con TLP (capítulo 6). Además los niños constantemente invalidan a sus padres, es lo que supone ser niño.

Cuando los padres establecen unas reglas y límites necesarios, los niños no agradecen a sus padres el que les den instrucciones. Ellos lloran, gritan y pueden chillar: “¡Eres el peor padre del mundo!”. Cuando los padres se hartan y piden a los niños que les den un poco de paz y tranquilidad, los niños pueden exigir a cambio que el progenitor les lea un libro o los lleve al centro comercial.

Justo cuando los padres quieren un acercamiento con sus hijos los niños deciden reclamar su independencia. Los padres pueden enseñar a sus hijos ciertos valores que los niños deciden rechazar.

Y los niños normalmente no aprecian los sacrificios que sus padres hacen hasta que son adultos y tienen sus propios hijos.

La crianza de los hijos es el trabajo más difícil del mundo. La invalidación constante es parte de ello. Asegúrate de que haces lo que a la larga es mejor para ti, para el TL y para cualquier niño que puedas traer al mundo.

Parte 3

Resolver Asuntos Especiales

Esperando la Caída del Otro Zapato:

tu Hijo *Borderline*

Tengo este sentimiento que he estado intentando parar He estado esperando a que se caiga el otro zapato.

Tu dices, “¿Cómo puedes decir eso?”

Y, “¿Por qué piensas eso?”

Y, “¿Cómo sabes que es verdad?”

A veces el amor puede resistir cualquier prueba y a veces sólo hay un zapato.”

—Carne Newcomer, “Sólo un zapato,” de *Un ángel en mi hombro*

Sharon y Tom son padres de dos quinceañeras, Amy y Kim. Amy fue diagnosticada con TLP a los catorce años, un año después de haber practicado sexo con varios hombres en una fiesta y de intentar contratar a unos matones para que matasen a sus padres. El día en que Sharon tuvo conocimiento de la conspiración, hizo que Amy fuese admitida en un centro psiquiátrico. Sharon dice: “Amy nos dice que si no lo hubiésemos hospitalizado, tres días mas tarde hubiésemos estado muertos.

En el hospital, Ion psiquiatras diagnosticaron a Amy un trastorno bipolar, Un arto mas tarde, cambiaron el diagnóstico por el de TLP cuando se demostró que la medicación era inefectiva y Amy comenzó a automutilarse con una cuchilla de afeitar. Por aquel entonces, Amy cumplía con la totalidad de los nueve criterios del TLP.

Durante los siguientes artos, Sharon y Tom vivieron de crisis en crisis. Cuando las cosas parecían ir bien, Amy hacía algo para romper la calma. “Siempre estábamos esperando a que cayese el otro zapato”, dice Sharon. "A veces, era un armario entero lleno de zapatos. Y a veces, era un bota grande y pesada." La afición de Tom era escuchar una emisora de la policía; una tarde escuchó cómo una ambulancia era mandada a su dirección. Arriba, en su habitación, Amy se había tomado un puñado de pastillas, le había entrado el pánico y había llamado a una línea de ayuda a suicidas.

Aparte de llevar el negocio de la imprenta e intentar prestar mas atención a su hija no-TL, Kim, el principal reto de Tom y Sharon era ayudar a Amy a hacer frente a la depresión, a su exceso en la comida y a los problemas sociales mientras sobrevivían a los efectos de sus mentiras y distorsiones. Una vez, Amy propagó el rumor de que una chica muy popular del instituto estaba embarazada; otra vez le dijo a un cliente afroamericano de la imprenta que a su familia no les gustaban los de su clase. Llegado a un punto, las autoridades iban a quitarles la tutela de Amy y Kim por supuesta negligencia; Kim finalmente los convenció de que las acusaciones de Amy eran falsas.

Amy, ahora con dieciocho años, está yendo a la universidad y viviendo sola en un *parking* de caravanas a unas pocas millas de su familia. Tiene un trabajo a tiempo parcial y recibe asistencia financiera de sus padres. Ella cree que ahora está más estable gracias al apoyo de su familia, la medicación adecuada, y el éxito en la escuela y en el trabajo, lo que ha reforzado su autoestima. “Hasta hace poco no estaba preparada para trabajar en la terapia”, dice Amy. “Finalmente me di cuenta de que ver a un terapeuta no es algo de lo que avergonzarse, ya que las personas que no tienen TLP también ven a consejeros.”

Hoy, Sharon y Amy tienen una relación muy estrecha. Cuando le preguntamos a Sharon cómo era

capaz de dejar el pasado de lado, simplemente dijo: “Por eso lo llaman amor incondicional”. Hila dice: “El dolor de esta enfermedad mental es el peor dolor que hemos sentido cualquiera de nosotros. Vivimos con él veinticuatro horas al día, siete días a la semana. No hay modo de explicar el infierno que fue crecer pura Kim; lo duro que fue para mi familia ver a Amy hacerme daño hasta lo más profundo, Pero nuestra determinación a sobrevivir a cuto con lodo el amor y apoyo que podamos reunir es lo que hará posible que Amy encuentre su pequeño hueco y felicidad en el mundo”.

Como resultado de sus experiencias, Sharon formó un grupo de apoyo en Internet para padres de niños *borderline* de cualquier edad. El grupo se llama NUTS

[4], un acrónimo para Nice, Understanding, Tense, Sensitive Parents (padres buenos, comprensivos, en tensión y sensibles).

Durante los pasados catorce meses, en NUTS han participado alrededor de 180 parejas de padres. Como Amy, los niños de los padres de NUTS muestran signos inconfundibles de TLP. Aún así la mayoría de los padres se han pasado años jugando al “un, don, din” con el diagnóstico, viendo a un especialista tras otro y yendo de diagnóstico en diagnóstico.

¿Pueden los Niños Realmente Tener TLP?

En la raíz del problema se encuentra la cuestión controvertida: ¿pueden los niños ser diagnosticados con TLP? Los clínicos que dicen que no, creen que la personalidad de un individuo fluctúa durante la niñez y no se forma hasta la adolescencia tardía. Parte de la definición de TLP, indican, es que la conducta es penetrante, persistente y estable a lo largo del tiempo (sin tendencia al cambio). listos profesionales argumentan que los niños no pueden ser *borderline* porque la personalidad del niño está todavía desarrollándose.

Otros clínicos no están de acuerdo. Creen que los problemas emocionales y de conducta asociados al desarrollo de la personalidad están claramente presentes en etapas tempranas de la vida y a menudo son evidentes uno o dos años antes de que se buscase la ayuda. Esto, creen ellos, demuestra la “persistencia” y la “penetración”.

Para resolver este debate, el *DSM-IV* (1994) aportó nuevas guías para diagnosticar TLP en personas menores de dieciocho años. Afirma que los niños pueden ser diagnosticados con TLP siempre que los rasgos *borderline* hayan persistido por lo menos durante un año y la conducta no pueda ser atribuida a un desarrollo normal, a los efectos de abusos de sustancias ni a una condición más transitoria, tal como una depresión o un desorden alimenticio.

Sin embargo, muchos profesionales todavía están poco dispuestos a diagnosticar un TLP a un niño o a un adolescente, porque los pacientes con este trastorno a menudo son etiquetados y estigmatizados por el sistema de salud mental. Por otro lado, un diagnóstico inadecuado a menudo sirve para privar al niño de la terapia y medicación adecuada.

Si crees que tu hijo cumple los criterios para el TLP como se han señalado en este libro, asegúrate de que usas las guías del Apéndice A cuando selecciones un tratamiento.

Adopción e Incidencia del TLP

Cerca del 20 por ciento de los padres en NUTS adoptaron a sus hijos. El psiquiatra Richard Moskowitz (1996) ha observado en su experiencia clínica que los adoptados constituyen una proporción significativa de adultos con TLP y de adolescentes con tendencias *borderlines*. Él cree que esto se puede deber a las siguientes razones. (Recuerda que estas son las opiniones profesionales del Dr. Moskowitz, no necesariamente los resultados de una investigación.)

Separación Temprana y Pérdida

Algunos estados de EE.UU. requieren un retraso en el proceso de adopción para proteger los derechos de los padres biológicos del niño. Durante el período de espera, los niños pueden ser colocados con padres adoptivos durante semanas, o incluso meses, hasta que la adopción es definitiva. La experiencia de ser arrancado de sus primeros cuidadores podría interferir con la capacidad del niño para desarrollar una confianza básica.

Problemas de Identidad

Al margen de las circunstancias que llevaron a la adopción, muchos adoptados se tienen que enfrentar en algún punto de sus vidas a la preocupación por el rechazo, lo que a su vez está conectado con los sentimientos de imperfección. Esto puede ocurrir a pesar de los mayores esfuerzos de muchas familias adoptivas para ayudar a sus niños a que se sientan elegidos y amados.

Temperamento Heredado

Mientras muchos escenarios pueden conducir a la adopción, uno común es el embarazo accidental. Moskovitz dice: “Podríamos esperar que esto ocurra con mayor frecuencia entre personas que tienden a ser impulsivas y a tomar riesgos. Si esto fuese verdad, los adoptados podrían estar genéticamente predispuestos, como un grupo, a la impulsividad”. La impulsividad es un criterio muy importante en el TLP.

Desajustes del Temperamento

Mientras que los niños criados dentro de sus familias biológicas pueden no siempre encajar bien con el temperamento y los valores de sus padres, con la adopción encajar es todavía menos probable. Esto puede causar que el comportamiento del niño reciba más a menudo desaprobación que elogios, lo que puede predisponer al niño a perder la autoconfianza y la autoestima.

Experiencias de Padres no-TL

Sharon (no-TL y creadora de NUTS)

La mayoría de los padres de NUTS se dan cuenta de que algo va mal cuando su hijo está en Primaria. El niño TL no se lleva bien con otros niños y el castigo parece ineficaz para reducir las conductas problemáticas. Los profesores de Primaria de Amy, dándose cuenta de que había graves problemas, avisaron al psicólogo de la escuela. Pero el psicólogo mantuvo que Amy simplemente estaba consentida y que se le pasaría con la edad. La mayoría de los padres de NUTS, como nosotros, finalmente reciben un diagnóstico de TLP después de un acontecimiento de amenaza de vida como la violencia hacia otros o un intento de suicidio. Un padre de NUTS que fue amenazado por su hijo puso una cerradura en su dormitorio y dormía vestido con las llaves del coche bajo la almohada. Nadie puede vivir así. Yo le digo a los padres que, si no pueden controlar el abuso, deberían llamar a las autoridades. Tienes derecho a decir no al abuso, incluso si viene de tu propio hijo.

Si tienes un hijo con TLP, cuenta con que tus sentimientos varíen extensamente y cambien constantemente. El amor incondicional siempre está ahí, pero puede ser desafiado más allá de lo creíble. Tu corazón se rompe una y otra vez porque duele ver sufrir tanto a alguien a quien quieres. Las acciones destructivas pueden hacer que realmente sientas odio hacia tu propio hijo.

Y en medio del amor y el odio vienen el temor, la confusión, el resentimiento, el asombro, la

felicidad y la culpa.

Todo padre se pregunta si hizo algo para causar el TLP o si pudo hacer algo para evitarlo. Tememos por el futuro de nuestros hijos, ¿serán independientes algún día?, ¿nos pasaremos el resto de nuestras vidas intentando ayudar a nuestro hijo a vivir una vida normal? Tanto como los queremos, ansiamos que abandonen el nido.

Es importante compartir tus sentimientos con tu cónyuge. Tener un niño TL puede destruir tu matrimonio. También lo

puede hacer más fuerte. Es crucial que los padres aborden los problemas del niño como un equipo y que se entiendan y se apoyen el uno al otro. No dejes que el niño TL os “separe”, en todos los sentidos de la palabra. Va a ser un viaje en montaña rusa muy largo, y es mucho más fácil cuando ambos miráis en la misma dirección.

El dinero es una gran preocupación. Algunos padres han renunciado a todo lo que tenían para pagar el tratamiento. Las instalaciones residenciales pueden llegar a costar 1500 dólares al día; cada visita al terapeuta o al psiquiatra sale por mucho más de 50 dólares. Otros niños de la familia pueden tener que privarse de algo para ayudar a su hermano o hermana.

Estaría bien que el resto de la familia cooperase siempre. Pero los trastornos mentales no son bien entendidos ni aceptados, y a veces las personas niegan que alguien de su familia pueda tener un problema. Los miembros de la familia no tienen por qué estar de acuerdo con el diagnóstico. Pero deberían respetar que tú creas en el diagnóstico y avanzar desde ahí. Además de todo esto, las personas pueden creer cosas horribles sobre ti. Amy cuenta historias y ha convencido a la gente de que es una prostituta y una drogadicta. Y por supuesto, siempre que un niño tiene problemas todo el mundo se imagina que los padres son los culpables, especialmente la madre. Yo tuve que seguir diciéndome a mí misma que conocíamos la verdad, y que lo que otras personas pensasen no afectaba a lo que éramos realmente.

Los padres de niños borderline intentan hacerlo lo mejor posible a pesar del vacío informativo. No hay grupos de apoyo en la vida cotidiana que conozcamos. Un error común es culpar al niño por tener TLP o esperar que cambie demasiado rápido. A diferencia de un niño con un impedimento físico, no hay indicaciones físicas que te recuerden que tu niño tiene un trastorno. Es importante tener en mente que hay una base biológica para el TLP, y que si el niño pudiese cambiar fácilmente y detener su propio sufrimiento ¡lo haría!

Otra área difícil es saber cuándo ir al rescate. Nuestros niños necesitan un cuidado y una atención extras, y lo damos sin restricciones. Pero si vamos demasiado lejos, podemos enseñar a nuestros hijos que no pueden sobrevivir sin nosotros. Debemos caminar por una fina línea entre dejar a nuestros hijos que aprendan de sus errores y protegerlos cuando las cosas van mas allá de su control y capacidad.

