



# TRASTORNO LÍMITE DE PERSONALIDAD

## Información de Utilidad para Familiares y Pacientes

---

Desarrollada por:

***Carlos Mirapeix y Cols.***

Editada por:

***Fundación para la Investigación en Psicoterapia y Personalidad***



FUNDIPP

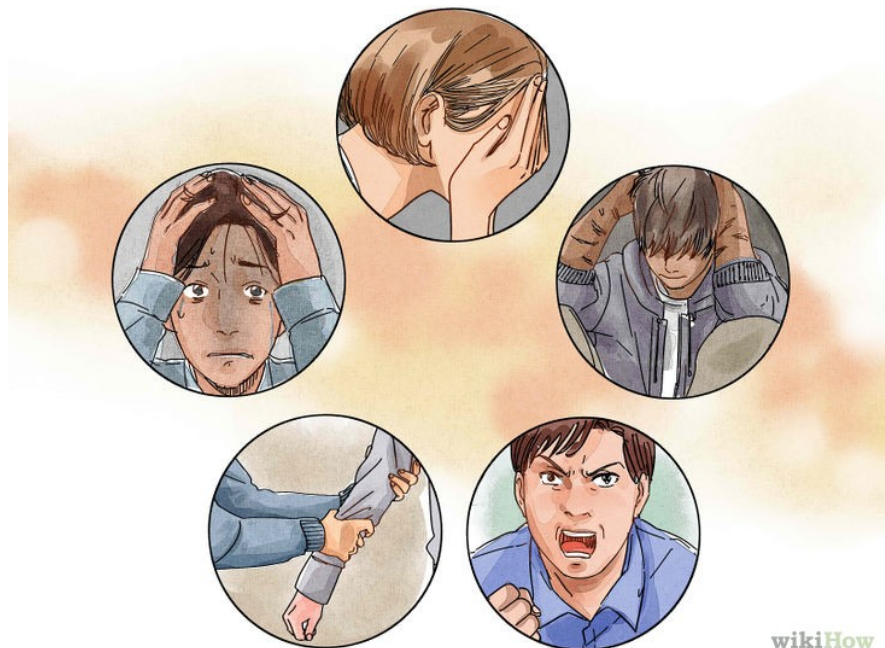
## INDICE De la GUÍA

Introducción	2
Entorno del Paciente con TLP	3
Papel de los familiares	4
Reconocimiento y aceptación	5
Apoyo con límites	5
Equilibrio entre salud y relaciones	6
Autolesiones y gestión de crisis	6-7
Tratamiento	7

## INTRODUCCIÓN

El trastorno límite de la personalidad (TLP) es una afección mental por la cual una persona tiene patrones prolongados de emociones turbulentas o inestables. Estas experiencias interiores, a menudo, los llevan a tener acciones impulsivas y relaciones caóticas con otras personas.

El trastorno **borderline o trastorno límite de la personalidad** afecta no sólo al individuo que lo padece, sino a su círculo de amistades y familiares. Todos ellos comparten las experiencias y desafíos del TLP y se convierten también en afectados por la repercusión que este trastorno tiene tanto en el paciente como en sí mismos. Cuando a una persona le diagnostican TLP, ésta puede llegar a percibir que su vida, la vida en general, es un caos, como si todo estuviera en crisis. Si bien, cada paciente experimenta sensaciones y sentimientos distintos, de manera que el hecho de hacer frente a las situaciones se manifiesta de distintas maneras. En ese aspecto es habitual que en las familias se generen diferentes puntos de vista acerca de la situación que se está desatando, y ello puede aumentar la tensión familiar.



wikiHow

## **CONOCIENDO LA AFECCIÓN DEL TLP EN EL ENTORNO DEL PACIENTE**

Si escuchamos a las personas con TPL, suelen explicar que es muy difícil describir lo mal que se pueden llegar a sentir y algunos de los métodos que emplean pueden incluir confrontaciones e incluso comportamientos destructivos. Otras personas lo explican basándose en el movimiento de una montaña rusa emocional, de manera que experimentan a menudo sentimientos de amor, compasión y paciencia alternados con momentos de ira, frustración e intolerancia.

De esta manera crece la tensión familiar por la responsabilidad que cada miembro de la familia asume de cara a tratar que las cosas mejoren y puedan protegerse los unos a los otros. Y esta actitud de asunción de mucha responsabilidad termina siendo agotadora hasta el punto de terminar con el tiempo y la energía que deberían emplearse para otros roles familiares y el ejercicio de las relaciones humanas.

