

6

El trastorno límite de la personalidad

Vicente E. Caballo, Ana Gracia, Cristina López-Gollonet y Rebeca Bautista
Universidad de Granada (España)

6.1. Introducción

“Fuego y hielo”. Así caracterizan algunos autores al estilo límite de la personalidad. Los sujetos con este patrón de comportamiento viven todas las situaciones con la mayor intensidad. Tan pronto están en el cielo como pueden estar minutos después en el infierno. Tan pronto están adorando a su pareja como al minuto la están odiando. La inestabilidad de sus emociones y la intensidad de las mismas describen a grandes rasgos al estilo límite. Sus reacciones explosivas no tienen mucho que ver con los estímulos ambientales desencadenantes. A veces cosas triviales (para los demás, que no para ellos) provocan grandes explosiones de ira que la persona límite no es capaz de controlar. Luego, al recordar la situación, se sienten mal y se arrepienten. Pero ese descontrol de las emociones y el arrepentimiento posterior volverá a pasar una y otra vez. Además, el estilo límite necesita de las emociones para sentirse vivo. Necesita sentirse enamorado, querido, necesita sentir la vida, sentir el sol cuando amanece y la luna cuando anochece. Suelen ser desinhibidos, animosos, alegres, al menos cuando están en un estado emocional positivo. Suelen demostrar lo que sienten y parece que frecuentemente están sintiendo emociones. Hacen las cosas de corazón, aunque frecuentemente exigen que los demás se comporten de la misma manera.

El estilo límite, aunque a veces puede acabar con la paciencia de las personas cercanas (familia, pareja, amigos), también puede ser la alegría de la casa o la energía de la pareja. Sin embargo, cuando en vez de estilo hablamos ya de trastorno, las cosas se complican considerablemente. Todo lo que hemos visto anteriormente se vuelve aún más extremo. El comportamiento se vuelve verdaderamente problemático tanto para el sujeto mismo como para su entorno, apareciendo los comportamientos autolesivos e incluso, en algunos individuos, intentos de suicidio. La personalidad límite se encuentra hoy día en primera página en el área de la salud mental y aparece cada vez de forma más frecuente en los centros clínicos. No obstante, este protagonismo actual del tipo límite de personalidad no se ve acompañado por avances significativos tanto en la evaluación como en el tratamiento del mismo.

6.3. Sobre la denominación del trastorno límite de la personalidad

El uso del término “límite” como designación para un síndrome formal ha ocasionado polémica, puesto que, en un sentido lingüístico, el término “límite” transmite claramente un nivel moderado de gravedad o un grado intermedio del funcionamiento de la personalidad (Millon, 1969) o de la organización estructural (Kernberg, 1970). No comunica, de modo alguno, un patrón comportamental que describa unas características distintivas de otros trastornos de la personalidad (Perry y Klerman, 1978). A través de los años, se han ido proponiendo otros términos para representar a toda una constelación de rasgos sintómicamente distintivos, como son: *personalidad cicloide*, *trastorno ambivalente de la personalidad*, *trastorno impulsivo de la personalidad*, *trastorno lábil de la personalidad*, etc.

El concepto “límite” solía utilizarse para aquellas ocasiones en las que el clínico no estaba seguro de qué diagnóstico podía dar al paciente. Este uso proviene de la falsa creencia de que los pacientes debían estar situados en uno de los polos de la dicotomía entre neurosis (ligeramente enfermos) y psicosis (muy enfermos). Esta problemática ha suscitado numerosos debates durante un largo período de tiempo y no ha hecho más que retrasar la delimitación del trastorno límite de personalidad. Otro aspecto problemático que se debe tener en cuenta hace referencia a las características clínicas, ya que el trastorno límite de la personalidad, con frecuencia, se asemeja notablemente a un trastorno del estado de ánimo de tipo ciclotímico. Esta puntualización lleva a numerosos autores a considerar el trastorno límite como una entidad perteneciente al espectro de los trastornos del estado de ánimo.

No obstante, el término “límite” se ha mantenido, aunque se ha reforzado la noción de que se trata de una entidad diagnóstica específica, que describe un nivel avanzado de disfunción. Actualmente, la categoría límite no debería ser empleada como cajón de sastre para los casos de indecisión clínica o diagnóstica; más bien debería considerarse como un patrón de comportamiento y funcionamiento alterado de forma estable y duradera, ubicado en algún punto del continuo donde reside la inestabilidad junto a la búsqueda incesante de aceptación y aprobación, configurándose, de este modo, un único trastorno “límite estructuralmente defectuoso” (Millon y Davis, 1998).