Efectos en los Hermanos

Según Moskowitz, es corriente que los hermanos de niños con problemas estén hambrientos de atención por parte de los padres, hasta que piden ayuda a gritos con sus propias conductas disruptivas. Los padres deberían ser conscientes de cómo la conducta intrusa de un niño puede amenazar la seguridad de otro. “Igual que los *borderlines* tienen problemas definiendo sus propios límites personales, a veces son irrespetuosos con los límites de otros”, dice Moskowitz. “Las violaciones de los límites pueden ser sutiles o, en el peor de los casos, puede extenderse a un abuso físico o sexual de un hermano.” Debes estar alerta al respecto. Sharon recomienda intentar encontrar un amigo o un miembro de la familia que te ayude para poder dar a tus otros hijos el tiempo y la atención que necesitan. Sé muy abierto con los hermanos. Habla con ellos sobre el TLP y explícales que el niño *borderline* siente que no tiene control sobre su conducta. Los hermanos pueden tener miedo de contarte sus sentimientos negativos. Así que

explícales que los sentimientos de enfado e incluso de odio son normales. Asegúrate de que tus otros hijos tienen un sitio seguro a donde ir que sea completamente suyo, un lugar donde puedan retirarse cuando las cosas se vuelvan inaguantables.

Kim, la hija de Sharon y hermana mayor de Amy, describe lo que es crecer con una hermana TL.

Kim (no-TL)

Siento una gran culpa por mi hermana. A veces, he deseado que su próximo intento de suicidio tuviese éxito. Cuando me he calmado, me he sentido asquerosamente culpable. A veces me resulta difícil encontrar una pizca de amor hacia ella, incluso cuando no estoy enfadada con ella. Puede ser tan socialmente inadecuada, como la vez que vino mi amiga a cenar y Amy le preguntó si todavía era virgen.

Estoy preocupada por mi futura familia. A pesar de que ni siquiera tengo novio, siento ansiedad con respecto a mi boda. Sé que me sentiré obligada a hacerla mi dama de honor, a pesar de que no quiero que lo sea. Me preocupan los arrebatos de ira que tendrá, ¿será por los vestidos, por quién es la dama de honor, u otra cosa? ¿Qué pensará mi futuro marido de ella? ¿Qué clase de tía será para mis hijos? ¿Puedo confiar en ella para cuidar de mis hijos? ¿Tendrán mis propios hijos este horrible trastorno? Pero en este momento, tengo preocupaciones más inmediatas. Mi madre se supone que viene a visitarme a la universidad el fin de semana. ¿Tendrá que llamar a casa cada quince minutos para preguntar por Amy? ¿Tendrá Amy un ataque y arruinará todo? ¿Tendré que luchar siempre por la atención de nuestra madre?

El Rol de los Padres no-TL

Miembros de NUTS han visto que pueden dividir sus responsabilidades en cuatro tareas principales: mantener seguros a los miembros de la familia; cuidar de ellos mismos; hacerse cargo de los cuidados médicos de su hijo; y proveer un ambiente estructurado consistente y cariñoso que acentúe la autorresponsabilidad.

Mantener a los Miembros de la Familia Seguros

Puede ser muy difícil encontrar un equilibrio entre las necesidades del niño *borderline* y las necesidades del resto de la familia. Pero la seguridad de cada miembro de la familia es de vital importancia. Usa la información del capítulo 8 y pide ayuda cuando la necesites.

Cuida de Ti Mismo

La próxima vez que estés en un avión, lee la información de seguridad. Cuando el oxígeno se está agotando y aparecen las mascarillas de oxígeno, el prospecto instruye a los padres a poner sus propias mascarillas antes de ponérselas a sus niños. Esto tiene mucho sentido, un padre que no respira es de poca ayuda para un niño.

De la misma manera, es vital que cuides de ti primero. Un padre emocionalmente exhausto y físicamente agotado apenas puede cuidar a un niño emocionalmente sano, ya no digamos de uno que tiene Trastorno Límite de Personalidad. Piensa en ti como en una persona completa, no sólo como en el padre de tu hijo. Es frecuente que un progenitor, generalmente la madre, tome la parte más peleonada del cuidado del niño con TLP, pero nosotros instamos a que compartáis el trabajo más o menos por igual, de manera que ninguno de los progenitores se agote o tenga resentimiento.

Los padres pueden también tratar de intercambiar los roles (por ejemplo, si uno tiende a proveer el cuidado emocional y el otro maneja asuntos más prácticos, intentad invertir las tareas durante un tiempo para darle al otro un respiro). Aún más importante, no te aísles. Sharon dice: “Puedes perder amigos por esto. Algunos no serán capaces de soportar los problemas de conducta de tu hijo. Algunos te juzgarán o culparán. Busca personas con las que puedas contar para validar tus sentimientos. Ellos no tienen que

solucionar tus problemas; sólo necesitan escuchar con un oído comprensivo”.

Hacerte Cargo de los Cuidados Médicos de tu Hijo

A lo largo de los años tu hijo puede ver a muchos terapeutas diferentes, recibir numerosos diagnósticos y encontrar varios departamentos designados para fijarlos. Considérate el gerente del cuidado de tu hijo, dirigiendo a los profesionales, administrando el

presupuesto, y tomando decisiones basadas en lo que es mejor para todos los interesados. No dependas de nadie para hacer esto por ti porque no lo harán. Recuerda: a nadie le importa tu hijo más que a ti y eres el máximo responsable de él.

Una tarea importante es llevar un registro de los comportamientos de tu hijo, estados de ánimo, y encuentros con el sistema legal y de salud mental. Anota los medicamentos de tu hijo, dosis, y citas médicas; anota tus conversaciones con representantes del colegio, especialistas y otras personas involucradas. Este registro puede ayudar a los clínicos a hacer un diagnóstico y podría ser vital si alguna vez necesitas documentación con propósitos legales. El registro no tiene que ser elaborado; unas pocas palabras breves serán suficientes. Mira el siguiente ejemplo:

Fecha	Sistema	Nota
2-11-98	Clínica	Cita con el Dr. Smith. Cambio el Prozac a 60mg.
5-11-98	Escuela	Me reanó con Mrs. Jones (madre) que dijo que Mari se perdió una lección, llegó tarde tres veces y es "shutout" a veces.
15-11-98	Clínica	Hoy terapia familiar. Trabajamos en "expectativas".
4-12-98	Clínica	Cita con el Dr. Smith. No hay cambios en la medicación.
5-12-98	Casa	Gran sesión de esta noche. Mari amenazó con suicidarse pero se calmó después de una hora. Dijo que nosotros no "somos fibrosos" en ella después de llegar a casa más tarde de su hora.
6-12-98	Política	Mari interrogada por deber ser sentada. Estaba con dos chicos después que conocí esa noche.
7-12-98	Casa	Encuentramos cosas en la maleta izquierda de Mari. Tena una herramienta superficial. Mari llevó mucho esta noche y dijo sentirse "mal".
9-12-98	Clínica	Cita con el oncólogo. Mari estuvo muy contenta después.

Algunos padres se sienten intimidados por los profesionales de la salud mental. Recuerda que están trabajando para ti. Respeta su posición y sus conocimientos, pero no asumas que ellos siempre sabrán lo que es mejor. Escucha a los clínicos con una mente abierta, incluso si es algo que no quieres oír o si te parece crítico hacia ti. Pero presta atención a tu voz interior y reafírmate cuando sientas que es necesario. Las decisiones finales son siempre tuyas.

Si el clínico erróneamente piensa que el TLP es "siempre" el resultado de un abuso, o si implícita o explícitamente te acusa de maltratar a tu niño, a pesar de la falta de evidencias, considera el cambiar de profesional.

Muchos padres de NUTS encuentran que tratar con los proveedores de seguros médicos, las escuelas, el sistema legal y otros burócratas puede ser casi tan retardador como hacer frente al comportamiento de su hijo borderline. Gail, una madre de NUTS, dice: "Haz todo lo que puedas para asegurarte de que tu hijo no cae a través de las grietas. Esto puede significar hacer llamadas de teléfono y visitas personales; esto puede significar decir a algunos organismos que no aceptarás un "no" por respuesta. Cuando apoyes a tu hijo, puede que te des cuenta de que posees una fuerza interior que nunca supiste que tenías".

El libro *Cómo encontrar ayuda para un niño con problemas: Una guía para padres sobre programas y servicios para adolescentes*, de John Reaves y James B. Austin, Ph.D., es un libro de referencia para padres que saben que su hijo necesita ayuda pero que no saben cómo encontrarla. Puede ser de ayuda para guiarte a través del laberinto de programas y servicios disponibles.

Proporcionar un Ambiente Apropriado

Los niños y adolescentes borderline requieren estructura y consistencia de la misma manera que las carreteras necesitan semáforos y señales de stop. Sin ellas, reina la confusión absoluta y es más probable que ocurran lesiones físicas o emocionales.

La estructura se refiere a las rutinas consistentes. Los padres de NUTS ven que sus niños se desenvuelven mejor con horarios fijos que les indiquen cuándo levantarse, cuándo ir a la escuela, qué hacer después de la escuela, cuándo comer, y demás. Sharon incluso escribió una rutina de mañana para su hija para ayudarla a recordar cepillarse los dientes y vestirse. “Cuando ocurre algo inesperado, incluso algo bueno como una fiesta de cumpleaños sorpresa, Amy no sabe cómo sentirse o cómo actuar”, explicó Sharon. “A menudo el resultado es un arrebató de ira. Vimos que Amy necesitaba saber con detalle lo que se esperaba de ella y lo que ella podía esperar de los demás en todo momento.”

Como parte de la creación de esta estructura, intenta ayudar a tu hijo a comprender lo que ocurrirá si no cumple con sus responsabilidades. Sé lo más específico que puedas. Por ejemplo: “Si llegas tarde al colegio te calificarán como impuntual. Si llegas tarde tres veces sin tener una excusa, te suspenderán. Si te vuelven a suspender, puede que tengamos que buscar alternativas como un internado”.

Es extremadamente importante que dejes que tu hijo aprenda de sus propios errores a un nivel apropiado para su edad. Si continuamente rescatas a tu hijo de los resultados de sus propias acciones, nunca aprenderá a funcionar a un nivel superior sin ti. Puede ser difícil ver que tu niño sufre las consecuencias de su propia conducta impulsiva, pero a la larga tu hijo puede sufrir más si nunca aprende a controlarse.

La coherencia significa hacer que tu hijo se haga responsable de sus acciones en todo momento. Todos los padres alguna vez tienen que pelear contra el impulso de dejar pasar las cosas. Pero con un niño borderline, el refuerzo incoherente de las reglas puede ser totalmente desastroso.

Brannon (no-TL)

Quise que mi hijo, Michael, fuese feliz. Así que cuando tenía diez años, si le prohibía ver la televisión durante una semana, al tercera día fingía “olvidar” el castigo e ignorarlo cuando encendía la televisión. Pero Michael era listo, pronto se dio cuenta de que tenía el control de la casa.

Con el tiempo, Michael aprendió a no tomarse en serio ningún castigo. Si le prohibía salir, él simplemente salía por la puerta principal. En la adolescencia, Michael se involucró en las drogas y comenzó a faltar a clase y a ser amenazante. Lo llevé a un internado que permitía mucha libertad; el uso de drogas simplemente continuó. Finalmente, Michael se quedó en un internado muy estricto que otorgaba privilegios por buena conducta. Allí, parece estar aprendiendo a asumir la responsabilidad de sus acciones.

Los niños borderline necesitan tanto amor y afecto como el resto de los niños. Sharon dice: “La clave para querer a tu hijo es recordar que su conducta está causada por el Trastorno Límite de Personalidad. Quiere a tu niño; odia el trastorno. Tener un hijo TL puede ser duro. Pero también hay momentos maravillosos. Cuando tu hijo aprende a hacer frente a ciertos aspectos de su enfermedad, hay un motivo para celebrarlo. Cuando ellos finalmente dan el paso más importante de darse cuenta y aceptar el amor por sus padres, es tan fuerte, tan dulce, y tan, tan precioso”.

Para más información acerca de cómo criar a un niño borderline, lee el libro Esperanza para los padres: Ayudando a tu hijo o hija borderline sin sacrificar a tu familia o a ti mismo, de K. Winkler, que aparece en el listado del apéndice D.

Mentiras, Rumores y Acusaciones: Campañas de Distorsión

No hay rabia en el infierno como la de un borderline despreciado.

—Del grupo de apoyo de no-TL de Internet

Algunos no-TL nos contaron que habían sido acusados falsamente de hostigamiento y abusos por los TL, que habían sido el objeto de rumores dañinos y que incluso habían tenido que afrontar acciones legales sin causa legítima interpuestas contra ellos por *borderlines*. Llamaremos a esto campañas de distorsión.

Jerry (no-TL)

La que pronto será mi ex esposa consiguió una orden de protección y me desahució de mi propio hogar. Me aisló de nuestras hijas y le ha dicho a todos los vecinos que soy violento. Ni siquiera me miran a la cara. Ella ha buscado sistemáticamente a las personas de organizaciones sociales y

profesionales a las que pertenezco y las ha intentado volver en mi contra. Le dijo a mi jefe que yo era impotente, ¡y que le contagié un herpes! ¿¡Qué!?! Le dijo a su abogado que yo la había violado hace diez años porque habíamos tenido sexo cuando ella no quería, ¡y ella ni siquiera me había dicho que no le apetecía! Iremos al juzgado esta semana para ver qué demonios es lo próximo que alega. No he visto a esta mujer en meses, ni la he llamado. Mientras tanto, estoy pagando 3500 dólares al mes para su sustento. Estoy desesperado por deshacerme de este tormento. No puedo dormir de noche pensando en lo injusto que es todo. Estoy aterrado por lo próximo que vaya a alegar.

Aquí se exponen otros ejemplos de campañas de distorsión:

- La madre *borderline* de Valerie, Hannah, les contó a algunos familiares que Valerie le había robado dinero y que había sido violenta en varias ocasiones. Los familiares rechazaron hablar con Valerie, ni tan siquiera para escuchar su versión de la historia. Hannah hizo la acusación después de que Valerie le dijese que no podía visitarla por Navidad.

- Judy era acechada por su antigua amiga *borderline*, Elizabeth, que se mandó cartas amenazantes a sí misma en nombre de Judy. Elizabeth entonces llamó al contestador de Judy rogándole que por favor “parase de amenazarla”. El problema terminó en el juzgado, donde Elizabeth se derrumbó ante las preguntas e insistió en que “Judy” la había “forzado” a escribir las cartas con amenazas a sí misma.

