
Paul T. Mason
Randi Kreger
PARE DE PISAR EM OVOS
Como agir quando alguém que você ama tem transtorno de personalidade borderline
Mais de 500 mil exemplares vendidos nos EUA
FONTANAR

Nota

Tomamos o cuidado de confirmar a exatidão das informações apresentadas aqui e descrever práticas comumente aceitas. No entanto, os autores e editores deste livro não são responsáveis por erros, omissões ou quaisquer consequências decorrentes da aplicação das informações fornecidas neste livro.

Os autores e editores envidaram os melhores esforços para garantir que qualquer medicamento citado e qualquer dosagem apresentada neste texto estejam de acordo com a prática e as recomendações em vigor na época da publicação. Entretanto, em vista de pesquisas em curso, mudanças na regulamentação governamental e fluxo constante de informações relativas à terapia medicamentosa e reações adversas, aconselhamos o leitor a ler a bula de todos os medicamentos para verificar qualquer mudança de indicação e dosagem, bem como para consultar outras advertências e precauções a tomar. Tal precaução é ainda mais importante quando o agente recomendado é uma droga nova ou pouco usada.

Alguns dos medicamentos e equipamentos médicos apresentados neste livro podem ter autorização dos respectivos órgãos reguladores para uso limitado em ambientes de pesquisa restritos. É responsabilidade do fornecedor de serviços de saúde verificar a situação perante o órgão regulador de todos os medicamentos e equipamentos a serem usados durante o tratamento.

Copyright © 2009 by Paul T. Mason, MS, and Randi Kreger, and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA OBJETIVA LTDA.
Rua Cosme Velho, 103
Rio de Janeiro – RJ – CEP: 22241-090
Tel.: (21) 2199-7824 – Fax: (21) 2199-7825
www.objetiva.com.br
Título original
Stop walking on eggshells
Capa
Marianne Lépine

Revisão
Fatima Fadel
Mariana Freire Lopes
Suelen Lopes

Editoração eletrônica
Filigrana

PRISA EDIÇÕES

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA FONTE
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

M368p

Mason, Paul T.
Pare de pisar em ovos [recurso eletrônico] : como agir quando alguém que você ama tem transtorno de personalidade borderline / Paul T. Mason, Randi Kreger ; tradução Flávia Assis. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Ed. Objetiva, 2013.
216 p., recurso digital

Tradução de: *Stop walking on eggshells*
Formato: ePub
Requisitos do sistema: Adobe Digital Editions
Modo de acesso: World Wide Web
ISBN 978-85-390-0510-9 (recurso eletrônico)

1. Autoestima. 2. Técnicas de autoajuda. 3. Livros eletrônicos. I. Kreger, Randi. II. Título.

13-02014 CDD: 158.1
CDU: 159.947

Apertem os cintos, vai ser uma noite agitada.

— Bette Davis, em *A Malvada*

Não importa o quanto estejamos confusos, inseguros ou tenhamos posições ambivalentes a respeito de nossas interações com outras pessoas, nunca conseguiremos calar a voz interior que sempre nos diz a verdade. Podemos não gostar da voz da verdade, e muitas vezes a deixamos sussurrando às margens da

nossa consciência, sem conseguir parar para ouvir. No entanto, quando prestamos atenção, a voz nos dá sabedoria, saúde e clareza. Ela é a guardiã da nossa integridade.

— Susan Forward, ph.D.

Este livro é dedicado às crianças, jovens e adultos, cujas vidas foram afetadas pelo transtorno de personalidade borderline. Também é dedicado aos nossos professores: as centenas de pessoas que nos contaram suas histórias, compartilharam suas lágrimas e nos ofereceram suas percepções. Vocês tornaram este livro possível.