6.4. Estilo límite de personalidad: El tipo inestable

La vida para el estilo límite es concebida como una supernova de emociones extremas. Todas las acciones que llevan a cabo las hacen con una intensidad ferviente. Su incesante búsqueda de nuevas experiencias convierten a estas personas en cazadores de emociones límite, con la finalidad de ocupar el vacío existencial que les ahoga. Ningún otro tipo de personalidad vive tan impetuosamente como el estilo límite, ni es capaz de resistir sus fluctuaciones emocionales resultado de sus vivencias. Así, de entre las características más distintivas de este estilo de personalidad podemos apuntar las siguientes (Oldham y Morris, 1995):

- Necesitan estar vinculados sentimentalmente a alguien de forma intensa.
- Sus relaciones se rigen por la pasión; para ellos nada es superfluo, y siguen la ley del "todo o nada".
- En el terreno emocional lo entregan todo de forma activa y esperan ser correspondidos del mismo modo.
- Son personas espontáneas a las que no les amedrenta nada; buscadores de riesgo y poseedores de un significado diferente de la diversión, concebida como sin límites.
- Una de sus principales características es su tremenda actividad y creatividad, así como su capacidad de inducción sobre los demás debido a su gran iniciativa.
- Su gran curiosidad les hace poseedores de una inquietud por lo desconocido que les lleva a embarcarse en el conocimiento de nuevas culturas y filosofías de vida.

El estilo de personalidad límite podría definirse como el antagonismo fuego-hielo según palabras de Morris y Oldham (1995). Y esto es así porque las dicotomías son una constante en todos los ámbitos de vida de los límites. Las personas con este estilo de personalidad pueden amar como el que más y odiar como el que más, también. Es por ello que sus relaciones emocionales suelen fluctuar y ser efímeras. Al comienzo de una relación, sea de tipo amorosa, amistosa o familiar, se entregan por completo; sin embargo, a medida que se van avanzando en ésta, las cosas no son lo que pudieran parecer en un principio. El límite va acortando distancias con la otra persona, hasta tal punto que llega a asfixiarla. Pretenden llenar su mundo con el del otro. El mundo hay que verlo desde su propio prisma; si no es así abandonan rápidamente los lazos afectivos.

Las relaciones prolongadas pueden resultar harto difíciles con un límite. Al igual que ellos entregan su alma, se creen merecedores de tal ofrenda para sí por parte de los demás; hasta tal punto que cualquier pequeña desviación de lo que ellos consideran "perfecto" puede costar una gran disputa y la ruptura con la pareja. Unido a esto, su incesante búsqueda de placer y emociones hace que constantemente disfruten del momento, lo que les impide, en la mayoría de los casos, programar planes de futuro en cualquier ámbito de sus vidas. Los grandes atracones de comida, el derroche de grandes sumas de dinero y su acelerada vida en general, pudieran quedar explicadas por esta particularidad de los límites.

Experimentan las emociones cual volcán en erupción y son capaces de pasar del llanto a la risa por motivos que para el resto del mundo pudieran resultar superfluos. Del mismo modo "sienten más" que el resto de estilos de personalidad, con todas las consecuencias. Cuanto más pronunciados sean los rasgos de límite más frecuentes serán los cambios de humor que experimenten. Sin embargo, son personas capaces de tener a su alrededor a mucha gente que les aprecia, si bien ellos no son capaces de detectar el cariño que les procesan, puesto que para ellos sólo existe una forma de amar y es "plenamente". Por eso, necesitan continuamente demostraciones de afecto y, aún así, siempre encontrarán algo por lo que recriminar que no se les tiene estima. Su incesante búsqueda de identidad promueve que sean personas capaces de experimentar diferentes estilos de vida y regirse por diferentes filosofías en cortos períodos de tiempo, si esto les aporta la gratificación inmediata que necesitan.

Si tuviéramos que elegir un estilo de personalidad que pudiera resultar la pareja ideal para el tipo límite, éste sería el obsesivo-compulsivo, porque posee unas características "balanza" para el estilo límite, como son la sensatez, la responsabilidad y la firmeza. Sin embargo, la unión no sería del todo perfecta, puesto que el límite se cansaría pronto del tipo obsesivo-compulsivo (dependiendo de la más o menos intensa inclinación de aquél). No obstante, lo más común es que se sientan fuertemente atraídos por un tipo antisocial,

puesto que responden a su pasión desenfrenada, aunque sería una relación fugaz, ya que no se soportarían mutuamente, puesto que el antisocial no está dispuesto a responder a las continuas exigencias del inestable. El tipo paranoide puede resultarles atrayente debido a la sensación de desarraigo con el mundo. Por otro lado, el tipo esquizotípico pudiera resultarles grato por su polaridad y extremismo. Y, finalmente, de la unión con un tipo dependiente pudiera resultar una relación prolongada en el tiempo, que le dé alas para dar rienda suelta a su capacidad de posesión sobre la pareja.

• *Cómo relacionarse con un tipo límite*

Oldham y Morris (1995) apuntan unas pautas generales para tratar con este tipo de personalidad inestable y que no resulte del todo un fracaso. Así, aconsejan que una vez que el inestable le haya subido a las nubes y le haya hecho sentirse la persona más maravillosa del mundo, usted debe dejarse seducir, adular y encantar; relájese y disfrute del momento, puesto que pronto llegará el tiempo en el que al inestable, usted le parezca el ser más "mundano" y detestable que haya conocido. Debe estar preparado para la reconstrucción de su autoestima, puesto que se convertirá en el pan de cada día, si la relación persiste. Llegado a este punto, sería conveniente que la comunicación entre el inestable y su pareja sea fluida, puesto que es necesario recordarle continuamente que el mundo no es ni blanco ni negro, sino que hay gran variedad de colores, tantos como personas. Pedirle comprensión y tolerancia para con la pareja debería convertirse en la piedra angular de la relación, así como hacerle ver que es de suma importancia para la gente que le rodea que la acepte tal y como es.