- El hijo de Majel, Rick, estaba casado con una mujer *borderline* llamada Jeri. Jeri comenzó a decirle a Rick que Majel le había hecho unos comentarios altamente negativos sobre él cuando no había nadie delante. A pesar de que estos comentarios eran pura fantasía por parte de Jeri, Rick estaba destrozado y no sabía a quién creer, a su madre o a su esposa.

Debemos recalcar que no estamos acusando a todas las personas con TLP de distorsionar la verdad. Muchos *borderlines* nunca harían tal cosa. No estamos invalidando las experiencias de personas con TLP que han sido víctimas; estamos simplemente validando las experiencias de esos no-TL que han sido

acusados falsamente. Además, nos gustaría recalcar que todos los tipos de personas, tanto con trastornos mentales como sin ellos, pueden hacer falsas afirmaciones.

Motivaciones para las Campañas de Distorsión

A continuación mostramos teorías sobre lo que podría motivar a alguien con TLP a emprender una campaña de distorsión.

Abandono y Cólera

Hemos explicado que el TLP no causa fundamentalmente una conducta diferente, sino una conducta que dista mucho de ser continua. O, como dijo un TL, “los *borderlines* son como todos los demás, solo que más”.

Todos experimentamos sentimientos de pérdida y rechazo cuando finalizan las relaciones o estas se ven amenazadas. Estas emociones son especialmente intensas cuando la otra persona decide irse y queremos que la relación continúe. Muchas campañas de distorsión parecen girar en torno al abandono real o percibido, la pérdida y el rechazo, cuestiones aterradoras para las personas con TLP.

El divorcio, el tema de discusión en el caso de Jerry, es un ejemplo. Hannah pudo haberse sentido rechazada cuando su hija decidió no ir a casa por Navidad. Elizabeth pudo haberse sentido humillada cuando su amiga Judy terminó con la amistad. Pero a veces la pérdida percibida no es tan aparente. Jeri, por ejemplo, puede haber sentido que su propia relación con su marido Rick estaba amenazada por la relación tan estrecha con su madre, a pesar de que tenía amor suficiente para las dos.

Johnston y Roseby (1977) explican cómo la desolación puede manifestarse en forma de ira:

La pérdida, tanto si es la de un ser querido, la familia íntegra, esperanzas y sueños queridos, o la amenazante pérdida del propio hijo, evoca poderosos sentimientos de ansiedad, tristeza y miedo a ser abandonado y estar solo. Algunas personas tienen dificultad para reconocer estos sentimientos. En vez de esto, sellan su dolor con ira e intentan evitar la separación enredando al cónyuge en disputas interminables. Pelear y discutir son modos de mantener el contacto (aunque sea de tipo negativo). Incluso a lo largo de la pelea estos mismos individuos albergan fantasías de reconciliación. Personas que han sufrido una pérdida dramática en el pasado (por ejemplo, la muerte

de un padre o un divorcio) pueden también estar reaccionando a estos traumas anteriores no resueltos.

Identidad y Agresión

Una mujer cuyo marido se divorcia de ella pierde su identidad como esposa; una mujer cuyos hijos ya han crecido se puede sentir como si hubiese perdido su identidad como madre. Ante estas pérdidas percibidas o reales, las personas con TLP se pueden sentir vacías, insignificantes, desvalidas e incapaces de sobrevivir. Johnston y Roseby creen que esto puede conducir a las personas a adoptar la falsa apariencia de ser rabiosamente independientes, rehusando negociar por miedo a perder parte de ellos mismos. (Lo llaman “peleo, luego existo”.) Las personas también se pueden volver altamente dependientes y pegajosas, o alternar entre agresión y extremada dependencia. Los TL que se ven a ellos mismos como víctimas pueden sentir que las campañas de distorsión les ayudan a darles una identidad.

Vergüenza y Culpa

El divorcio y los problemas de relación pueden también generar sentimientos de rechazo que a su vez evocan sentimientos de inadecuación, fracaso, vergüenza y humillación. Como ya sabes, las personas con TLP a menudo se sienten sumergidas en vergüenza y tienen baja autoestima. Pueden entonces intentar cubrirse con una máscara de competencia absoluta. Johnston y Roseby dicen que este sentido exagerado de fracaso puede llevar a las personas a despojarse de toda culpa demostrando que la otra persona es totalmente inadecuada o irresponsable. Escriben: “La frágil autoestima de estas personas depende de mantener todo el sentimiento de fracaso fuera de sí mismas. Así que se presentan ellas mismas con un aire autovirtuoso de enfadada superioridad y derecho y acusan al ex cónyuge de ser psicológica y moralmente inferior”.

Cuando un TL psicológicamente vulnerable considera la deserción del cónyuge como un ataque total y devastador, puede desarrollar ideas paranoides de traición, explotación y conspiración. Johnston y Roseby escriben: “Mientras el cónyuge examina los escombros de su matrimonio, comienza a reescribir la historia y a percibir a su compañero como a alguien que ha tramado y planeado explotar y abandonar intencionadamente desde el principio”.

Dicen que, llegados a este punto, el cónyuge “traicionado” puede responder agresivamente con un contraataque que se vuelve la obsesión central en su vida. “El cónyuge, junto con cualquier aliado, es visto como peligroso y agresivo. Habiendo sido ofendidas, estas personas se sienten con justificación para buscar venganza. O, de forma inmediata creen que deben lanzar un ataque preventivo. Su lema es ‘ataca antes de ser atacado’”.

Evaluando tu Riesgo

Al analizar docenas de campañas de distorsión, hemos notado varias similitudes:

Primero, los TL que montan campañas de distorsión a menudo afirman haber sido víctimas de otros con anterioridad. A veces, incluso describieron cómo buscaron venganza contra personas de las que decían que les habían hecho ser víctimas en el pasado.

Segundo, los *borderlines* a menudo poseían la habilidad de parecer calmados, lógicos y persuasivos bajo ciertas circunstancias. Sin embargo, cuando estaban bajo angustia emocional o a solas con el no-TL, parecían perder el contacto con la realidad o volverse paranoides.

Tercero, los no-TL víctimas de las campañas de distorsión a menudo se veían a ellos mismos como protectores y cuidadores. Como resultado de esto, tenían muchas dificultades para buscar lo mejor para su propio interés. Pasaban por alto muchos signos de advertencia, desechaban amonestaciones de amigos, negaban lo que estaba pasando y rehusaban tomar precauciones o defenderse.

Es difícil para la mayoría de la gente aceptar que alguien que quieren pueda hacer algo para hacerles daño. Si el amor por el TL o los felices recuerdos de los buenos tiempos que compartisteis te están impidiendo protegerte, es esencial que entiendas que el TL puede no sentir lo mismo. El pensamiento dicotómico puede hacer que el TL sea incapaz de recordar los buenos sentimientos que tuvo hacia ti o de verte como una persona entera con buenas y malas cualidades. Como resultado de esto, puede verte como un monstruo malvado que merece ser castigado. Cuanto antes te des cuenta de esto, mayor será la posibilidad que tendrás de salir de una campaña de distorsión con tu dignidad y derechos intactos.

Finalmente, la mayoría de las quejas de las campañas de distorsión vinieron de hombres que habían pedido el divorcio recientemente al TL o que habían roto con una novia *borderline*. Los padres de los niños *borderline* fueron la segunda fuente más frecuente de quejas, seguido por los hijos de padres *borderline*.

Combatiendo las Campañas de Distorsión

Primero, una aclaración importante: la situación de cada persona es diferente, y cada persona con TLP es única. El enfoque correcto para una persona podría ser totalmente erróneo para otra, incluso si las situaciones parecen similares. Las siguientes pautas pueden ayudar. Pero antes de actuar, te instamos firmemente a que consultes con un profesional de la salud mental cualificado que esté familiarizado con tu situación particular. Si las alegaciones involucran aspectos legales, es vital que discutas la situación con un abogado cualificado lo antes posible.

Segundo, admite que el TLP es un trastorno mental. Las personas que lo padecen merecen ser tratadas con sensibilidad, respeto, y dignidad. Protégete, pero no intentes hacer daño a la otra persona por resentimiento o deseos de venganza. Por ejemplo, podría ser prudente llevarte tu ropa y objetos personales de la casa antes de pedir un divorcio. Sin embargo, contratar una compañía de mudanzas y llevarse la mitad de todas vuestras cosas es probablemente ir demasiado lejos. (De hecho, podría desencadenar comprensiblemente una respuesta hostil.)

Reduce tu Vulnerabilidad

La mejor forma de manejar una campaña de distorsión es evitar que ocurra. Si no puedes hacerlo, lleva la iniciativa y protégete al máximo legal, financiera y emocionalmente.

Algunas campañas de distorsión parecen ocurrir sin una razón discernible. Pero otras parecen ser desencadenadas por acciones que el TL percibe como hostiles. Comienza por considerar cualquier acción que puedas llevar a cabo que involucre al TL, cualquier cosa desde establecer límites hasta pedir el divorcio. ¿Qué clase de reacción prevés del TL?

Lo siguiente, considérate a ti mismo: ¿cuáles son tus áreas vulnerables y qué podrías hacer de antemano para protegerte de cualquier acción que el TL pueda llevar a cabo? Espera lo mejor; prepárate para lo peor. Los no-TL han visto que las áreas típicas de preocupación incluyen sus finanzas, niños, propiedad, trabajo, reputación y amistades. Formula un plan y cúmplelo antes de que lleves a cabo cualquier acción que pueda provocar al TL.

Considera el ejemplo de Lyndia y Elicia. Lyndia necesitaba decirle a su hija *borderline*, Elicia, que Elicia no podía venir del internado a casa el fin de semana siguiente. (La última vez que Elicia fue a casa de visita, amenazó con quemar la casa si Lyndia no le dejaba pasar la noche con su novio drogadicto.)

Lyndia sabe por experiencia que, tras escuchar la noticia, Elicia irá inmediatamente a sus asesores, abuelos, y todo aquel que la escuche y que probablemente crea la historia de Elicia, y les dirá que Lyndia la odia (y que siempre la ha odiado), que su conducta es inmaculada y que Lyndia es una mala madre.

Así que antes de que Lyndia le dé la noticia a Elicia, le comunica el razonamiento de su decisión a todo el que pudiera verse involucrado. En el momento en que Elicia hable con ellos, ellos ya sabrán lo que está ocurriendo.

Considera no Responder

Puede haber veces en las que responder de cualquier manera simplemente prolongue las acciones abusivas del TL. Eso es porque todo esto puede ser un esfuerzo por su parte de mantenerte comprometido con la relación. Cualquier respuesta, en especial una emocional, puede recompensar su conducta.

Considera a fondo las ramificaciones a corto y largo plazo de las acciones de la otra persona. Si las consecuencias son insignificantes o simplemente embarazosas, o si crees que el TL te está incitando para que tengas más contacto con él, puede que sea mejor simplemente dejar pasar el tema.

Responde a las Preguntas sin Estar a la Defensiva

Alison alternó estados de ánimo suicidas y coléricos cuando Luke rompió con ella. Llamaba a Luke al trabajo varias veces al día, gritándole y rogándole que volviera con ella. Cuando Luke consiguió que le cambiaran el número del trabajo, Alison se vengó llamando al jefe de Luke, David, informándole de que Luke a menudo esnifaba cocaína en el trabajo. “Luke es un drogata”, insistía ella. “No confíe en él.”

Naturalmente, David confrontó con Luke las acusaciones de Alison. La verdad era que varios años antes, Luke había probado la cocaína en el trabajo cuando se la ofreció uno de los empleados. Pero eso sucedió sólo esa vez. Quitando eso, Luke era un empleado responsable y no bebía ni tomaba drogas en el trabajo.

Las firmas de relaciones públicas que asesoran a grandes empresas tienen un dicho para los clientes en momentos de crisis: “Di la verdad, dila toda, y dila rápido”. Luke confesó lo que había hecho, pero recalcó que sólo había ocurrido una vez. Luke también explicó lo que estaba sucediendo sin entrometerse en la vida privada de Alison más de lo necesario. Afortunadamente, David lo comprendió y no despidió a Luke por violar la política sobre drogas de la compañía.

Un TL puede también decirle a la familia, amigos y conocidos cosas sobre ti que, de hecho, no tienen ningún tipo de fundamento. Antes de que decidas si responder o no, pregúntate qué es lo que esperas conseguir. ¿Quieres limpiar tu nombre? ¿O hay algo tangible en juego, como la pérdida de la amistad de personas que son importantes para ti?

Cuando las consecuencias de las acciones del TL son relativamente menores, puede ser mejor actuar de una manera que revele la manera por lo que es. Por ejemplo, si el TL le dice a los vecinos que tu nueva esposa es una arpía, simplemente puede que sea mejor dejarles que la conozcan y que tomen sus propias decisiones. Sin embargo, si el TL le dice a los vecinos que has sido arrestado por golpearla y te importa mucho lo que piensen, puede que quieras intentar restituir la verdad.

Cuando hables con personas sobre falsas acusaciones, ten presente las siguientes pautas:

- Actúa con calma y con control, no importa lo enfadado que estés.
- Valida las preocupaciones de la otra persona antes de explicar los hechos. Di que, si los rumores fuesen verdad, sería un problema muy serio.
- No desprecies al TL, no importa lo mucho que pienses que lo merece. En cambio, expresa tu preocupación por el TL de forma sincera o reconoce tu propia confusión sobre las razones por las que el TL diría tales cosas. Sé cauteloso cuando trates del TLP o de cualquier otro problema psicológico, las personas pueden malentender y pensar que estás intentando despreciar el TL.
- Date cuenta de que no puedes controlar lo que los demás piensan de ti. Di lo que necesites decir y después déjalo estar.

Benjamín (no-TL)

Esto es lo que le dije a un vecino que creyó erróneamente que había sido violento con mi ex mujer:

“Me gustaría aclarar algo. Puede que le incomode un poco, y lo comprendo porque a mí también me incomoda. Pero es importante, así que estoy dispuesto a dar la cara. He escuchado que mi ex mujer, Cassidy, le ha contado que yo fui arrestado por golpearla. Alguien me dijo que tenía algunos cortes en el brazo y que los ha ido enseñando a la gente diciéndoles que yo la había atacado. Bueno, no lo culparía a usted si se sintió aterrado y no quisiese hablarme. Si yo pensase que alguien que conociera hubiese hecho tal cosa, probablemente también lo evitaría. Pero quiero ser muy franco con usted y hacerle saber que esto nunca ha sucedido. El divorcio no ha sido fácil, es verdad. Pero nunca hice algo ni remotamente parecido a eso. Y estoy muy preocupado por el bien de Cassidy, tanto porque le dice eso a la gente como por los cortes del brazo. Entenderé que se sienta confuso y se pregunte por lo que en realidad ha sucedido. Pero nos conocemos desde hace tiempo y quiero poner las cosas en claro con usted. Agradezco

que me escuche ”.

