



Guida al Borderline*

Qualcuno vicino a te soffre di disturbo di personalità borderline - DPB?

Se è così, sai già che il DPB non solo colpisce coloro che ne sono affetti ma anche tutti coloro che si preoccupano per loro. Le persone con disturbo borderline hanno difficoltà a regolare le loro emozioni e il comportamento con importanti ripercussioni sui loro partner, familiari e amici. Ma c'è speranza, sia per la persona con disturbo borderline che per te. Non si può costringere qualcuno a farsi curare per DPB, ma è possibile adottare misure per migliorare la comunicazione, impostare confini sani e stabilizzare il rapporto.

Quello che c'è da sapere sul BPD

Le persone con disturbo borderline di personalità (DBP) tendono ad avere grandi difficoltà con le relazioni, in particolare con le persone a loro più vicine. Le forti oscillazioni di umore, le esplosioni di rabbia, la paura cronica di abbandono e i comportamenti impulsivi e irrazionali possono far sentire i loro cari impotenti, abusati e insicuri. Partner e familiari di persone con disturbo borderline spesso dicono che è come essere su un ottovolante emotivo e non se ne vede la fine. Ci si può sentire come in balia dell'amato intrappolati nel DPB a vita; a meno di non interrompere il rapporto o lasciare la persona. La verità è che hai più potere di quanto si pensi! È possibile modificare il rapporto gestendo le reazioni, stabilendo limiti fermi, e migliorando la comunicazione fra voi. Non c'è una cura magica, ma con il trattamento e il giusto supporto, molte persone con disturbo borderline possono migliorare molto e la relazione con loro può diventare più stabile e gratificante. Infatti, i pazienti con più sostegno e stabilità a casa tendono ad ottenere risultati migliori e più velocemente rispetto a quelli i cui rapporti domestici sono caotici e insicuri. Che si tratti di vostro partner, genitore, figlio, fratello, amico, o altra persona cara, è possibile migliorare sia la relazione che la qualità della vita, anche se la persona con disturbo borderline non è pronta a riconoscere il problema o farsi curare.

Impara tutto il possibile sul DPB

Se il tuo caro ha il disturbo di personalità borderline è importante riconoscere che lui o lei sta soffrendo. I comportamenti distruttivi e dannosi sono una reazione al dolore emotivo profondo. In altre parole, non ce l'ha con te. Quando fa o dice qualcosa di offensivo a te,

devi capire che il comportamento è motivato dal desiderio di fermare il dolore che lui o lei sta vivendo; è davvero difficile che quel comportamento sia intenzionale. Imparare a conoscere BPD non risolverà automaticamente i problemi di relazione, ma ti aiuterà a capire ciò con cui hai a che fare e a gestire le difficoltà in modo più costruttivo.

Riconoscere i segni e i sintomi del disturbo di personalità borderline non è sempre facile; è raramente diagnosticato da solo più spesso in comorbidità con disturbi come la depressione, il disturbo bipolare, l'ansia, un disturbo alimentare, o abuso di sostanze. Il membro della famiglia o una persona cara con disturbo borderline può essere estremamente sensibile, così le piccole cose possono innescare reazioni intense. Una volta entrate in crisi, le persone borderline sono spesso incapaci di pensare lucidamente o di calmarsi in modo sano. Possono dire cose offensive o agire in modi pericolosi o inappropriati. Questa instabilità emotiva può causare turbolenze nei rapporti e stress per familiari, partner e amici. Molte delle persone in stretto rapporto con chi soffre di DPB pensano che ci sia qualcosa di molto sbagliato nel comportamento del loro caro, ma non hanno idea di che cosa sia di preciso o se questo "qualcosa" abbia un nome. Ricevere una diagnosi può rivelarsi una fonte di sollievo e di speranza.

Un vostro caro ha il disturbo di personalità borderline?