Por otro lado, existen actitudes en las que se deje de lado a ciertos miembros de la familia, de manera que la persona que padece TLP llega a sentirse sola y sin apoyo. Este conflicto entre asumir mucha responsabilidad y dejar de lado al afectado es muy común dentro de la familia, por eso ser capaz de recapacitar y hablar de ello puede ser realmente complicado.

Los niños que tienen un padre o madre con TPL desarrollarán sus propios pensamientos y explicaciones acerca de lo que está sucediendo. A veces se culpan a sí mismos por los problemas que presentan sus padres. No han encontrado un momento para hablar de ello o explicar sus sentimientos acerca de lo que está sucediendo. Por este motivo los niños también pueden padecer riesgo de sufrir algún tipo de trauma generado por el comportamiento de sus padres. A menudo las familias se preguntan cuáles han sido las razones que causaron que las relaciones con sus hijos presenten ciertas dificultades. A veces se plantean si han hecho algo mal y se echan la culpa de lo que sucede, de forma que la carga asociada con la 'autoculpa' se ve agravada por las teorías acerca de cuáles han sido las causas que han desatado la situación.

Existen teorías recientes que sugieren que el TLP se debe a una predisposición biológica y a experiencias de la infancia complicadas. Al igual que existen familias que han tenido una historia traumática, abuso o privación, hay otras que no lo tienen.

Además, aunque hoy en día existe un mayor conocimiento y entendimiento del TLP, sigue habiendo muchos conceptos erróneos dentro de los propios servicios de tratamiento de la enfermedad y también en las familias. De cualquier forma es importante tener en cuenta que las personas con TPL pueden y deben mejorar de forma paulatina.

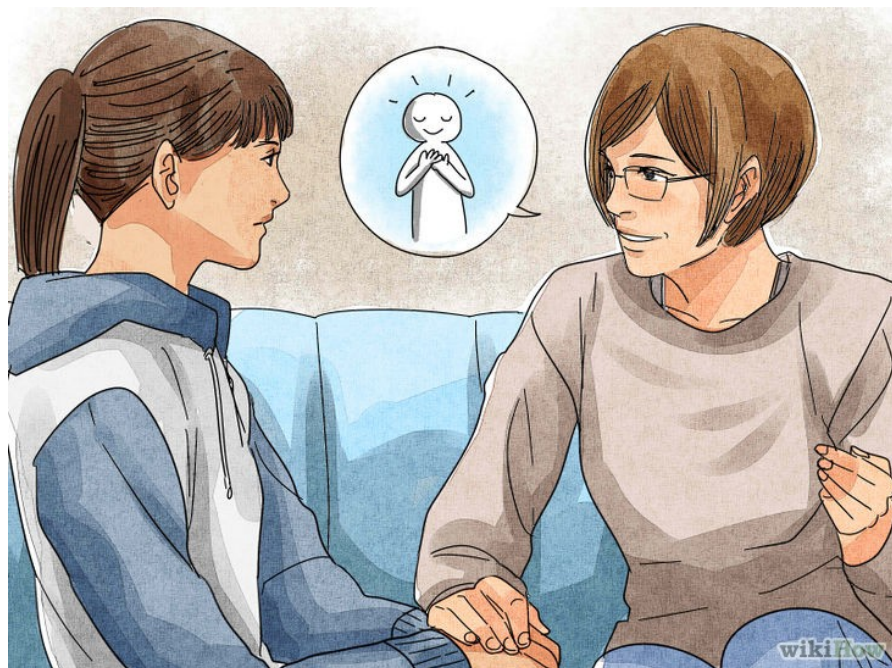
## ¿QUÉ PAPEL JUEGAN LOS FAMILIARES?

Hay algunas experiencias que son comunes para las familias en las que un miembro de la unidad tiene un trastorno límite de la personalidad, sin embargo también hay diferencias. Sin ir más lejos, cada unidad familiar y cada individuo viven su propia experiencia de TPL y tienden a tener palabras y lenguaje propios para hablar de él.

Algunas pautas generales pueden ser útiles en la mejora de esas relaciones familiares:

- ◆ Obtener información sobre el trastorno.
- ◆ Ser conscientes de que aprender los aspectos del TLP puede ser muy útil para ayudar a las familias, incluidos los niños, para que también éstos entiendan mejor lo que está sucediendo.
- ◆ Hacer preguntas, leer y participar en grupos de apoyo a la familia.