Habla con un Abogado

Los tocólogos, los psiquiatras y los alergólogos son todos ellos médicos. Aún así no querrías que ninguno de ellos te operara del corazón. Eso es trabajo de un cirujano. Del mismo modo, si hay una posibilidad de que el TL del que te estás divorciando o al que estás dejando pudiese iniciar una campaña de distorsión, es indispensable que contrates un abogado especializado en casos como el tuyo. James Novak (1996) dice: “Elegir un abogado de divorcios puede ser una de las decisiones más importantes que tomes en tu vida”. Especialmente si eres un hombre que es víctima de una campaña de distorsión, puede ser la diferencia entre ganar la custodia de tus hijos e ir a prisión. Puedes encontrar unas pautas para elegir un abogado en los recursos listados en el apéndice D.

Jeffrey M. Leving (1997), un importante abogado especializado en derechos del padre, sugiere que los hombres que se estén divorciando de una mujer potencialmente hostil se protejan con varias acciones. Primero, si existe la posibilidad de que puedas ser acusado falsamente de malos tratos o abusos a tu mujer o hijos, siempre ten a una tercera persona presente. Puede incluso que quieras grabar tus visitas con tu hijo. También, prepárate para documentar todas tus afirmaciones. En el juicio, es tan común que las parejas se lancen acusaciones que los jueces a menudo desatienden las declaraciones que no están cotejadas por un testigo creíble o una prueba escrita. La preparación y la documentación son cruciales. Después contrata a un abogado, guarda un diario de todas las interacciones con el TL y de cualquier otra cosa que pudiese ser relevante en el juicio. Anota testigos, direcciones, números de teléfono, fechas, horas y demás información. Esto puede ser crucial para tu credibilidad y para tu capacidad para recordar detalles clave. Trata con tu abogado la posibilidad de grabar en cinta las conversaciones entre el TL y tú.

Si tienes niños, no abandones el hogar hasta que el juez haya determinado la custodia temporal y los temas de visitas. Si te vas prematuramente, puede que pierdas el acceso a tus hijos. Además, el TL puede afirmar que has “abandonado” a la familia. (Excepción: si estás en peligro físico, no permanezcas en la casa.)

Varios meses antes de iniciar el divorcio, busca asesoramiento de un terapeuta para ayudar a mantener las cosas calmadas, a desactivar las situaciones explosivas y a testificar finalmente en el juicio con respecto a las falsas alegaciones. Asegúrate de que este terapeuta no tenga prejuicios a favor o en contra de las mujeres. Si estás siendo acosado o sufriendo abusos físicos, considera solicitar una orden de restricción o una orden de protección. No sufras en silencio.

No es raro que los TL lleguen a acuerdos claros y específicos, y después nieguen que existan esos acuerdos. Por ejemplo, un no-TL le devolvió los niños a su madre en el momento y lugar acordados, y descubrió que había una notificación de secuestro de los niños. Otro no-TL había regresado a su antigua casa para recoger sus pertenencias un día acordado, y entonces la TL llamó a la policía y lo acusó de acosarla. Por esta razón, Novack también recomienda que consideres el comunicarte con el TL sólo a través de una tercera persona, el hablar con el TL sólo en presencia de una tercera persona que pueda apoyarte, o el asegurarte de que todos los acuerdos son por escrito.

Dean Tong (19%) escribió una guía para hombres falsamente acusados de abuso a menores, y recomienda las siguientes acciones para hombres en esta situación:

- Trata la acusación muy seriamente. Afectará a cada aspecto de tu vida.
- Encuentra el dinero para defenderte de forma apropiada. Protégete financieramente; como Tong dice, combatir las alegaciones te costará “cada céntimo que tengas”.
- Contrata a un abogado competente y cualificado que esté especializado en casos como el tuyo. No todos los abogados especializados en los derechos de los padres están preparados para manejar falsas acusaciones. Consigue múltiples opiniones sobre tu caso de personas objetivas y competentes.

- Mantén tu inocencia firmemente; pasa a la ofensiva y exige responsabilidades. Considera contratar a un abogado de derechos civiles para demandar por los daños.
- Haz todo lo posible para detener las entrevistas o tratamientos psicológicos adicionales de cualquier niño a no ser que te sientas seguro de que las personas involucradas evitarán informar al niño de que ha sufrido abusos.
- Lleva un diario de los acontecimientos que indique con precisión dónde has estado y qué has estado haciendo en todo momento. Documenta las visitas a tus hijos (incluidas conversaciones, comentarios y acciones o razones por las que se cancelaron las visitas).

Prepárate para las Falsas Acusaciones de Abuso por Parte de los Niños TL

Los niños que acusan falsamente a los padres de abusos constituyen un fenómeno creciente. Las razones para hacer esto incluyen la venganza por un abuso percibido, represalias por ser tratados “injustamente” y un intento por dividir la lealtad existente entre los padres.

Como puedes sospechar, una llamada al 091 o a una agencia local de protección de menores de un niño enfadado puede tener unos efectos devastadores en la familia. Las investigaciones típicas pueden a menudo tardar más de un mes en completarse. Mientras tanto, el padre acusado a menudo es obligado por el juez a permanecer alejado del niño y vivir temporalmente fuera del hogar familiar. El niño a menudo es obligado a permanecer con el otro progenitor, el cual experimenta el conflicto de intentar permanecer leal y apoyando tanto al niño como al cónyuge o compañero. Los amigos de la familia, familiares y jefes pueden quedar atrapados en la misma trampa de sentir que o bien deben demostrar apoyo al niño o bien lealtad hacia el progenitor acusado.

En nuestra entrevista con el abogado Charles Jamieson, este aconsejó que los padres cuyo hijo hace falsas acusaciones hagan lo siguiente:

- Llevar un registro detallado documentando el diagnóstico del niño o los comportamientos TLP. Algunos ejemplos incluyen cartas de los representantes de la escuela, notas médicas, papeles del juzgado e informes que desacrediten alegaciones anteriores. Esto reforzará tu credibilidad.
- Lleva un diario de tus actividades, incluido dónde has estado, con quién has estado y qué has hecho. Si las alegaciones llegan semanas o meses después del supuesto hecho, esto te puede proporcionar una coartada.
- Pregúntale a tus otros hijos si desearían ayudar a explicar tu inocencia a las autoridades.
- Si es necesario, asegúrate de que una tercera persona está presente cuando estás con el niño.
- Tómate todas las acusaciones seriamente. Pueden descontrolarse como una bola de nieve muy rápidamente. Si lo necesitas, contrata a un abogado especializado en falsas alegaciones.

Desde una perspectiva emocional, hay algunas cosas a tener en cuenta que te pueden ayudar a hacer frente a la situación. Por lo general, las falsas acusaciones se centran alrededor del abuso o el abandono. Por lo tanto, son seguidas de investigaciones del departamento de los servicios sociales de tu zona o el centro de protección al menor. Aunque la investigación pueda parecer acusatoria, recuerda que la investigación es simplemente un proceso de búsqueda de hechos. Sólo las evidencias claras pueden ser usadas para presentar cargos.

Recuerda que estar a la defensiva y no cooperar puede perjudicar tu caso. No te tomes las preguntas personalmente; sigue diciéndote que el proceso es necesario para destapar casos reales de abuso. En algunos casos, los padres pueden ser separados de sus hijos mientras se desarrolla la investigación. Los

hermanos del niño ***borderline*** necesitan saber que la separación es temporal y que pueden ser interrogados durante la investigación. Recalca tu amor por ellos y la necesidad de responder sinceramente a las preguntas de las autoridades legales.

Finalmente, recuerda que el TLP es una enfermedad mental. La rabia hacia tu hijo *borderline* es normal; sin embargo, recuerda que es la enfermedad la que tiene la culpa, no el niño.

Si el TL está intentando hacerte daño montando una campaña de distorsión, podrías considerar al TL como tu enemigo. En realidad, tus enemigos son:

- La negación: no hacer nada con el problema esperando que desaparezca.
- Pensamiento mágico: no hacer nada porque estás seguro de que ocurrirá un milagro y que el TL tendrá un cambio de corazón.
- La emocionalidad: reaccionar emocionalmente en vez de permanecer calmado y considerar todas las soluciones lógicas a tu problema.
- La condición de mártir: no hacer nada porque no puedes soportar herir los sentimientos del TL, los cuales puedes pensar que son más importantes que los tuyos propios.
- El aislamiento: intentar manejar el problema por ti mismo en vez de pedir ayuda.
- Los retrasos legales: no contratar al abogado adecuado antes de perder tus derechos legales y de que la situación se vuelva crítica.

La mayoría de los no-TL encuentran que, si reaccionan rápida y lógicamente y obtienen la ayuda legal adecuada cuando se necesita, las campañas de distorsión petardean y fracasan. La verdad tiene un modo de revelarse por sí misma, y las mentiras son al final desenmascaradas por lo que son. Actuando apropiadamente, puedes ayudar a que esto ocurra más pronto que tarde.

¿Y Ahora Qué? Tomar Decisiones sobre la Relación

A veces tengo miedo y retrocedo

No me puedo ir pero tampoco me puedo quedar.

Me parece que he estado la mitad de mi vida

Correteando sin rumbo

Con las rodillas contusionadas.

Porque a veces tengo que tropezar en la oscuridad Estirando mis manos para ver lo que puedo encontrar Cuando toco alguna luz es una sensación tan dulce y amable.

—Carne Newcomer, “Piece of The Truth”, de *October Nights*

Las personas preocupadas por alguien con TLP generalmente sufren un gran dolor. Permanecer en la relación tal y como es parece insoportable. Pero abandonarla parece impensable o imposible. Si te sientes así, no estás solo. Casi todos los no-TL con los que hablamos coincidían en los mismos sentimientos. Pero realmente tienes

opciones, incluso aunque no las puedas ver ahora mismo. Este capítulo te ayudará a considerar todas tus opciones y a llegar a tomar una decisión personal que se adapte bien a tu caso.

Etapas Predecibles

Las personas que quieren a alguien con TLP parecen atravesar etapas similares. Cuanto más duradera es la relación, más larga parece cada etapa. Aunque se enuncian en el orden por el que se suelen pasar, la mayoría de las personas se mueven entre las diferentes etapas.

Etapas de Confusión

Esto suele suceder antes de conocer el diagnóstico de TLP. Los no-TL luchan para entender por qué a veces los *borderlines* se comportan de un modo que parece no tener sentido. Buscan soluciones que parecen elusivas, se autoculpan o se resignan a vivir en el caos.

Incluso después de conocer lo que es el TLP, a los no-TL les puede llevar semanas o meses comprender realmente a un nivel intelectual cómo este complejo trastorno afecta personalmente al TL. Puede incluso llevar mucho más tiempo asimilar la información a nivel emocional.

Etapas Dirigidas al Exterior

En esta etapa, los no-*borderlines* vuelcan su atención hacia la persona con el trastorno, incitándola a que busque ayuda profesional, intentando conseguir que cambie y haciendo todo lo posible para no desencadenar la conducta problemática. En esta etapa, las personas por lo general aprenden todo lo que pueden sobre el TLP en un esfuerzo por comprender y simpatizar con la persona que les preocupa.

Al no-TL le puede llevar mucho tiempo admitir los sentimientos de ira y desolación, especialmente cuando el TL es un padre o un hijo. La ira es una reacción extremadamente común, incluso aunque la

mayoría de los no-TL entienden a un nivel intelectual que el TLP no es culpa del *borderline*. Sin embargo, debido a que la ira parece ser una respuesta inadecuada a una situación que puede estar más allá del control del *borderline*, los no-TL a menudo suprimen su ira y en su lugar experimentan depresión, desesperanza y culpabilidad.

Las principales tareas para los no-TL en esta etapa incluyen el reconocer y manejar sus propias emociones, dejando que los TL asuman la responsabilidad de sus propias acciones, y abandonar la fantasía de que el TL se comportará como le gustaría al no-TL.

Etapa Dirigida al Interior

Con el tiempo, los no-TL miran hacia dentro y realizan una valoración sincera de sí mismos. Tiene que haber dos personas para que haya una relación, y la meta para los no-TL en esta etapa es entender mejor su papel en hacer de la relación lo que es ahora. El objetivo aquí no es autorrecreminarse, sino conocerse internamente, autodescubrirse.

Etapa de Toma de Decisiones

Armados con conocimiento y perspicacia, los no-TL luchan para tomar decisiones sobre la relación. Esta etapa puede durar meses o años. En esta etapa, los no-TL necesitan entender claramente sus propios valores, creencias, expectativas y suposiciones. Por ejemplo, un hombre con una esposa *borderline* físicamente violenta provenía de una familia conservadora que desaprobaba enérgicamente el divorcio. Sus amigos le aconsejaron que se separase de ella, pero él se sintió incapaz de hacerlo por su preocupación acerca de cómo iba a reaccionar su familia.

Puedes descubrir que tus creencias y valores te han servido bien a lo largo de tu vida. O puede que descubras que los has heredado de tu familia sin precisar si realmente reflejan o no quién eres. De cualquier forma, es importante ser guiado por tus propios valores, no los de otro.

Fase de Determinación

En esta última etapa, los no-TL llevan a cabo sus decisiones y viven con ellas. Dependiendo del tipo de relación, algunos no-TL pueden, con el tiempo, cambiar muchas veces de opinión e intentar diferentes alternativas.

Más allá del Blanco y Negro

Es fácil adoptar la forma de pensar en blanco y negro del TL y creer que sólo tienes dos opciones, quedarte o irte. Pero también existen muchas otras opciones. Por ejemplo:

- Abandonar la situación temporalmente cada vez que el TL transgreda tus límites.
- Tomar una pausa temporal en la relación (días, semanas o meses).
- Aprender a despersonalizar las acciones del TL.
- Continuar con la relación, pero viviendo separados.
- Hacer que la relación sea menos cercana.
- Pasar menos tiempo con el TL.
- Conseguir un mayor equilibrio en tu vida cultivando tus propios intereses, amigos y actividades significativas.
- Decirle al TL que continuarás con la relación sólo si está dispuesto a trabajar duro con un

terapeuta o si hace ciertos cambios específicos. Esto significa tenerlo sujeto a cualquier promesa que haga y puede implicar abandonarlo si incumple tal promesa.

