

CONSEJOS

Cómo actuar si eres un familiar:

Los familiares de las personas afectadas por este trastorno se sienten impotentes y confusos, no saben qué hacer, a dónde acudir, no entienden qué ocurre, qué están haciendo mal en su vida, qué han hecho mal para llegar a esta situación o qué podrían cambiar con tal de mejorar la situación que padecen. Son las preguntas que se hace un familiar ante un diagnóstico de TLP.

Es **IMPORTANTE** que sepan que dentro de los programas de intervención con TLP, realizados en la Unidad de trastornos de la personalidad (UTP) existen intervenciones familiares psicoeducativas y terapéuticas. La psicoeducación ayudará a entender y comprender tanto el trastorno como a la persona que lo padece.

No obstante daremos unas pautas específicas para las relaciones de la familia con un miembro límite basadas en las siguientes generales:

- * Ir despair...
- * Ambiente familiar: mantenga las cosas calmadas.
- * Tratamiento de las crisis: preste atención, pero permanezca tranquilo.
- * Manejo de los problemas: colabore y sea coherente.
- * Establecimiento de límites: sea directo pero cauto.

A continuación veremos el desarrollo de éstas pautas generales

PAUTAS ESPECÍFICAS:

1. Recordar que el cambio es difícil de conseguir y está plagado de temores. Sea muy cauto cuando se trata de señalar que se ha realizado *un "enorme progreso"* y de hacer afirmaciones tranquilizadoras del tipo *"tú puedes hacerlo"*. El *"progreso"* suscita miedo al abandono.
2. Disminuya sus expectativas. Establezca objetivos realistas que se puedan conseguir. Se trata de solucionar grandes problemas dando pequeños pasos. Trabaje en una sola cosa a la vez. Los grandes objetivos a largo plazo generan desaliento y fracaso.
3. Mantenga las cosas tranquilas y calmadas. La crítica es normal. Modérela. El desacuerdo es normal. Modérela también.
4. Mantenga las rutinas familiares como sea posible. Esté en contacto con la familia y los amigos. En la vida hay algo más que problemas, por tanto, no se pierda los buenos momentos.
5. Encuentre tiempo para hablar. Hablar sobre temas triviales o neutros resulta útil. Programe los momentos para hacerlo si es necesario.

6. No se ponga a la defensiva ante las acusaciones y las críticas. Aunque sean injustas, no diga nada y no discuta. Permítase a sí mismo estar dolido. Admita las críticas que sean ciertas.

7. Los actos o amenazas autodestructivos requieren atención. No los ignore. No tenga miedo. Es bueno saberlo. No tenga secretos en este campo. Hable sinceramente con el miembro límite de su familia y asegúrese de que los profesionales tienen esa información.

8. Escuche. Las personas necesitan que se tengan en cuenta sus sentimientos. No diga “eso no es así”. No intente que esos sentimientos desaparezcan. Es positivo utilizar las palabras para expresar miedo, soledad, inadecuación, ira o cualquier necesidad. Es mejor expresar los sentimientos mediante la palabra que pasando a la acción.

9. A la hora de resolver los problemas de un miembro de la familia, siempre:

- * Implique al miembro de la familia.

- * Pregunte si la persona puede “Hacer” lo que es necesario para llegar a la solución.

- * Pregunte si la persona desea que usted mismo “haga” lo que hace falta.

10. Los miembros de la familia necesitan actuar de mutuo acuerdo. Las inconsistencias entre los padres son una fuente de conflictos familiares graves. Desarrolle estrategias que todos puedan seguir.

11. Si usted tiene dudas sobre la medicación o las intervenciones del terapeuta, asegúrese de que tanto el miembro límite de la familia como su terapeuta o médico están al tanto de ello. Si usted es quien paga la terapia, tiene derecho a expresar sus preocupaciones al terapeuta o al médico.

12. Establezca límites y exprese hasta dónde está dispuesto a aguantar. Exponga sus expectativas en un lenguaje simple y claro. Todos deben saber lo que se espera de ellos.

13. No proteja a los miembros de la familia de las consecuencias que se desprenden de sus actos. Déjeles que aprendan de la realidad. Normalmente, es necesario darse algunos “trompazos”.

14. No tolere el tratamiento ofensivo como rabietas, amenazas, golpes, etc. Márchese y vuelva más tarde para discutir el problema.

15. Sea cauto a la hora de amenazar o dar ultimátum. Son el último recurso. No utilice las amenazas como un medio para convencer a los demás de que cambien. Amenace sólo cuando pueda cumplir con ellas y esté dispuesto a hacerlo. Deje que sean los demás, incluyendo los profesionales, quienes le ayuden a decidir cuando cumplirlas.

Extraído de John G. Gunderson, MD. Trastorno Límite de la Personalidad.