- Ti senti come se dovessi camminare "in punta di piedi" quando hai a che fare con questa persona, dovendo fare attenzione a ogni piccola cosa da dire o da fare per paura di come potrebbe reagire?
- Ti capita spesso di nascondere ciò che pensi o provi al fine di evitare scontri e ferire i suoi sentimenti?
- La persona in questione passa quasi istantaneamente da un estremo emotivo all'altro (ad esempio prima è calmo poi si infuria, poi improvvisamente si mostra abbattuto)?
- Questi sbalzi di umore sono rapidi, imprevedibili e apparentemente irrazionali?
- Questa persona tende a pensare a voi come tutti buoni o tutti cattivi, senza vie di mezzo (ad esempio, o sei "perfetto" e l'unico sul quale si può contare o al contrario sei "egoista" e "insensibile" e non l'hai mai veramente amato)?
- Ti senti come se tutto ciò che dici potrebbe venire mal interpretato e usato contro di te?
Ti si senti come se le aspettative del tuo caro fossero in continua evoluzione, per cui non sei è mai sicuro di come mantenere la pace?
È tutto sempre colpa tua?
- Ti senti costantemente criticato e incolpato per cose che non hanno nemmeno senso?
Il tuo caro ti accusa di fare e di dire cose non hai mai fatto o detto?

- Ti senti incompreso ogni volta che tenti di spiegarti o tranquillizzarlo?
- Ti senti manipolato dalla paura, senso di colpa, o da un comportamento scandaloso?

Il tuo caro minaccia un agito, è collerico, fa dichiarazioni eccessivamente drammatiche o fa cose pericolose quando pensa che tu sia infelice o che vuoi lasciarlo?

Se hai risposto "sì" alla maggior parte di queste domande, il vostro partner o un familiare potrebbe avere disturbo borderline di personalità.

Per aiutare qualcuno che soffre di DPB per prima cosa prenditi cura di te stesso

Quando un membro della famiglia o il partner soffre di DPB, è fin troppo facile farsi coinvolgere in sforzi eroici per soddisfarlo e cercare di placarlo. Ci si può ritrovare ad investire la maggior parte delle proprie energie nella persona con disturbo borderline a scapito dei propri bisogni emotivi. Ma questa è una ricetta per creare risentimento e sfociare nella depressione, l'esaurimento e anche la malattia fisica.

Non si può davvero sostenere qualcuno e avere relazioni soddisfacenti quando si è costantemente sopraffatti dallo stress. C'è bisogno di evitare la tentazione di isolarti, rimanere in contatto con la famiglia e gli amici che ti fanno sentire bene deve essere una tua priorità. È necessario il sostegno di persone che ti ascoltano, ti fanno sentire accolto, persone in grado di riportarti alla realtà quando necessario. Datevi il permesso di avere una vita al di fuori della vostra relazione con la persona con disturbo borderline!

Non è egoista ritagliare tempo per voi stessi per rilassarvi e divertirvi. Quando si tornerà al vostro rapporto con la persona borderline, vi accorgete dei benefici e godrete di un miglior punto di vista sul disturbo.

Partecipa a un gruppo di sostegno per i familiari BPD: incontra altri che capiscono quello che stai attraversando. Se non riesci a trovare un gruppo di sostegno nella tua zona, prendi in considerazione l'adesione di una comunità on-line. Non trascurare la tua salute fisica. Mangiare bene, attività fisica e l'importanza del sonno sono aspetti fondamentali ma che rischiano di cadere nel dimenticatoio quando si è coinvolti in relazione di questo tipo. Cercate di evitare questa trappola. Quando si è in buona salute e ben riposati, si è più in grado di gestire lo stress e controllare le proprie emozioni e comportamenti. Imparare a gestire lo stress. Praticare la mindfulness, può insegnarvi ad alleviare lo stress quando vi sentite sopraffatti e a rimanere calmi e rilassati quando la pressione aumenta.

Ricordate regola delle "3C"

Molti amici o familiari spesso si sentono in colpa per il comportamento distruttivo della persona borderline. Ci si mette in discussione per quello che è stato fatto per rendere la persona così arrabbiata, si pensa di aver meritato l'abuso, o ci si sente responsabili in

generale del dolore o del fallimento della terapia. E' importante ricordare che non sei responsabile di un'altra persona. La persona con disturbo borderline è responsabile per le proprie azioni e comportamenti.

Le 3 C sono :

Io non la CAUSA.

Io non posso CURARLA.

Io non posso CONTROLLARLA.

Comunicare con qualcuno che ha BPD

La comunicazione è una parte fondamentale di qualsiasi rapporto, ma comunicare con una persona borderline può essere particolarmente difficile. Parlare con un adulto borderline, molto spesso risulta difficile perchè sembra di avere a che fare con un bambino piccolo.