Los constantes cambios de estado de ánimo pueden resultar imposibles de soportar. Sin embargo, la calma, la serenidad y la coherencia son las armas principales para combatir sus reacciones desmesuradas ante situaciones nimias. Estas herramientas, junto a grandes dosis de cariño, resultarán de gran utilidad para mantener esa relación tan apasionante que sólo un límite le puede ofrecer.

Cuadro 6.2. Aspectos conductuales característicos del TLP.

- Niveles elevados de inconsistencia e irregularidad, bastante impredecibles.
- Patrones de apariencia cambiante y vacilante.
- Niveles de energía inusuales provocados por explosiones inesperadas de impulsividad.
- Provocan peleas y conflictos con frecuencia.
- Comportamientos recurrentes de automutilación o suicidio.
- Conducta paradójica en sus relaciones interpersonales (a pesar de buscar la atención y el afecto, lo hacen de un modo contrario y manipulativo, suscitando el rechazo).
- Relaciones interpersonales intensas y caóticas.
- Excesivamente dependientes de los demás.
- Adaptación social a nivel superficial.
- Predisposición a dar paseos en solitario para "reflexionar".
- Comportamientos frecuentes dirigidos a protegerse de la separación.
- Frecuentes chantajes emocionales y actos de irresponsabilidad (suicidio, juego patológico, abuso de sustancias psicoactivas, grandes atracones de comida).

Cuadro 6.4. Esquemas, distorsiones y pensamientos desadaptativos característicos del TLP.

<i>Pensamientos automáticos</i>	<i>Distorsiones cognitivas</i>	<i>Esquemas</i>
"Finalmente me abandonarán."	Adivinación del futuro	Infravaloración
"Mi dolor (psíquico) es tan intenso que no puedo soportarlo."	Catastrofismo	Autocontrol insuficiente
"Mis sentimientos me abruma."	Razonamiento emocional	Autocontrol insuficiente
"El/ella es tan bueno/a que tengo mucha suerte (o al revés), él/ella es tan malo/a que no puedo soportarlo."	Pensamiento dicotómico	Inestabilidad emocional
"Cuando me siento abrumado/a, tengo que escapar (por la huida o el suicidio)."	Razonamiento emocional Baja tolerancia a la frustración	Autocontrol insuficiente
"Siempre estaré solo."	Pensamiento dicotómico Adivinación del futuro	Infravaloración
"Soy malo, merezco el castigo."	Condena	Culpabilidad
"No soy capaz de controlarme."	Falacia de control	Infravaloración Autocontrol insuficiente
"Tengo que protegerme de la gente porque me harán daño."	Adivinación del pensamiento	Vulnerabilidad al dolor
"Si me conocieran realmente no estarían conmigo."	Adivinación del pensamiento	Infravaloración

Cuadro 6.3. Aspectos cognitivos característicos del TLP.

- Pensamientos fluctuantes y actitudes ambivalentes hacia los demás e incluso hacia sí mismo.
- Falta de propósitos para estabilizar sus actitudes o emociones.
- Incapacidad para mantener estables sus procesos de pensamiento.
- Dificultades para aprender de experiencias pasadas.
- Carecen de un sentido estable de quiénes son.
- Imágenes de uno mismo inestables y extremas.
- Sensaciones crónicas de vacío.
- Pensamientos anticipatorios de abandono.
- Valores, elección de carrera y objetivos a largo plazo inestables.
- Temor excesivo a que les desprecien.
- Sentimiento aterrador acerca de la soledad, no soportan estar solos.
- Pensamientos dicotómicos en sus relaciones interpersonales: o es muy bueno o es muy malo.
- Percepción de las personas importantes del entorno que fluctúa con rapidez desde la idealización hasta la devaluación.
- Menor capacidad para procesar la información debido a sus problemas para centrar la atención y la pérdida consecuente de datos relevantes.
- Locus de control externo, culpando a los demás cuando las cosas van mal.
- Frecuentes autorreproches, autocastigos y autocríticas.
- Pensamiento rígido, inflexible, impulsivo.
- Baja tolerancia a la frustración.
- Se aburren fácilmente.
- Constante predicción del abandono por parte de alguien querido, llevándoles a manifestar ansiedad, culpa, depresión y hostilidad.
- Suelen regresar a etapas anteriores del desarrollo cuando se ven en situaciones estresantes (los niveles de tolerancia a la ansiedad, el control de impulsos y la adaptación social se vuelven inmaduros).
- Pueden tener episodios micropsicóticos cuando están en situaciones de gran estrés.
- Presencia de ideación paranoide transitoria, despersonalización, desrealización o síntomas disociativos en situaciones de estrés.