- Retrasar la toma de decisiones hasta que te sientas cómodo tomando alguna.
- Retrasar la toma de decisiones hasta que veas a un terapeuta y arregles algunos de tus propios asuntos.

Preguntas que te Tienes que Hacer

He aquí algunas preguntas que deberías hacerte sobre tu actual relación con tu compañero TL. La mayoría de estas preguntas abordan necesidades importantes que deberían ser cubiertas en las relaciones. Las respuestas a estas preguntas te pueden aportar alguna orientación de cómo avanzar en la relación. Generalmente, cuantas más necesidades y deseos no son cubiertos y cuanto más “desestabilizados” con respecto a quién recibe atención y energía en la relación, mayor es la probabilidad de que la relación sea enfermiza.

- ¿Qué quiero de esta relación? ¿Qué necesito de esta relación?
- ¿Hasta qué punto puedo expresar mis sentimientos con esta persona?
- ¿Estoy en peligro físico si continúo con esta relación?
- ¿Cómo afectará esta decisión a los niños?
- ¿Cómo afecta esta relación a mi autoestima?
- ¿Me quiero tanto a mí mismo como quiero al *borderline*?
- ¿He aceptado el hecho de que el TL cambiará sólo si y cuando él esté preparado para hacerlo?

¿Soy capaz de esperar hasta que eso ocurra o de seguir viviendo tal y como están las cosas si esto no ocurre nunca?

- ¿Qué consideraciones prácticas necesito considerar, particularmente financieras?
- ¿Creo que tengo derecho a ser feliz?
- ¿Creo que sólo merezco la pena cuando me sacrifico por los demás?
- En estos momentos, ¿cuándo estoy más feliz: cuando estoy con esta persona, cuando estoy solo o cuando estoy con otros?
- ¿Tengo la energía y la entereza para ir en contra de mi familia o de otras personas que puedan enfadarse con mi decisión?
- ¿Estoy realmente tomando mis propias decisiones o estoy haciendo lo que otras personas quieren que haga?
- ¿Cuáles son las consecuencias legales de mi decisión?
- Si un amigo estuviese en mi lugar y me contase la historia de esta relación, ¿qué consejo le daría?

Cuando Hay Niños de por Medio

Un no-TL dice: “No soy de esos que creen que las personas infelices deberían permanecer unidas por el bien de los niños. Pienso que deberían vivir mucho mejor con un padre feliz que con un padre tristemente infeliz y otro que está completamente decepcionado”.

Mientras que muchos padres se preocupan por el efecto del divorcio en los hijos, Janet R. Johnston, Ph.D., directora ejecutiva del Centro Judith Wallerstein para la Familia en Transición, dijo en nuestra entrevista que los estudios mostraban consistentemente que la exposición de los niños a conflictos no resueltos y a abusos verbales y físicos era una mejor predicción del equilibrio psicológico de los niños que el estatus marital de los padres. Según Johnston, lo mejor para los niños es un matrimonio feliz e intacto con ambos padres presentes; lo segundo mejor es un divorcio en el que los padres protegen a los

hijos del conflicto. Lo tercero mejor es un matrimonio no feliz e intacto en el que los niños están expuestos a un conflicto no resuelto y abuso verbal. Lo peor de todo es un divorcio conflictivo donde los niños son puestos en el medio.

Relaciones Elegidas

En cuanto a las relaciones elegidas, nos parece que la disposición de los TL a admitir que tenían un problema y a buscar ayuda fue con diferencia el factor determinante en la pareja para permanecer o no unida.

De los cientos de personas con las que hablamos, cuando el TL estaba realmente comprometido a recuperarse, los no-TL casi siempre estaban dispuestos a apoyarlos y ayudarlos a superarlo. Pero cuando los TL rechazaban tomar responsabilidad alguna por los problemas de la pareja, por mucho que el no-TL intentase rescatar la relación, esta generalmente terminaba.

Richard (no-TL)

Permanecí junto a mi mujer por las mismas razones por las que me enamoré de ella. Es brillante, hermosa, ingeniosa, apasionada y divertida. Cuando nos casamos, yo no sabía que ella tenía Trastorno Límite de Personalidad. De hecho, no sabía lo que era el TLP hasta que fue clínicamente diagnosticado.

Me di cuenta muy pronto de que había problemas, algunas veces eran frustrantes, otras veces me enfadaban. A veces me asustaban enormemente. Sin embargo y a pesar de todo, ella todavía era la persona a la que yo quería, la cual simplemente resultó tener una enfermedad mental. Incluso durante lo peor, nunca consideré marcharme. No estaba dispuesto a tirar una relación tan fácilmente, especialmente una en la que había tanto bueno. Ella estaba enferma, muy enferma, pero siempre podía ver lo bueno de ella.

Después de sus cuatro años de terapia y hospitalizaciones, nuestro matrimonio está muy unido. La recompensa por la lealtad ha sido enorme, la misma pasión, la misma belleza, el mismo ingenio que me atrajo en primer lugar a ella están todos ahí. Pero el temor y la confusión del TLP se han ido. Ella no fue la única en crecer por medio de esta experiencia. Yo también lo hice.

Rhoda (no-TL)

He roto muchas veces con mi novio TL. Cuando es capaz de ver lo que está haciendo, disculparse por ello y decirme cómo va a cambiar, yo vuelvo.

Para mí, él lo merece. Es un hombre amable, guapo, apasionado y generoso. Nunca en mi vida he conocido a alguien que me haya hecho sentir más amada. Y no puede destruirme porque no me delimita. Yo sí. Y soy muy afortunada por tener un TLP "moderado", él no es propenso a iras o arrebatos, no me engaña (le tiene terror al sida), y hace esfuerzos sinceros por modificar su conducta para hacerme feliz.

Esta relación se adapta a mí porque a veces tengo una fuerte necesidad de privacidad y cuidado. Cuando estoy en el típico estado de "devaluación", me tomo mi tiempo para estar sola y disfrutar de otras cosas sin él.

Quizás ahora mismo esté deslizándose cuesta abajo y algo en su vida pudiera desencadenar una depresión suicida o una recaída en el alcoholismo, ¿quién sabe? Soy consciente de los riesgos. Pero lo quiero y tengo pensado disfrutar de su presencia en mi vida tanto tiempo como pueda.

Marie (no-TL)

El que pronto será mi ex marido me hizo una visita sorpresa esta tarde. La conversación empezó siendo toda sobre negocios y finanzas. Hasta ahí sin problema. Mientras permanecía fuera hablando conmigo, nuestros hijos entraban y salían pasando de largo. Nunca habló con ellos; apenas los miraba. Muy extraño.

Entonces la conversación cambió. Dijo que nunca le había dado una oportunidad (veinte años de oportunidades obviamente no son suficientes). No le había dicho que me marcharía si no buscaba un consejero (su indicación de que, como siempre, debería haber hecho más). Supongo que olvidó la amenaza en términos explícitos de matarme. De nuevo, tonta de mí, ¿no puedo simplemente pasar de la amenaza de muerte? Podría seguir y seguir con la lógica descompuesta, la conveniente amnesia y la manipulación transparente. Pero llegaré al asunto. Que es: no hay asunto. El simplemente no lo entiende. Mi trabajo era buscar las formas apropiadas de comunicarme con él. Mi trabajo era poner los límites. Mi trabajo era entender la enfermedad. ¿Cuál era su parte?

¿Qué clase de relación puedes tener cuando una persona debe hacer todo el trabajo?, ¿qué clase de relación es esa en la que una persona debe tener toda la comprensión, tener todo el perdón, darle todo al otro necesitado?

Finalmente, él me llamó unas pocas horas más tarde y comenzó a suspirar por teléfono que podría también dejar su trabajo. Me dijo que estaba ojeando una pistola en la casa en la que vive ahora. Mi hijo de doce años no paraba de indicarme que colgase. Hacerlo me costó cada fibra en mí, el viejo síndrome del rescate estaba irguiendo su fea cabeza.

Pero colgué. Lo abandoné a su propio dolor. Lo hice. Lo hice. Ni siquiera sabía que todavía existiese fuerza dentro de mí. Pero la hay. Y es perfectamente correcto para mí poseer mis propios sentimientos otra vez.

Mientras escribo esto, estoy viendo a mi hijo de ocho años llenar una decorativa jaula de pájaros con galletas de avena. Es su proyecto de ciencias. ¿Por qué es esto relevante? Porque está seguro y es libre para ser él mismo, sin riesgo de iras o abuso verbal por parte de alguien en quien debería haber sido capaz de confiar. Porque su madre es libre y segura para dejarle ser un niño de ocho años. Porque todos nosotros, los no-TL, tenemos esta opción, y no debería haber ninguna disculpa por una enfermedad que no hemos causado.

Llenar la jaula con galletas, echarles leche por encima, comerlas con las manos y montar un gran jaleo. Reír hasta que te duelan los costados, llorar cuando algo esté mal, pasar algún tiempo no haciendo absolutamente nada, decir lo que piensas y pensar lo que dices. Invierte por una vez en tu propia cordura.

Relaciones no Elegidas

Con las relaciones no elegidas, la opción no es tanto el quedarse o irse, sino fijar y observar tus límites y no dejar que los problemas del TL inunden tu propia vida. Las relaciones no elegidas son aquellas que no “elegiste” o seleccionaste personalmente. Pero eso no significa que debas sentirte indefenso o desesperado. Mientras que quizás no puedas terminar la relación o “romper”, puedes fijar límites sobre cuánto contacto tendrás con esa persona y cuánta energía vas a invertir en mantener la relación. Con las relaciones no elegidas, necesitas ser el que esté al mando. Identifica tus límites físicos y emocionales. Refuerza los límites que fijes en la relación con el TL marcando pautas consistentes y dando respuestas consistentes a la perturbadora conducta del TL.

Silvia (no-TL)

Quiero mucho a John, mi hijo borderline. Durante muchos años, viví o morí dependiendo de lo bien que se encontrase. ¿Había vuelto a beber? ¿A involucrarse con mujeres auto— destructivas? ¿A gastarse todo el dinero en cosas que no necesitaba? Le daba continuamente dinero y le proporcionaba un lugar donde quedarse cuando alguno de sus compañeros de habitación lo echaba fuera. Lo escuchaba mientras a gritos despotricaba furioso, y nos culpaba a mí y a su padre por todo lo que le había ido mal en su vida.

Las cosas cambiaron después de que mi marido sufriese un ataque al corazón. Paul está bien ahora, pero por un tiempo no estábamos seguros de si iba a reponerse. Esta crisis me ayudó a darme cuenta de

que me estaba concentrando tanto en mi hijo que me estaba perdiendo a mí misma, a mi marido y a mi relación con mi hija.

Tuve que retirarme del caos de mi hijo. Fijé unos límites personales acerca de echarle una mano y escuchar sus invectivas.

John no estaba feliz con nuestros nuevos límites, cortó totalmente la relación con nosotros durante tres años. Eso fue muy doloroso. Pero con el tiempo, John decidió que tener una relación con nosotros con límites era mejor que no tener ninguna relación. Lo vemos más o menos una vez al mes. También hay llamadas de teléfono. Es agotador, pero puedo tolerarlo.

Me siento otra vez como un ser humano, con objetivos, sueños y felicidad. Todo el mundo se benefició de los límites, incluso John, creo. El aprendió que puede arreglárselas sin nosotros para vivir su vida.

Todavía deseo poder tener una relación más cercana con mi hijo. Desearía que cuidase más de sí mismo y buscase ayuda. Pero he aprendido a aceptar que no puedo cambiar a John. Sólo puedo quererlo y ser la mejor madre que sé mientras me quiero a mí misma y cuido del resto de la familia.

Curación y Esperanza

Al margen de lo que decidas, puede haber cura y esperanza: cura, cuando la relación termina, y esperanza, para que el ser querido se recupere del TLP.

Muchas personas del grupo de apoyo de no-TL de Internet han arreglado su relación con los TL en sus vidas hace años. Pero permanecen en la lista para dar apoyo a otros y para asegurarles que la vida, realmente, mejora después de una relación con un *borderline*.

Marilyn (no-TL)

Han pasado diez años desde mi divorcio de mi ex marido *borderline*, y todavía me las estoy apañando con las secuelas. He pasado tanto tiempo intentando esconder su conducta a los demás que dejó su marca sobre mí. Confianza en los demás, fe en el mundo... estas eran cosas que estaban destruidas en mí. Sin embargo ahora, en la mayoría de los aspectos, ¡la vida no puede ser mejor! Soy una persona feliz y segura. La experiencia me enseñó muchas cosas sobre mí, cosas que había evitado o que no admitiría ante mí misma antes de esto. Ahora uso mi energía para corregir esas cosas que encuentro negativas o insanas. Vivo una vida más consciente.

En lo que concierne a no amargarse, estuve enfadada durante mucho tiempo, hasta que finalmente me di cuenta de que mi ex marido no pretendía deliberadamente hacerme la vida desgraciada. Habría ocurrido, en un grado u otro, con cualquiera con quien se hubiese casado. Es inútil culparlo por quién es. no ayuda de ninguna manera a la situación.

Unos pocos meses después del divorcio, estaba cenando con mis padres. Mi padre comenzó a denigrar a mi ex marido. Miré a mi padre y le dije: “¿Por qué dices esas cosas? ¿por qué odias a alguien como él? ¿No entiendes que se ha hecho más daño a sí mismo que a mí?”. La amargura y la rabia son emociones que atan a uno al pasado. Además, si me hubiese agarrado a emociones negativas, nunca hubiese sido capaz de empezar mi vida otra vez o incluso de volver a ser feliz.

La última cosa que me dijo mi antiguo marido fue: “¡Nunca he sido feliz, nunca en toda mi vida!”. Nunca olvidaré las lágrimas que caían por su cara. Y nunca olvidaré el dolor y la angustia de su voz. El aislamiento que sentía y que probablemente siente, su miedo a estar solo y aislado en el mundo, calman en mí cualquier sentimiento de ira hacia él. Había sido feliz en el pasado. Sabía que algún día volvería a ser feliz. Sin embargo, para alguien como él, que nunca había conocido la felicidad, ¿qué será de él? Le abandoné, tal como pensaba él que habían hecho todos los demás en su vida.

