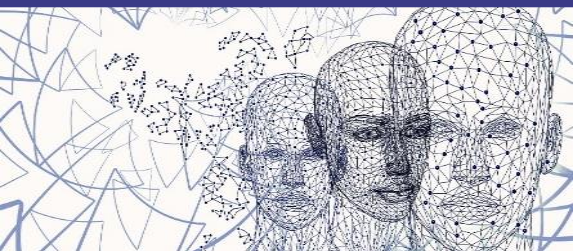


GUÍA PRÁCTICA PARA PERSONAS CERCANAS

Trastorno Límite de la Personalidad



Si convives con una persona con TIE-TLP las siguientes recomendaciones pueden orientarte sobre la manera de interactuar, aunque en ningún caso sustituyen a las indicaciones específicas que recibas del equipo que trata a tu familiar o amistad:

Conseguir un cambio

- Ten en cuenta que será un proceso difícil.
- La sola propuesta o perspectiva se acompañará de miedos.
- Establece objetivos realistas y alcanzables. Resuelve grandes problemas a través de pequeños pasos, centrándote en una sola cosa en cada momento.
- Antes de sugerir que se ha logrado un “gran progreso” o que “tú puedes hacerlo”, entiende que estos términos pueden evocar miedo al abandono.

Establecer límites

- Exprésate de manera directa y cuidadosa.
- Establece límites teniendo en cuenta tu tolerancia.
- Comparte tus expectativas utilizando un lenguaje claro y simple.
- Ayúdale a entender que los errores forman parte del proceso de aprendizaje y asumir las consecuencias naturales de sus acciones también. Permítele aprender de la realidad.
- Ante un trato abusivo con amenazas, agresiones, pataletas o escupitajos aléjate. Aborda la situación más tarde, cuando la persona esté más receptiva.
- Usa la amenaza y ultimátum solo como último recurso y únicamente cuando puedas y tengas la intención de cumplir.
- Apóyate en su terapeuta para que te oriente.

Mantener un ambiente familiar calmado

- Establece rutinas para las actividades en familia.
- Mantén contacto con otras personas.
- Busca ocasiones para el disfrute.
- Encuentra tiempo para hablar. Fomenta conversaciones sobre temas ligeros o neutrales.
- En situaciones de desacuerdo y crítica intercambia opiniones en tono adecuado. Evita chillos o conductas airadas.

Gestionar la crisis

- Presta atención y mantén una actitud calmada.
- Si recibes acusaciones y críticas por injustas que sean, entiende que no es el momento para el enfrentamiento y la pelea.
- Ante amenazas o conductas autodestructivas habla abiertamente con tu familiar y confirma que su terapeuta las conoce.
- Escucha y acepta sin juzgar las emociones negativas. Anímale a utilizar palabras para expresar necesidades, miedo, soledad o enfado.

Resolver problemas

- Ayuda a la persona a tomar consciencia de sus acciones y consecuencias.
- Invítale a encontrar una solución o forma de reparación, mejor si requiere su implicación.
- Participa y apoya en las partes que requiera soporte.
- Intenta que todas las personas implicadas actúen de forma coordinada.
- Si tienes dudas relacionadas con la medicación o intervenciones terapéuticas, coméntalas con tu familiar y su terapeuta.