|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **[Identifique los disparadores de las reacciones emocionales intensas de los afectados por Trastorno Límite de la Personalidad](http://www.soyborderline.com/documentacion-y-articulos/ultimas-noticias/7031-identifique-los-disparadores-de-las-reacciones-emocionales-intensas-de-los-afectados-por-trastorno-limite-de-la-personalidad.html)** |  |  |  |

|  |
| --- |
|  |
| Jueves, 24 de Marzo |
| Pedirle a un paciente con TLP que se comporte diferente es como pedirle a un diabético que produzca más insulina.   Los factores que desencadenan las reacciones emocionales fuertes son los resentimientos, lamentos, inseguridades, rabias y temores acumulados que cuando se disparan dañan a las personas y automáticamente causan una respuesta emocional. Cuando usted o su paciente TLP reaccionan intensamente a algo, es muy probable que uno o varios de los factores mencionados se hayan disparado. Si se identifican las acciones específicas, palabras o eventos que parecen desencadenar estas reacciones emocionales, en usted o en su paciente TLP, serán más fáciles de anticipar y de manejar.  **Cómo darle seguimiento al comportamiento de su paciente TLP.**  Muchas familias llevan un registro diario de los patrones de comportamiento de su paciente Borderline porque les ayuda a comprender y despersonalizar las acciones del mismo. En especial, los padres de niños TLP encuentran que los registros son extremadamente útiles para lograr obtener para su hijo el diagnóstico y tratamiento adecuados.  Ya sea que simplemente observe a su paciente TLP o tome notas de sus estados de ánimo y comportamientos, su intención no es hacer juicios, sino dejar de reaccionar emocionalmente ante el comportamiento y aprender de él. Si parece que hay poca relación entre sus acciones y las de la persona Borderline, comprenderá más claramente que el comportamiento de la persona no tiene que ver con usted. Si parece como si algo externo al TLP es lo que está desencadenando un comportamiento extraño, retroceda y trate de averiguar lo que está sucediendo. ¿Qué factores pueden estar involucrados, el estado de ánimo general de la persona, el tiempo del día, la presencia o ausencia de alcohol, el entorno inmediato? Si conoce los patrones de comportamiento de la persona, éste será más predecible. Si un comportamiento es predecible, éste será más fácil de administrar.  **Factores que disparan un descontrol en el comportamiento del TLP.**  Ciertas cuestiones parecen ser los factores desencadenantes de un comportamiento emocional descontrolado en las personas con TLP. Aunque es importante que sepa cuales son, es imposible y poco recomendable evitarlos todos ellos. Las acciones de la persona con Trastorno Borderline siguen siendo responsabilidad del paciente, no de los familiares. A continuación se describen los desencadenantes más comunes de las personas con TLP:  ***Un sentimiento de que los demás son impredecibles.*** Irónicamente, a pesar de que parecen actuar de forma impredecible, frecuentemente anhelan la predictabilidad en los demás. Esto puede ser debido a sus dificultades para tener relaciones interpersonales duraderas.  ***Experimentan inconsistencia en los demás.*** A pesar que los TLP actúan inconsistentemente, entre más consistente y predecible sea el comportamiento de sus familiares y allegados, más fácil será para el Borderline manejar sus propios sentimientos y comportamientos.  ***Percepción de abandono.*** A veces es fácil anticipar cuando la persona con TLP se siente abandonada. Como ya habrá observado, este desencadenante es tan sensible a la cosa más mínima, o incluso a nada en absoluto, que puede hacer que la alarma emocional de un Bordeline se dispare fácil y rápidamente. Ver la problemática desde la perspectiva del paciente en lugar de la suya puede ayudarle a ver cuando el miedo de abandono forma parte de la reacción de la persona.  ***Sentirse invalidado.*** Una respuesta invalidante es algo que niega los sentimientos, pensamientos o comportamientos de las personas. Por ejemplo, deben evitarse expresiones como, “No debes sentirte de este modo,” o “Estás sobrerreacionando”. Por supuesto, a veces el paciente TLP no tiene porqué sentir, actuar o sobrerreaccionar con emociones descontroladas. Por lo tanto, el reto es buscar el sentido o el sentimiento subyacente dentro de la respuesta del Borderline.  Cuando un paciente TLP se siente invalidado, el familiar o allegado puede pedirle una aclaración al mismo para que pueda comprender mejor lo que está sufriendo. Por lo general, el aceptar cierta responsabilidad por no comprender plenamente es una manera segura para iniciar una buena comunicación. Por ejemplo, decir: “lo siento, probablemente entendí mal lo que me querías decir cuando dijiste [hiciste, expresaste] eso. ¿Me puedes decir más al respecto?”  Es difícil saber qué hacer cuando un TLP se siente invalidado. Incluso decir: “Yo sé cómo te sientes”, puede enojar a alguien con Trastorno de Personalidad Límite porque implica que sus sentimientos son idénticos a los suyos. Lo más probable es que a menos que usted padezca de TLP, realmente no entienda cómo se sienten, ni más de lo que ellos realmente pueden comprender lo que es estar en su posición.  ***Recibir críticas*** Éstas pueden ser críticas reales o percibidas. En cualquier caso, el criticar algún sentimiento puede desencadenar intensas reacciones emocionales.  ***Estar en situaciones donde otras personas son el foco de atención.*** A algunos pacientes TLP les resulta difícil convivir durante reuniones familiares, especialmente cuando toda la atención se centra en otra persona. Tratan de llamar la atención para sí mismos de manera silenciosa o descontrolada. Por ejemplo, cuando están pasando por una crisis como una muerte en la familia, los enfermos TLP pueden actuar furiosamente contra sus familiares acusándolos de ser excesivamente dependientes y manipuladores, al no ser ellos el centro de atención.  ***Culpar de todo al Trastorno de Personalidad Límite.*** Los pacientes TLP que aceptan su enfermedad pierden el control cuando las demás personas culpan de todo lo que hacen a su trastorno. Como un TLP señala: “las personas con TLP se sienten enojadas, deprimidas y con miedo, por las mismas razones por las que las demás personas lo hacen. Por citar algunos ejemplos: Porque alguien nos robó nuestra cartera, por tener un mal día en el trabajo o por estar preocupados por un perro enfermo. Sí, es cierto, a veces somos demasiado sensibles. A veces nos molestamos mucho por las cosas que nos suceden. Pero nosotros no culpamos de todo al Trastorno de Personalidad Límite. Se nos priva de nuestro derecho a ser humanos.”  ***Ser etiquetados y estigmatizados.*** Hemos hablado de lo difícil que es para una persona Borderline que busque tratamiento. La recomendación es no utilizar nunca el trastorno como arma contra la persona enferma en el calor de un desacuerdo, por ejemplo: “¡No tiene ningún sentido lo que estás diciendo, es el Trastorno de Personalidad Límite el que está hablando!” ¿Después de todo, le gritaría a un ser querido que está lleno de temores? Una mejor manera de enfrentar las cosas sería decir: “Tranquilízate, yo estoy aquí para apoyarte”. Más tarde, en un momento más tranquilo, se pueden discutir los problemas de una manera empática, con cariño y sin culpar a nadie, a pesar de que el enfermo TLP pueda haber contribuido a la molestia de la otra persona.  ***Que se les diga: Ya cálmate y acepta las cosas como son.*** A pesar de que el comportamiento de una persona con TLP se puede mitigar con ayuda profesional, no es algo que desaparezca rápidamente o fácilmente. Pedirle a un paciente con TLP que se comporte diferente es como pedirle a un diabético que produzca más insulina.  **Factores de disparan el comportamiento irracional en sus allegados.**  Muchos de los familiares de los enfermos TLP saben que sus pacientes parecen estar conscientes de qué factores disparan el estado emocional de ellos. Cuando estos pacientes se sienten amenazados, consciente o inconscientemente, se protegen de los sentimientos dolorosos de tal manera que utilizan estos factores disparadores como elementos de control.  Por ejemplo, a continuación describimos a una mujer con muy poca autoestima. En su adolescencia no salía ni tenía muchas citas. Ella y su marido Borderline se casaron cuando aún cursaban la preparatoria. Su matrimonio era muy difícil porque su marido era emocionalmente abusivo. Cada vez que lo amenazaba con dejarlo, las respuestas de su marido eran que nunca nadie le haría caso y que nunca sería capaz de mantenerse a sí misma porque ella no era inteligente o lo suficientemente talentosa para conseguir un trabajo con buenos ingresos.  Algunas de las cosas que su paciente con TLP dice o hace pueden ser muy dolorosas y otras es posible que no le molesten en absoluto. En lugar de simplemente reaccionar, observe sus propias respuestas y examínelas. ¿Son ciertas las críticas hacia su paciente, hay algo de veracidad en la acusación? Recuerde, no tiene que aceptar o rechazar los señalamientos en su totalidad. Trate de ver si es un comportamiento intransigente, (pensamiento blanco y negro), o trata de generalizar las cosas, (“No me llevaste a la fiesta porque me odias”).  Conforme pasa el tiempo, el disparo constante de los factores que favorecen el descontrol emocional de los pacientes TLP ocasiona que incluso el más mínimo detalle se torne en un asunto doloroso y conflictivo. Varios de estos disparadores en los familiares y allegados se describen a continuación:  • Ser acusado injustamente por el paciente TLP.  • Tener necesidades, sentimientos y reacciones que son minimizados o rechazados por el TLP.  • Ser demasiado admirado o adorado por el TLP, que puede resultar en una manipulación para posteriormente ser devaluado y un blanco de críticas.  • Ciertas situaciones y condiciones que generalmente preceden a furias o a un descontrol emocional. Por ejemplo, una mujer temblaba siempre que sonaba el teléfono porque tenía miedo que fuera su madre con TLP la que estaba llamando.  Fuente: <http://trastornodepersonalidadlimiteenmihija.wordpress.com/> |