Tuve una sensación de terrible culpabilidad durante mucho tiempo. Pero si tenía que sobrevivir,

tenía que dejarlo estar. No podía ayudar a este hombre, y no podía destruirme a mí misma.

Y finalmente, Diane, una mujer que se considera a sí misma recuperada del Trastorno Límite de Personalidad, puso esta nota en la lista de no-TL para mostrar que la recuperación es realmente posible.

Diane (TL)

Ha habido cantidad de veces en las que me sentí mucho peor que cuando empecé todo, y me preguntaba si habría sido mejor si nunca hubiera sabido de mi enfermedad y nunca hubiese recibido terapia. Mi modo de pensar tenía que ser desarmado y reconstruido en su totalidad. Y para alguien luchando desde el fondo contra su incertidumbre sobre la identidad, hubo momentos de desánimo y temor cuando había desarmado las viejas formas de pensar porque todavía no había adoptado unas nuevas. Durante esa época, miraba a un oscuro agujero de vacío y me preguntaba si tenía alguna identidad. Afortunadamente, con la ayuda de un terapeuta excelente y el apoyo de mi marido y de mis hijos, me recuperé del TLP. Sin embargo, sé lo suficiente para darme cuenta de que lo que me ha pasado no siempre ocurre en todos los casos de borderlines. Algunos TL no están dispuestos a hacer el viaje. Otros borderline son totalmente incapaces, por la razón que sea. Y así nunca esperarí que cualquier allegado a un borderline permaneciese en la relación. En algunos casos, quizás muchos casos, es necesario y prudente protegerse uno mismo y avanzar en la vida. Sin embargo, otras veces, si permaneces cerca, serás recompensado al final con una relación que es más cercana y mejor que la que hubieses soñado.

Una de las lecciones más profundas que aprendí en mi viaje fue la increíble capacidad que tienen las personas para el bien. Que este mundo, a pesar de sus adversidades, dolores e injusticias, es verdaderamente un lugar milagroso. Está tan lleno de amor y amabilidad como de odio. He salido de todo esto con una visión de la vida que nunca, nunca será como fue. Y eso ha hecho que todo el dolor y el esfuerzo hayan valido realmente la pena.

Este libro te ha llevado por un viaje a través de una tierra que, hasta hace poco, puede que incluso no supieras que existiese. Has aprendido lo que es el TLP, por qué las personas con TLP actúan del modo que lo hacen, el papel que juegas en la dinámica y cómo recuperar el control de tu vida.

Pero el viaje no ha terminado todavía. Tan compleja como puede ser la conducta TLP, obtener conocimientos es la parte fácil. Ahora viene la sabiduría: coger lo que has aprendido y aplicarlo a tu propia vida.

Esto puede implicar cuestionarse creencias y valores que han estado ahí durante mucho tiempo. Puede significar afrontar asuntos que has estado evitando durante años. Puede significar revisar el “acuerdo” tácito al que has llegado con el TL: que sus necesidades y perspectivas son siempre, siempre más importantes y más “correctas” que las tuyas. Nadie puede aguantar este tipo de acuerdo mucho tiempo sin comprometer seriamente su propia salud mental.

No podemos prometer que será fácil. Pero podemos prometer que merecerá la pena. En el proceso, te darás cuenta de lo que realmente valoras y de quién eres en realidad. Descubrirás fuerzas que no sabías que tenías. Pocas cosas en la vida son más importantes que esto. Como William Shakespeare dijo hace cuatrocientos años {*Hamlet*, Acto I, Escena III, Líneas 78-80):

Esto por encima de todo, que tu propio yo sea verdadero,

Y debe continuar como la noche al día Entonces no serás falso a ningún hombre.

Esperamos que los conocimientos y herramientas que has adquirido en este libro te ayuden mucho en el resto del viaje.

Apéndices

Causas y Tratamiento del TLP

Según John M. Oldham (1997), el TLP, como muchos trastornos mentales, está causado por una combinación de factores genéticos y de circunstancias medioambientales. Sin embargo, muchos médicos, y muchos de sus pacientes, creen que el TLP casi siempre surge de una infancia con abusos físicos o sexuales. Este mito está tan extendido que incluso existe un programa de tratamiento de TLP que sólo diagnostica a pacientes con TLP si proceden de ambientes abusivos.

Intentar diagnosticar el TLP por la presencia de un trauma infantil contradice las investigaciones actuales. John D. Preston (1997) señala que el 20-25 por ciento de los pacientes *borderline* vienen de familias intactas sin evidencias de un estrés o trauma temprano severo. Y, de acuerdo con Kenneth R. Silk (1997), eminente psiquiatra especializado en TLP, las investigaciones preliminares sugieren que la conducta TLP puede estar influenciada por alteraciones en los neurotransmisores.

Neurotransmisores

Los neurotransmisores transportan las señales entre todas las células nerviosas del cerebro. Según Madeleine Nash (1997), son “las sustancias químicas más alucinógenas que la naturaleza jamás ha confeccionado”. Son el fundamento de todo pensamiento y emoción, así como de la memoria y el aprendizaje. Hasta ahora se han descubierto cerca de cincuenta neurotransmisores diferentes.

El neurotransmisor dopamina está asociado al pensamiento. La impulsividad y la agresión están asociadas con la serotonina, la estabilidad del estado anímico con la acetilcolina, y la sensibilidad al medioambiente con la norepinefrina. Las personas con TLP pueden tener dificultades en todas estas áreas.

Sin embargo, en estos momentos los médicos no pueden simplemente recetar medicamentos para “corregir” cada uno de estos neurotransmisores. Silk escribe: “Los neurotransmisores funcionan de forma sutil y el nivel de uno puede afectar directa o indirectamente al nivel de otro, y así lo que es cierto en el laboratorio no se traslada directamente a lo que es cierto, prudente o útil en una persona”.

Medicación

Con frecuencia se utilizan con éxito medicamentos en personas con TLP para reducir la depresión, amortiguar sus subidas y bajadas emocionales y poner freno a la excesiva impulsividad. Según Larry J. Siever (1997), los antidepresivos pueden ayudar con la depresión, mientras que los estabilizadores del estado anímico como el dival— proex sódico (Depakote), el Tegretol o el litio pueden ayudar con las oscilaciones anímicas. Los inhibidores selectivos de la recaptación de la serotonina (SSRI, por sus iniciales en inglés), como Prozac, Zoloft y Paxil, pueden ayudar a controlar la impulsividad, al igual que el Effexor, un antidepresivo parecido. El Tegretol puede ayudar a controlar la ira excesiva y la irritabilidad. Estos medicamentos deben ser dosificados con cuidado; es decir, debe administrarse la dosis adecuada para cada persona de forma que ayude a aliviar los angustiosos síntomas sin causar efectos secundarios problemáticos.

En cuanto a la elección de un psiquiatra, sugerimos enormemente que preguntes si la persona tiene experiencia en tratar a personas con TLP. Asegúrate de que se mantiene al día de los últimos avances en

investigación relacionados con esta área. Por ejemplo, pregunta si ha leído artículos sobre cómo los SSRI pueden ayudar con la impulsividad.

Terapia

Es importante que te des cuenta de que la medicación por sí sola no es suficiente. La terapia también es necesaria para ayudar a la persona con TLP. No obstante, puede ser todo un reto encontrar a un profesional de la salud mental que tenga experiencia en el tratamiento efectivo de personas con TLP. Los problemas comunes que nos comunicaron los TL y los no-TL incluyen:

- Terapeutas que no están informados sobre el TLP y que no lo diagnostican apropiadamente.
- Terapeutas que diagnostican el TLP pero que no tienen experiencia en tratarlo, y que no saben cómo trabajar con efectividad con pacientes *borderline*. Pueden dar información incorrecta a los pacientes como: “No hay modo de tratar el TLP” o “Las personas con TLP nunca mejoran”.
- Terapeutas que muestran expectativas y actitudes negativas a los TL en tratamiento, pasando así inconscientemente esta actitud estigmatizadora a sus pacientes.
- Terapeutas cuyas creencias sobre el TLP son tan rígidas que, cuando los pacientes presentan información que choca con sus teorías, les dicen a sus pacientes que deben estar equivocados. Por ejemplo, algunos terapeutas creen que todas las personas que se hacen cortes o que tienen TLP sufrieron abusos sexuales. Esto no es verdad.

Si eres un padre que busca tratamiento para tu hijo *borderline* y el terapeuta te trata continuamente con recelo en vez de con respeto, te sugerimos que cambies de terapeuta.

También es común que personas con TLP inicien una terapia, pero que luego consciente o inconscientemente saboteen el proceso. Por ejemplo, el TL puede:

- Iniciar un tratamiento para complacer a un miembro de la familia (o por un ultimátum o una orden judicial), pero no se involucra de verdad en él. Esto puede significar una pérdida significativa de tiempo y de dinero.
- Interrumpir la terapia cuando se abordan temas que le hacen sentir incómodo, acusando al terapeuta de incompetencia. Estos TL pueden ver a un terapeuta tras otro hasta que encuentran a uno que valide su creencia de que todos sus problemas son culpa de otros.
- Probar continuamente al terapeuta y forzar sus límites hasta que el terapeuta interrumpa el tratamiento. Esto por lo general es devastador para el paciente. Los terapeutas de TLP efectivos anticipan esta posibilidad y fijan unos límites firmes pero cuidadosos cuando se inicia la terapia. Esta es una razón por la que es crucial que los terapeutas tengan experiencia en tratar a los pacientes *borderline*.
- Mostrar una imagen falsa al terapeuta, quien entonces se niega a creer que este paciente modelo pueda explotar en iras incontrolables. En nuestra experiencia, esto pasa más frecuentemente en terapia de pareja.

El libro *How to live with a mentally ill person*, de Christine Adamec (1996), es un buen recurso para elegir un terapeuta cualificado. Los temas tratados incluyen obtener referencias, entender los diferentes tipos de terapias, conducir una entrevista, tratar asuntos relacionados con los seguros, cambiar de profesionales y examinar el caso de un niño.

Es crucial que hagas preguntas al terapeuta con el propósito de evaluar su competencia en el tratamiento de pacientes con TLP o en pacientes que están muy afectados por alguien con TLP. Estas preguntas incluyen:

• ¿Trata usted a personas con TLP? Si es así, ¿cuántas ha tratado? Observa el lenguaje corporal del terapeuta y su tono de voz para determinar su actitud ante los pacientes TL. Sugerimos que evites terapeutas que no tengan mucha experiencia con problemas *borderline*.

• ¿Cómo define usted el TLP? Si el terapeuta sabe menos que tú, sigue buscando. Si el terapeuta cree que el TLP es parte de otro trastorno que tú (o el TL) no tienes, continúa buscando. (Por ejemplo, puede creer que el TLP es en realidad una forma de Trastorno de Estrés Post-Traumático, aunque tú no tengas historial de trauma.)

• ¿Qué cree usted que causa el TLP? Si eres el padre no— abusivo de un TL y el terapeuta cree que el TLP está causado siempre por un abuso por parte de los progenitores, te instamos a que busques un terapeuta más afín. También, si el terapeuta no menciona las posibles causas biológicas, probablemente no está al día de las últimas investigaciones.

• ¿Cuál es su plan de tratamiento para pacientes con TLP? Busca a alguien que te pueda dar una visión general clara del tratamiento que aplica, pero que también diga que el tratamiento se modifica para cada caso. Los terapeutas que no tienen un plan de tratamiento tienden a desviarse por las crisis del TL y nunca parecen llegar a afrontar los asuntos persistentes.

• ¿Da usted un tratamiento específico para las autolesiones? ¿Abuso de sustancias? ¿Desórdenes alimenticios? ¿Seres queridos del TLP? Sustituye o añade tus propias preocupaciones aquí.

• ¿Cree usted que los *borderlines* pueden mejorar? Si es así, ¿ha tratado personalmente a TL que hayan mejorado? Según Santoro y Cohén (1997), “Lo que quieres oír es un optimismo razonable. Nadie te puede dar una garantía (si lo hace, sigue buscando). Si elude demasiadas preguntas con evasivas, es probablemente mejor que busques a otro”. Asegúrate de que el terapeuta y tú compartís los mismos objetivos.

• ¿Cuál es su punto de vista sobre los medicamentos? Si el terapeuta no es un psiquiatra, pregúntale quién los recetaría, en caso de necesitarse alguno.

El método de tratamiento cognitivo-conductual de la investigadora Marsha Linehan, llamado Terapia Dialéctica Conductual (DBT, por sus iniciales en inglés), ha mostrado en investigaciones empíricas que ayuda a los pacientes TL a experimentar menos ira, menos automutilaciones y menos intemamientos psiquiátricos que los pacientes que recibieron otras formas de tratamiento.

Muchos TL que conocimos fueron muy entusiastas acerca de este tratamiento y lo recomendaron de todo corazón. Melissa Ford Thomton (1998) dice: “La DBT me dio un juego de herramientas para llevar conmigo y poder usar siempre que me siento desesperanzada”. Para localizar a un terapeuta especializado en la DBT, intenta contactar con la oficina de Linehan:

Marsha Linehan, Ph.D.
Dept. of Psychology
University of Washington
Seattle, WA 98195

206-543-9886

Resultados

Se ha realizado una gran cantidad de investigaciones para responder a la pregunta: “¿Mejoran las personas con TLP?”. Aquí se muestra un breve resumen:

• El estudio de McGlashan Chestnut Lodge (1986) mostró que el 53 por ciento de los pacientes con TLP fueron considerados “recuperados” y que sus pacientes parecían mejorar una vez que alcanzaban los

cuarenta años.

- Un estudio del Instituto Psiquiátrico del Estado de Nueva York (1990) mostró que los dos tercios de los pacientes que estaban en los treinta y cuarenta años fueron evaluados como “bien” o “recuperado” en la escala de valoración global. (Esta escala es una herramienta estándar usada por terapeutas para medir el funcionamiento.)