Le persone con disturbo borderline hanno difficoltà a leggere il linguaggio del corpo o comprendere il contenuto non verbale di una conversazione; possono dire cose che sono crudeli, ingiuste o irrazionali.

La loro paura dell'abbandono può causare reazioni eccessive, non importa quanto piccola sembri la causa ai vostri occhi, la loro aggressività può provocare attacchi di rabbia impulsiva, abusi verbali, o anche violenza. Il problema per le persone con DPB è che il disturbo distorce sia le informazioni che gli arrivano che quelle che cercano di esprimere. Randi Kreger, esperto di DPB e autore di libri sul tema, lo paragona a "avere 'dislessia uditiva,' in cui si sentono le parole e le frasi al contrario, dentro e fuori, di lato, e al di fuori di ogni contesto." Ascoltare la persona amata e riconoscere le sue sensazioni è uno dei modi migliori per aiutare una persona con disturbo borderline a calmarsi. Quando si valida il modo in cui una persona borderline si sente e si regola la comunicazione su questo presupposto, si può aiutare a limitare gli attacchi e costruire un rapporto più forte, più intimo.

La comunicazione

E' importante riconoscere quando è il momento giusto per iniziare una conversazione. Se il vostro caro è furioso, verbalmente abusivo, o fa minacce fisiche, ecco: ora non è il momento di parlare. Meglio rimandare tranquillamente la conversazione dicendo qualcosa del tipo: "Parliamo più tardi, quando siamo entrambi calmi. Voglio darti tutta la mia attenzione, ma è troppo difficile per me farlo in questo momento".

Quando le acque si saranno calmate:

Ascoltare attivamente ed cercate di essere empatici - Non lasciatevi distrarre dalla TV, dal computer o dal telefono cellulare. Evitate di interrompere e non cambiate discorso per parlare delle vostre preoccupazioni. Mettete da parte il giudizio, trattenevi dal farlo sentire

colpa o dal criticarlo e mostrate il vostro interesse per quello che vi viene detto annuendo di tanto in tanto o facendo piccoli commenti verbali come "sì" o "capisco" Non c'è bisogno di essere sempre d'accordo con quello che viene detto per rendere chiaro che si sta ascoltando.

Focalizzatevi sulle emozioni, non sulle parole. I sentimenti della persona con disturbo borderline comunicano molto più di quanto non facciano le parole che sta usando. Le persone con disturbo borderline hanno bisogno di validazione e che il dolore con il quale stanno lottando venga riconosciuto. Ascoltate l'emozione che la persona amata sta cercando di comunicare senza impantanarvi nel tentativo di conciliarlo con le parole utilizzate.

Fate il possibile per far sì che la persona con disturbo borderline si senta ascoltata. Non puntualizzate cercando di avere l'ultima parola o invalidando i loro sentimenti, anche quando quello che stanno dicendo è del tutto irrazionale.

Cercate di mantenere la calma, anche quando la persona con disturbo borderline sta esagerando. Evitate di stare sulla difensiva di fronte alle accuse e alle critiche, non importa quanto ingiuste possano essere. Difendersi servirà solo a rendere la persona amata più arrabbiata. Prendetevi un momento se avete bisogno di calmarvi.

Cercare di distrarre la persona amata quando le emozioni aumentano. Tutto ciò che , in queesti momenti, attira la sua attenzione può funzionare ma la distrazione è più efficace quando l'attività è anche rilassante. Provate a sorseggiare tè caldo, ascoltare musica, coccolare il vostro animale domestico, dipingere, fare giardinaggio, o completare piccoli lavori domestici insieme.

Parlate di cose diverse dal disturbo. Le vostre vite sono scandite solo dai tempi del disturbo? Trovate il modo di condividere altri argomenti di conversazione. Le discussioni su argomenti leggeri possono aiutare ad alleggerire i conflitti e possono incoraggiare la persona amata per scoprire nuovi interessi o riprendere vecchi hobby.

Non ignorare comportamenti autodistruttivi e minacce di suicidio!

Se avete la sensazione che la persona in questione rischi di mettere in atto comportamenti autolesivo o addirittura tentare il suicidio NON lasciatela sola

- Contatta immediatamente il 118 specificando la situazione
- Porta la persona al pronto soccorso più vicino