La importancia de tener conocimientos acerca de TPL es fundamental para que cualquier individuo pueda ser consciente de saber cómo este hecho afecta a una familia así como de tratar entender lo que a su familiar con TLP le puede estar ocurriendo. También es muy útil hablar con otras personas fuera del entorno de la familia para conocer sus percepciones y obtener más información, que también puede obtenerse acudiendo a profesionales de la salud.



## **PRÁCTICA EL RECONOCIMIENTO Y LA ACEPTACIÓN**

Las familias pueden propiciar un entorno confortable y de apoyo para el miembro de familia que padece ese trastorno límite de la personalidad, reconociendo y aceptado sus experiencias y sentimientos sin criticarlos ni censurarlos.

Este aspecto es muy importante. Ello no significa que la familia esté de acuerdo con los pensamientos ni que entienda completamente lo que siente una persona que padece TPL, pero le ayudará a sentirse mejor. Si la persona no se siente comprendida o aceptada puede generar una situación de estrés al estar sufriendo intentos desesperados de comunicar lo que le está ocurriendo.

En este sentido también es importante que la persona con trastorno de personalidad reconozca y acepte sus sentimientos, al fin y al cabo todo el mundo, incluyendo las personas con TLP, se esfuerzan a menudo para hacer y actuar de la mejor forma posible incluso en circunstancias difíciles.

## **APOYO DENTRO DE UNOS LÍMITES**

Todas las familias tienen sus propias reglas, límites y determinadas expectativas con el fin de mantener un equilibrio y lograr la estabilidad. Es probable que estas pautas se hayan probado ya en momentos de estrés, sin embargo, a pesar de los conflictos que pueda haber en el núcleo familiar, es importante aferrarse a lo que es importante para que la familia funcione correctamente. Esto es, hay diferencias entre la comprensión y aceptación de los sentimientos de la persona con TPL y entre la aceptación de su comportamiento. Hay que establecer ciertos límites y aprender a pronunciar un rotundo 'no' ante un comportamiento destructivo o al menos limitar la cantidad de tiempo que permitimos que se dilaten esos comportamientos. Es decir, podemos cuidar y amar a una persona con TLP, pero no aceptar su comportamiento de forma sistemática.

A este respecto, es importante pensar y decidir cuáles son los límites que quiere establecer una familia y hablar de ellos de una forma en la que no se culpabilice a la persona que padece TLP, ya que establecer ciertas pautas podría implicar un aumento del miedo y ansiedad de los pacientes de TLP.

Es cierto que establecer unos límites también puede dificultar la relación con la persona, pero si los límites se presentan de una forma correcta y sin culpar al paciente al final conseguirá ayudar y contribuir a construir un ambiente familiar seguro para todos. Esto, definitivamente, nutrirá y reforzará las relaciones familiares.

## EQUILIBRAR LAS NECESIDADES DE SALUD Y LAS RELACIONES DE LA FAMILIA

La tensión familiar puede intensificarse cuando las necesidades de la persona con TLP se ponen por delante de otras necesidades de los miembros de la familia.

*Es importante ser conscientes de que el cuidado de su salud y sus relaciones con otros miembros de la familia pueden ser muy útiles.*

En concreto, el equilibrio consiste en:

- ◆ Mantener una buena salud , emocional y espiritual
- ◆ Tener una comunicación fluida con otros miembros dentro de la familia
- ◆ Trabajar en pro del mantenimiento de otros aspectos en la vida, tales como la amistad, el trabajo o las actividades de ocio

## OBTENER INFORMACIÓN SOBRE AUTOLESIONES Y CÓMO GESTIONAR LAS CRISIS

Las autolesiones y los comportamientos suicidas son alarmantes y producen un severo estrés a las familias y amigos.

En esas situaciones es complicado recordar que este comportamiento puede ser una forma de lidiar con problemas emocionales que estén causando dolor a personas que padecen TLP. Este es el momento ideal para ser conscientes y comprobar cuál ha sido el tiempo y el esfuerzo empleado por la familia para tener información acerca del trastorno, aceptar las situaciones y configurar las relaciones con la persona con TLP. De ahí a que en la anterior entrada, desde FUNDIPP, hiciéramos hincapié en la necesidad de establecer ciertos límites.

Siempre es tentador tratar de tomar el mando de su en relación con la persona con TLP y tratar de protegerle en todo momento. Sin embargo, a largo plazo, es mejor para todos no intentar controlarlo todo.