- En dos estudios (Stone 1990; McGlashan 1986), los factores asociados a los resultados positivos fueron la amabilidad candidez, perseverancia, talento, inteligencia superior, la reducción o eliminación de rasgos obsesivos, encanto (tanto de niño como de adulto), y reducción o eliminación de la depresión. Los resultados pobres se asociaron al abuso de sustancias (especialmente el abuso continuado del alcohol).

En nuestros tres años entrevistando a TL que mejoraron en gran medida, notamos varios puntos en común. El primero y principal es que aceptaron la responsabilidad de su conducta y de su recuperación. Además:

- Estaban deseando trabajar con su dolor interior en vez de desviarlo a otras personas o de manejarlo a través de otros medios (por ejemplo, drogas, automutilación, etc.). Frecuentemente, recaían en los viejos patrones, pero volvían a encauzarse.

- Tenían fe en ellos mismos y creían que otras personas (o un ser superior) tenían fe en su valía interior, su “verdadero yo”, detrás de los síntomas de *borderline*. Sin embargo, era difícil para los no-TL permanecer apoyando cuando el TL continuaba culpando a los demás de todos sus problemas.

- Tenían acceso a una terapia continuada con un terapeuta competente que no se tomaba sus acciones personalmente, que creía que la recuperación era posible, que se preocupaba genuinamente por ellos, que deseaba permanecer junto a ellos a largo plazo, y que observaba los límites apropiados.

- Recibían la medicación apropiada.

Para más información sobre las causas y el tratamiento del TLP, ver los libros que se mencionan en el apéndice D. Recuerda que la información más reciente aparecerá en las revistas médicas y de psicología mucho antes de llegar a la prensa popular. Si estás trabajando con un terapeuta, puede que quieras pedirle que haga una búsqueda de literatura médica y que imprima los estudios más recientes que te interesen. El terapeuta también puede ayudarte a interpretar estos estudios.

Consejos para no-TL que Tienen TLP

En el primer capítulo de este libro, explicamos que el término “no-TL” era una abreviatura para “familiar, compañero, amigo u otro individuo que está afectado por la conducta de alguien con TLP”. No significa “persona que no tiene TLP”. Las personas con TLP son también consideradas no-TL si están enfrentándose a alguien que también tiene TLP. Los emparejamientos madre-hija parecen ser los más comunes, seguidos de dos individuos *borderline* que están unidos sentimentalmente.

Si tu Progenitor Tiene TLP

Si tienes TLP y te estás enfrentando a la conducta de un padre *borderline*, puede que te sientas profundamente herido y frustrado por su conducta. Gran parte de tu vida puede haber transcurrido en un esfuerzo aparentemente infructífero por ganar su amor y aprobación. Incluso si eres adulto, puede que te sientas incapaz de fijar

unos límites personales con tu progenitor TL o de responder firmemente a su crítica.

Si tu progenitor y tú tenéis TLP, puede que quieras ayudarte a ti mismo de dos maneras: protegiéndote en las interacciones actuales con tu padre y curándote las heridas de tu niñez. Los capítulos 5-8 te darán las habilidades necesarias para luchar por ti mismo. Practicar estas habilidades con un amigo de confianza será de ayuda. También puedes leer algunos libros adicionales sobre límites y abuso verbal.

A la hora de la curación, sugerimos que trabajes con un terapeuta que tenga experiencia en tratar a personas con TLP con un progenitor TL. Muchas personas han encontrado el libro *Toxic Parents: Overcoming their Hurtful Legacy and Reclaiming Our Life*, de Susan Forward y Craig Buck, de gran ayuda para recuperarse de las cicatrices del abuso emocional, verbal, e incluso físico y sexual.

Si tu Pareja Tiene TLP

Si tienes TLP y estás unido sentimentalmente a alguien que tiene TLP, es fundamental mantener una actitud abierta y una comunicación abierta. Además, la relación probablemente será más feliz y plena si ambos deseáis hacer cambios para adaptaros a la otra persona.

Joseph Santoro, Ph.D., autor de *The Angry Heart: Overcoming Borderline and Addictive Disorders*, contribuyó en algunas de estas sugerencias sobre la relación para personas con TLP:

- Desarrolla un sistema de códigos no verbales para hacer saber a tu pareja cómo te sientes en un momento dado. De esta manera, cada uno puede ser más sensible a las necesidades de su pareja. Una mujer *borderline* cuenta: “Yo llevo una bufanda roja para hacer saber a mi novio que estoy en medio de un ataque de celos y rabia. Cuando estoy feliz, saco la bufanda azul. Por supuesto, también hay una verde y una naranja en el medio. En mis días rojos, mi novio se toma unas horas extra en el trabajo, se va a pescar o trabaja en el jardín. En mis días azules, le dejo mucho más espacio para que meta la pata e intento estar ahí para apoyarlo. Es importante que nuestra vida no gire por completo en torno al trastorno”.

- Dentro de lo razonable, ten a mano unos recordatorios tangibles del amor de tu pareja hacia ti. Esto puede ayudar a reafirmarlo cuando esté ausente o cuando te sientas distante. Por ejemplo una camisa sin lavar, una carta, un

peluche que te haya dado o fotos vuestras. Guarda un diario de los buenos y cercanos momentos y refiérate a él cuando tú o tu pareja os veáis tentados a ver al otro o a la relación como completamente malos.

- Dale a los demás espacio para cometer errores. A veces, tu pareja parecerá insensible, dañino y sin amor. Recuerda que también tiene TLP. No dejes que crezca el resentimiento. Explícale de una manera tranquila por qué te ha molestado lo que dijo o hizo. Entonces escucha lo que dice. Puede que haya querido decir algo completamente diferente a lo que has interpretado. Si puedes darle a tu pareja el espacio, el tiempo y el perdón que necesita, con mayor probabilidad hará lo mismo contigo.

- Cuando sea adecuado, discúlpate sin ponerte a la defensiva. A veces, cuando piensas a fondo en las cosas que dijiste o hiciste cuando estabas enfadado, te puedes dar cuenta de que has reaccionado más intensamente de lo que justificaba la situación. Muchas personas con TLP han visto que disculpándose y validando los sentimientos de la otra persona, ayudan inconmesurablemente a la relación. Puedes decir algo como: “Siento haberte gritado y haber herido tus sentimientos” o “Cuando dije eso, estaba enfadado porque pensé que yo no te importaba. Ahora me doy cuenta de que no es verdad. Siento haber herido tus sentimientos al acusarte de no quererme”.

- No añadas una frase para justificar tus acciones, como: “Pero no pude evitarlo porque tú me has cabreado mucho”. Esto retira la disculpa e invalida los sentimientos de la otra persona.

- La próxima vez que sientas que alguien te está enfadando o cabreando, pregúntate: “¿Qué es lo que no está haciendo esta persona por mí que quiero que haga?”. Cuando lo sepas, pregúntate cómo podrías explicarle tus necesidades de una manera en la que se sienta cómodo. (Por ejemplo, escríbele una carta.)

- Evita poner a prueba. No fuerces emocionalmente a tu compañero para ver cuánto puede aguantar. Esta no es la manera de ver si alguien te quiere. En vez de esto, pide *lo* que quieres de una manera no amenazante, sino firme.

- No asumas que lo que sientes por ti mismo es lo que tu pareja siente por ti. No intentes leer su mente.

Tanto si el TL es tu pareja, tu padre, tu amigo u otro pariente asegúrate de que la relación está cubriendo tus necesidades y de que es positiva para ambos. Si el que esté la otra persona cerca desencadena continuamente un gran malestar, pensamientos suicidas, depresión u otros problemas emocionales, es posible que la relación no sea sana para ti y que simplemente esté contribuyendo al trastorno. Te sugerimos que trabajes con un terapeuta para que te ayude a valorar tus opciones.

Sugerencias de Afrontamiento para Terapeutas sobre Cómo Apañárselas

Un paciente *borderline* llama a su terapeuta a casa, deja mensajes hostiles y realiza vagas amenazas contra el marido y el hijo de la terapeuta. Otro afirma sentirse desesperadamente suicida en cada sesión y provoca al terapeuta con cosas como: “Conozco mis derechos, no puedes hospitalizarme. Tengo un abogado”. Un tercero critica la capacidad del terapeuta para hacer su trabajo, amenaza con divulgar su “incompetencia” e insiste en tener sesiones con mayor frecuencia. Un cuarto pide insistentemente un abrazo de su terapeuta; cuando en cambio le ofrece un apretón de manos, el paciente se derrumba y jura que no abandonará la sesión hasta que el terapeuta no lo encuentre “lo suficientemente humano como para ser abrazado”.

La mayoría de los terapeutas que tratan a pacientes *borderline* han pasado por alguna experiencia similar a las descritas anteriormente. Cory F. Newman, Ph.D., director clínico del Centro para la Terapia Cognitiva en la Universidad de Pensilvania, define a un paciente emocionalmente abusivo como aquel que “demuestra un patrón de hostilidad y descontrol, o por otro lado una conducta verbal emocionalmente provocativa y una vulneración de los límites, que se dirigen al terapeuta y que no disminuyen con las reacciones adecuadas de este”.

Los terapeutas que tratan a pacientes *borderline* emocionalmente abusivos a menudo experimentan las mismas reacciones y problemas que describimos en el capítulo 4. Como los demás no— TL, pueden comenzar a dudar de ellos mismos y pueden tener dificultad para observar sus límites personales. La relación paciente— terapeuta puede romperse y el tratamiento se puede volver ineficaz o imposible. Por desesperación, el terapeuta incluso puede suspender el tratamiento, lo que puede ser devastador para el paciente.

Newmann (1997) recomienda que los terapeutas usen las siguientes estrategias de autoayuda para mantener su profesionalidad, su bienestar y el bienestar del paciente:

- No rompas las normas clínicas de larga duración para calmar a un paciente. Aunque puede parecer fácil a corto plazo, a la larga puede ser dañino. En vez de esto, explícale las normas al paciente y registra la interacción en tus notas.

- Consulta a otros terapeutas. Incluso Marsha M. Linehan, Ph.D., autora de varios libros relacionados con el TLP, de artículos y de estudios de investigación, trata sobre sus pacientes con un asesor o terapeuta al menos dos veces al mes (de hecho, la supervisión y la consulta con otros terapeutas es una parte integral de la Terapia Dialéctico Conductual de Linehan). Otros terapeutas pueden ayudar a señalar los progresos de un paciente, ofrecer soluciones a problemas, validar sentimientos y ofrecer ideas de sus propias experiencias.

- Ensayas las interacciones problemáticas antes de la sesión. Anticipa las declaraciones hostiles o de confrontación y practica respuestas que comuniquen confianza, decisión, empatía y que no te muestren a la defensiva.

- Espera antes de contestar a llamadas telefónicas de enfado. Newman dice: “Me he sentido tentado de coger el teléfono y contestar de modo arisco. Es comprensible sentirse así. Sin embargo, actuar impulsivamente es arriesgarse a alimentar un círculo vicioso de hostilidad, control y contracontrol”.

- Toma notas minuciosamente, pero tómalas de forma que no juzguen, como si el paciente, el futuro terapeuta del paciente y el abogado del paciente fueran a leerlas. Explica totalmente cómo tuviste que

desempeñar tus obligaciones bajo coacción, citando al pie de la letra las palabras del paciente cuando convenga. Newman dice: “Registra cualquier declaración del paciente que indique un desafío manifiesto a los métodos de tratamiento del terapeuta. Esto ayuda al terapeuta a permanecer firme y confiado en su postura sin temor a considerarse injustificadamente responsable por la falta de progreso del paciente o por sus autolesiones”.

Recursos

[\[5\]](#)

Hasta hace poco, había muy poca información disponible sobre el TLP para los consumidores. Esto está comenzando a cambiar. Hoy, puedes encontrar varios libros para consumidores en tu librería local. Además, docenas de sitios en Internet explican el TLP desde el punto de vista del consumidor. A continuación mostramos una lista de material sobre el TLP disponible para los consumidores. Incluimos sólo recursos que se centran completamente en el TLP. Ten en cuenta que la información en Internet, y en especial los precios, pueden cambiar.

Información General para el Consumidor sobre el TLP

- Cauwels, J. 1992. *Imbroglia: Rising to the Challenges of Borderline Personality Disorder*. New York: W. W. Norton. \$31,95. 1-800-223-2584.

Este libro de cuatrocientas páginas con tapa dura resume el cuerpo de conocimientos científicos sobre el TLP recogidos por terapeutas desde finales del siglo XIX hasta la publicación del libro en el año 1992. Está dividido en tres secciones: “Qué es el Trastorno Límite de Personalidad”, “Que causa el Trastorno Límite de Personalidad” y “Qué se puede hacer con el Trastorno Límite de Personalidad”.

El libro es extremadamente minucioso y completo. Detalla exhaustivamente las teorías mas importantes de investigadores eminentes, combinándolo con entrevistas a pacientes para investigar la definición, las causas y el tratamiento del TLP. En conjunto, un gran libro para tener si quieres este nivel de detalle.

- Kreisman, J. 1989. *Hate You-Don 't Leave Me*. New York Avon Books. \$5,99. 1-800-762-0779.
- *Hate You-Don 't Leave Me* es el “abuelito” de los libros para consumidores. Sin embargo, ya que se publicó casi hace una década, alguna información está obsoleta. Además, algunas personas nos dicen que sienten que el libro es de alguna manera pesimista sobre la posibilidad de recuperación de las personas con TLP.

Los aspectos positivos del libro, sin embargo, compensan los negativos. El libro, de doscientas páginas con tapa blanda, es exhaustivo, fácilmente disponible, barato y relativamente fácil de leer. Los autores ponen cantidad de ejemplos, resumen la investigación importante y ofrecen herramientas de autoayuda. En general, este libro es una gran introducción al TLP tanto para TL como para no-TL.

- California Alliance for the Mentally 111.1997. *The Journal* 8: 1. March 1997. Puedes solicitar esta revista de ochenta y dos páginas a través de Treatment and Research Advancements Association for Personality Disorders (TARA-APD), 23 Greene Street, New York, NY 10013. El coste son 10\$ más 3\$ de gastos de envío, y su compra por cheque o giro bancario (a nombre de TARA-APD) ayudará a la organización a apoyar el TLP. También puedes solicitar un ejemplar directamente a *The Journal*, 1111 Howe Avenue, Suite 475, Sacramento, CA 95825. 916-567-0163.

Este ejemplar de *The Journal* contiene treinta y dos artículos sobre el TLP. Cerca de dos tercios fueron escritos por profesionales, los restantes fueron redactados tanto por personas con TLP como por

sus seres queridos. Las secciones incluyen “La biología del trastorno”; “Suicidio, estigma, argumentación y prejuicios”; “Comunicación”; “Psicoterapia”; “Terapia Dialéctico-Conductual”; “Niñez y adolescencia”; “La perspectiva de la familia” y “Sobrevivir al TLP”.

Ya que más de dos docenas de autores contribuyeron a la revista, la calidad del texto varía tremendamente. La mayoría de los artículos son científicos y escritos por profesionales para otros profesionales. Sin embargo, aquellos escritos por consumidores describen con precisión lo que es tener TLP o preocuparse por alguien que lo tiene.

Recursos sobre Divorcio y Derechos del Padre

- Cook, P. W. 1997. *Abused Men: The Hidden Side of Domestic Violence*. Westport, Conn.: Praeger Pub Trade.
- Ricci, I. 1997. *Mom's House, Dad's House: A Complete Guide for Parents Who Are Separated, Divorced, or Remarried*. New York: Simón & Schuster.
- Divorce Support World Wide Web Page: <http://www.divorcesupport.com/index.html>
- Children's Rights Council: fundado en 1985, el Children's Rights Council (CRC) es una organización nacional no gubernamental con base en Washington, D.C., que trabaja para asegurar a los niños un contacto continuo y significativo con ambos padres, y con el resto de la familia, sin tener en cuenta el estado marital de los padres. 1-800-787-KIDS, <http://www.vix.com/crc/>
- El A-Team: una organización jurídica para personas que afrontan acusaciones falsas de violencia doméstica y crímenes sexuales, así como para padres que están luchando por tener acceso a sus hijos. 813-786-6911. <http://www.a-team.org/>

Autoayuda para no-TL

- Williams-Justesen, K. A. y D. Tong. *Love and Loathing: Protecting your Mental Health and Legal Rights When Your Partner Has Borderline Personality Disorder*. Milwaukee, Wisc.: Eggshells Press. \$16,95. 1-888-357-4355 (1-888-35— SHELL). No disponible en librerías.

Love and Loathing toma la información de este libro de no-TL y la aplica específicamente a las relaciones sentimentales en las que uno de los compañeros tiene TLP. Williams trata con detalle cómo sobrevivir emocionalmente a la montaña rusa sentimental; Tong, un abogado muy conocido, explica cómo manejar los asuntos legales que a menudo acarrea un divorcio, tales como las batallas por la custodia de los hijos, las falsas acusaciones y las órdenes de alejamiento. Es una información utilísima para cualquiera cuya antigua o actual pareja tiene TLP.

Winkler, K. *Hope for Parents: Helping Your Borderline Son or Daughter Without Sacrificing Your Family or Yourself*. Milwaukee, Wisc.: Eggshells Press. \$15,95. 1-888-357— 4355 (1-888-35-SHELL). No disponible en librerías.

Hope for Parents amplía la información dada en el capítulo 10 de este libro. Recoge las experiencias de 250 padres cuyos hijos fueron diagnosticados con TLP y ofrece sugerencias para encontrar un tratamiento, trabajar con los cuidadores, contradecir las falsas acusaciones de abuso, manejar las crisis, fomentar la independencia, manejar las finanzas, proteger a los hermanos, y mantener la esperanza. Una guía compasiva y práctica escrita por el autor de *How to Risk-Proof Your Kids* y de dos libros de consejos para gente joven.

Autoayuda para Personas con TLP

- Santoro, J., y R. Cohén. 1997. *The Angry Heart: A Self— Help Guide for Borderline and Addictive Personality Disorder*. Oakland, Calif.: New Harbinger Publications. \$13,95. 1-800-748-6273. La página web del autor es [http:// www.slshealth.com/slspf.htm](http://www.slshealth.com/slspf.htm).

The Angry Heart es una guía interactiva de autoayuda escrita principalmente para TL que proceden de entornos disfuncionales, aunque también es útil para los que no. Sigue la trayectoria de un varón TL que ha salido de lo que los autores llaman la “zona *borderline*”. El libro incluye declaraciones positivas y ejercicios al final de cada capítulo. No es fácil escribir material de autoayuda para personas con TLP. Requiere casi lo imposible: mostrar a los lectores cómo quererse y aceptarse a uno mismo mientras se trabaja hacia el cambio. Este libro ha tenido éxito en ambas cosas.

- Moskovitz, R. 1996. *Lost in the Mirror: An Inside Look at Borderline Personality Disorder*. Dallas: Taylor Publishing Company. \$12,95. 1-800-677-2800.

Mientras que *The Angry Heart* es una guía paso a paso para TL que quieren trabajar duro en la recuperación, *Lost in the Mirror* es más una afirmación emocional para TL que están comenzando el proceso de curación y que quieren saber más sobre el trastorno.

A.J., un TL, dice: “*Lost in the Mirror* es un libro maravillosamente compasivo y muy bien escrito. Es directo y justo con los *borderlines*. Expresa la verdad, no es nada severo, y me emocionó mucho”.

El libro no contiene demasiada información técnica sobre el TLP, aunque tiene una lista exhaustiva de recursos. Por ejemplo, la sección sobre el tratamiento no trata de los diferentes tipos de tratamiento, sino que aborda los sentimientos que los TL pueden tener hacia los terapeutas.

Como *The Angry Heart*, *Mirror* también sigue a una paciente TL. Su historia es muy conmovedora e ilustra lo que es tener TLP.

- Thomton, M. F. 1998. *Eclipses: Behind the Borderline Personality Disorder*. Madison, Ala.: Monte Santo Publishing. \$13. Pedidos a través de cualquier librería; 1— 800-508-9461; o vía <http://www.msano.com>.

Este libro es una crónica paso a paso de la exitosa lucha de la autora para recuperarse del TLP usando la Terapia Dialéctico Conductual (DBT). Se ha escrito mucho sobre la DBT desde la perspectiva del médico; este libro ofrece la perspectiva del paciente de este tratamiento cognitivo-conductual.

La autora explica que, cuando ella fue diagnosticada con TLP, anhelaba escuchar algo de otros *borderlines* que hubiesen sido ayudados y que ahora tuviesen una vida que valiese la pena vivir. “Aprendí que algunos de mis mejores aliados estaban justo a mi lado”, escribe ella. “Eran compañeros *borderlines* que intentaban hacer todo lo posible por sobrevivir cada día, sin una guía o un manual.” Este libro está lleno de buenas ideas para “sobrevivir al día a día”. Heller, L. M. 1992. *Life at the Border*. Okeechobee, Fla.: Dyslimbia Press, Inc. 109 NE 19th Drive, Okeechobee, Fla. 34972. \$10 más \$3 de gastos de envío. 941-467-8771. No disponible en librerías.

Heller es un doctor importante; su experiencia como residente, sin embargo, resaltó enormemente la psicología y las ciencias conductuales. En 1988, comenzó a tratar como médico a pacientes depresivos. Cuando uno de sus pacientes resultó tener TLP, Heller decidió aprender todo lo posible acerca del trastorno. Escribió este libro a petición de sus numerosos pacientes TL.

Heller clasifica el TLP ante todo como una enfermedad médica, un mal funcionamiento en la bioquímica del cerebro. El libro describe cómo Heller afronta el tratamiento, el cual combina medicamentos con otras estrategias terapéuticas. La mayor fuerza del libro es la capacidad de Heller para simplificar la información compleja, así como su tono sensible, empático, reconfortante y compasivo.

- Linehan, M. 1993. *Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder*. New York: The Guilford Press. \$26,95. 1-800-365-7006.

Skills Training Manual es realmente un libro de ejercicios para terapeutas que utilizan el método de Linehan de terapia cognitivo conductual, la Terapia Dialéctico Conductual (DBT). Sin embargo, muchos de los mismos TL compran el libro porque los artículos y las hojas de trabajo son extremadamente útiles y prácticos.

Las hojas de trabajo enseñan a las personas con TLP cuatro grupos de técnicas: la conciencia, la efectividad interpersonal, la regulación de la emoción y la tolerancia a la angustia. Estas técnicas pueden ayudar a las personas con TLP a cambiar conductas dolorosas, emociones y patrones de pensamiento. Este es un gran libro para personas con TLP buscando técnicas concretas y sugerencias.

Autobiografías

- Wanklin, J. 1997. *Let Me Make It Good: A Chronicle of My Life with Borderline Personality Disorder*. Oakville, Ontario: Mosaic Press. \$17,95. 1-800-387-8992.

Este nuevo libro no estaba disponible para hacer una crítica de él. Lo siguiente, sin embargo, pertenece a la introducción: “Este libro explora el mundo de una persona diagnosticada con TLP y los estragos causados en ella, su familia y sus amigos. Es un intento por sacar algún sentido de todo esto y por reconciliarse con el pasado”. Wanklin pasó muchos años en hospitales psiquiátricos canadienses; el libro documenta sus atroces y a menudo espantosas experiencias.

Wanklin dice que el libro “no es un trabajo para sacar provecho de mí misma ni de aquellos con los que he estado en contacto a lo largo de los años sino para documentar el tipo de realidad que a menudo se esconde en las sombras y susurra vacilante en momentos silenciosos y reflexivos”.

Recursos en Internet y E-mail

Hemos incluido información sobre los grupos de apoyo de Internet relacionados con el TLP, lo que se llaman “listas de

correo. Las listas de correo son como grupos de apoyo personales en los que las personas que afrontan situaciones similares pueden compartir sus historias, pedir ayuda y ofrecer ayuda a otros. Sin embargo, es llevado totalmente vía e-mail.

Los grupos tratan los asuntos actuales y son anónimos; cada uno tiene sus propias normas de conducta. Los grupos van desde 20 hasta 250 miembros de todo el mundo y generan entre 10 y 60 mensajes al día.

Para unirte y participar en los grupos, necesitarás tu propia dirección de e-mail y saber cómo mandar y recibir e-mails. Debes seguir las instrucciones de suscripción al pie de la letra, con que una letra esté equivocada recibirás un mensaje de error. Si tienes cualquier pregunta sobre cómo unirse a una de las listas de correo, contacta con el propietario de la lista.

- BPD Central World Wide Web Site: <http://www.BPDCentral.com>

Esta exhaustiva e interactiva página web sobre el TLP la mantiene Randi Kreger, uno de los autores de este libro. Contiene secciones sobre el abuso emocional y verbal, el autocuidado, los grupos de apoyo de Internet, enlaces a otras páginas web sobre el TLP y listas de terapeutas especializados en TLP a lo largo del país. Explica también cómo pedir libros sobre el TLP a Eggshells Publishing.

- Grupo de apoyo Bienvenidos a Oz; este es un grupo muy activo, principalmente para gente cuya pareja tiene TLP. Puedes unirte a esta lista yendo a la siguiente página web: <http://www.onelist.com/subscribe.cgi/WelcometoOz>. Ten en cuenta que deberás crear un nombre de

usuario y una contraseña. Si no tienes acceso a la Web, manda un correo a BPDCentral@aol.com.

En BPD Central (ver más arriba), se listan otros varios grupos de apoyo *on line* a TL y también es: <http://www.onelist.com>. Simplemente hay que buscar la frase “BPD”.

- BorderPD Mailing List: BorderPD es una lista de correo para todo el que esté interesado en aprender más sobre el Trastorno Límite de Personalidad. La mayoría de las personas que escriben tienen TLP. El propietario de la lista espera crear un ambiente cálido y de apoyo para todo el que está en la lista, tanto si tiene TLP, se preocupa por alguien que lo tiene o es un profesional de la salud mental. Para suscribirse, manda un mensaje de e-mail a: listserv@maelstrom.stjohns.edu y escribe “SUB BorderPD tu-nombre tu-apellido” en el cuerpo del mensaje (no en el asunto). El propietario de la lista es A. J. (soul@golden.net).

- DBTSkills-DG es una lista de debate sin moderador que da apoyo y un ambiente de aprendizaje a los miembros para compartir experiencias y técnicas prácticas para resolver problemas de modo efectivo. DBT Skills son unas técnicas psicosociales basadas en la Terapia Dialéctico Conductual (DBT), desarrollada por Marsha Linehan, Ph.D. Para suscribirse, por favor, manda un mensaje al propietario de la lista (Kieu) en busserv@u.washington.edu y un breve mensaje sobre tus antecedentes, comentándole al propietario de la lista por qué quieres suscribirte a la lista. Este no tiene que ser un mensaje muy largo, dos o tres líneas serán suficientes.

- PERSONALITY-DISORDERS es una lista de información y apoyo para personas que son diagnosticadas con (o consideran que tienen) un trastorno de personalidad o rasgos de un trastorno de personalidad. También son bienvenidos los amigos o la familia de los que lo sufren, y los psicólogos, terapeutas u otros trabajadores de las profesiones de salud mental que desean mejorar el entendimiento de estos trastornos. Para unirse, visita la página inicial de la lista en <http://rdz.stjohns.edu/athenaeum/lists.phtml7personality—disorders> o manda un e-mail escribiendo lo siguiente a listserv@maelstrom.stjohns.edu: subscribe personality-disorders tu-nombre tu-apellido.

[*]Nota del traductor: En el original inglés: FOG (Fear, Obligaría*t, Guilt), y "fog " quiere decir "niebla "

[†] Proceso de pérdida de la identidad del yo, que da lugar a una sensación de extrañamiento de sí mismo, del propio cuerpo y del entorno.

[3] Nota del traductor: DEAR, en inglés, significa “querido”.

[4] Nota del traductor; nuts, en inglés, significa “chalados”.

[5] Este apéndice trata sobre los recursos existentes en EE.UU. y para el año 1998.

This file was created

with BookDesigner program

bookdesigner@the-ebook.org

04/12/2013

Table of Contents

[Paul T. Mason y Randi Kreger DEJA DE ANDAR SOBRE CASCARAS DE HUEVO.](#)

[Parte 1](#)

[1](#)

[2](#)

[3](#)

[4](#)

[Parte 2](#)

[5](#)

[6](#)

[7](#)

[8](#)

[9](#)

[Parte 3](#)

[10](#)

[11](#)

[12](#)

[Apéndices](#)

[A](#)

[B](#)

[C](#)

[D](#)