Ello servirá de gran ayuda para desarrollar un plan sobre el que la familia actuará cuando el comportamiento de la persona con TLP sea tendente a las autolesiones o al suicidio. Además el plan familiar debe incluir una planificación encaminada a la protección de los niños, de manera que éstos también sepan cómo gestionar sus miedos.

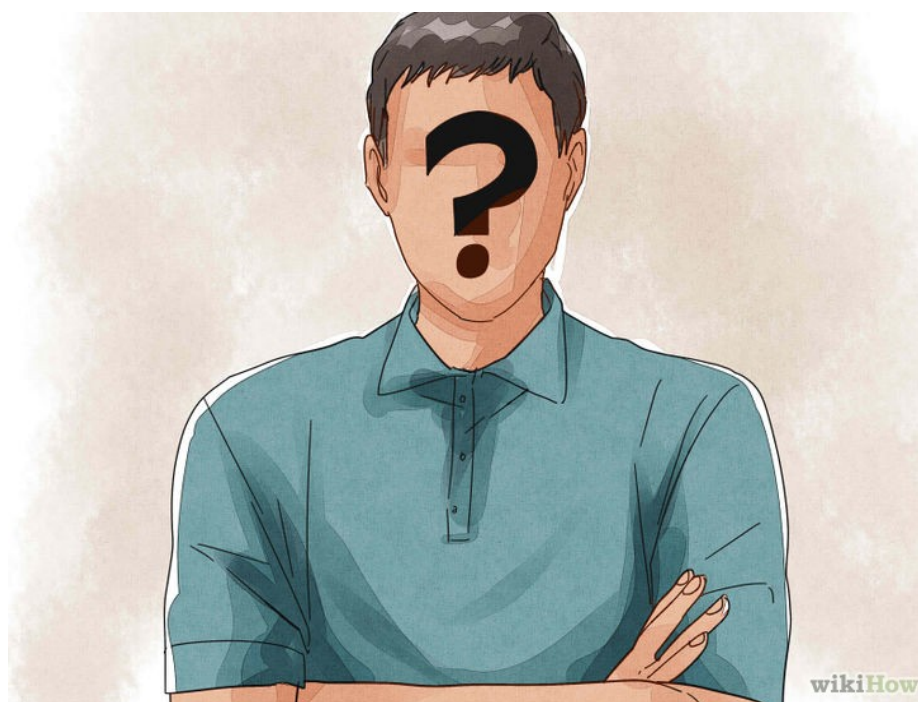
## **TRATAMIENTO**

Un tratamiento y la aplicación de las terapias adecuadas pueden ayudar a individuos con TLP de diferentes maneras. En ocasiones, los tratamientos involucran a un gran número de expertos y se emplean diferentes servicios. Todo este conjunto funcionará y será útil si el tratamiento es coherente, coordinado y llevado a cabo en forma de colaboración. A este respecto las familias pueden implicarse y contribuir al desarrollo de un plan de tratamiento compartido entre la familia y los profesionales de salud mental para hacer frente a las crisis de quienes padecen TLP (si bien hay que recordar que a estas personas, a veces, les resulta complicado aceptar que tienen problemas y que sería conveniente seguir algún tipo de tratamiento).

Lo mejor es ayudarlos a encontrar su propio plan para que puedan coger las riendas y tomar decisiones en sus vidas. Aunque el tratamiento puede ser una buena idea, al final será su decisión seguirlo. En este sentido, desde FUNDIPP recomendamos buscar ayuda profesional para las familias de forma que cada miembro de la misma pueda aprender cómo hacer frente a ciertas situaciones, ser conscientes de qué actitudes están ayudando o perjudicando a la persona con TLP, y llegar a un equilibrio que enriquezca las relaciones familiares.

La orientación y el apoyo ayuda a las familias a retomar su vida cotidiana y tener una visión de diferentes perspectivas, de manera que se detengan a pensar en los demás y sean conscientes de lo que ocurre en su familia para poder poner en práctica las medidas necesarias con el objetivo de llegar a tener un clima y un ambiente idóneos.

**TRASTORNO LÍMITE DE LA PERSONALIDAD**  
**Información de Utilidad para Familia y**  
**Pacientes**



***¿TLP o Borderline?***

Plaza del Cuadro 3, 3º B y C  
Santander 39004  
Teléfono: 942 22 33 01  
Fax: 942 22 38 94  
Correo:  
secretaria@fundipp.org

Estamos en la web:

[www.fundipp.org](http://www.fundipp.org)