Sumário

Capa
Folha de rosto
Créditos
Epígrafe
Dedicatória
Agradecimentos
Prólogo
Introdução - Desconhecidos íntimos: como este livro surgiu
PARTE 1 - Entenda o comportamento borderline
- CAPÍTULO 1 - Pisando em ovos: alguém que você ama tem TPB?
- CAPÍTULO 2 - O mundo interior do borderline: como definir o TPB
- CAPÍTULO 3 - Como tirar sentido do caos: compreenda o comportamento borderline
- CAPÍTULO 4 - Viver numa panela de pressão: como o comportamento borderline afeta os não borders

PARTE 2 - Retome o controleda sua vida
- CAPÍTULO 5 - A mudança estádentro de você
- CAPÍTULO 6 - Como compreender sua situação: estabeleça limites e aperfeiçoe suas habilidades
- CAPÍTULO 7 - Como reafirmar suas necessidades com confiança e clareza
- CAPÍTULO 8 - Crie um plano de segurança
- CAPÍTULO 9 - Como proteger uma criança do comportamento borderline

PARTE 3 - Como resolver situações especiais
- CAPÍTULO 10 - Esperando pelo pior:filhos borderline
- CAPÍTULO 11 - Mentiras, rumores e acusações: campanhas difamatórias
- CAPÍTULO 12 - E agora? Como tomar decisões sobre o relacionamento

APÊNDICE A - Causas e tratamento do TPB
APÊNDICE B - A prática da atenção plena
APÊNDICE C - Leituras e fontes de pesquisa
Referências

Agradecimentos

Em primeiro lugar, eu gostaria de agradecer aos dois homens da minha vida, que tornaram este livro possível: Robert Burko, meu marido, e Scott Edelstein, meu grande amigo e agente literário.

Robert fez inúmeras concessões emocionais e financeiras durante os três longos anos de pesquisa e escrita. Sem sua fé silenciosa, sua natureza generosa e seu profundo amor, este livro teria sido um sonho adiado.

Scott foi mais do que um agente, foi meu mentor, meu técnico, meu telefone de emergência, meu chefe de torcida e quem mais acreditou em mim. Quando eu duvidava da publicação, ele me garantia que o livro sairia. Quando eu queria desistir porque o sacrifício era grande demais, ele me lembrava das pessoas cujas vidas eu tinha mudado. Seu senso de humor e apoio irrestrito me sustentaram e me ajudaram a acreditar em mim mesma.

Durante essa jornada de três anos, fui acompanhada por um incrível grupo de pessoas com o qual só mantive contato virtualmente. Eles literalmente salvaram vidas ao criar uma comunidade de apoio na internet que tirou do isolamento muita gente sofrida, dando-lhes esperança. Sem o trabalho duro e a devoção de todos eles, não existiriam grupos de apoio on-line, nem o site BPD Central, nem o livreto *Walking on Eggshells*. Agradeço especialmente a A. J. Mahari, Alyssa (Alyfac), David Anders, Harwijn B., Anita F., Martin Cleaver, Edith Cracchiolo, Sharon Harshman, Patty Johnson, Lee Meinhardt, Daniel Norton, Rachel Russo, Kieu Vu, Kristin Wallio e Mark Weinstock.

A *Welcome to Oz* [Bem-vindos a Oz], minha comunidade on-line para pessoas próximas a borderlines, entrou no ar em janeiro de 1996. Ao compartilharem a experiência de conviver com alguém com traços do transtorno de personalidade borderline (TPB), os 12 participantes da lista descobriram que não estavam sozinhos. Desde então, o grupo alcançou 16 mil membros e deu origem a um punhado de outros grupos para familiares. Embora todos os participantes da *Welcome to Oz* sejam especiais, é preciso citar aquela que tem sido nossa "conselheira de bordo" desde o início, a psicoterapeuta Elyce M. Benham, cujo humor sutil, compaixão e insights profissionais trouxeram esperança a muitos membros da lista, ajudando-os a enfrentar o sofrimento e encontrar caminhos.

A lista *Welcome to Oz* também foi abençoada com a participação de algumas pessoas que estão se recuperando do TPB. Por mais que, algumas vezes, tenham se sentido indesejadas, elas demonstraram vontade de ficar e nos ensinar sobre o peso de viver à mercê do transtorno e, quando foi preciso, nos mostraram de maneira diplomática que tanto borders quanto familiares e outras pessoas precisam aceitar a responsabilidade pela parte que lhes cabe no relacionamento. A coragem desses borders é inspiradora; a compaixão e a boa vontade que demonstram iluminaram o caminho para a compreensão, o perdão e a cura.

Dezenas de clínicos e defensores das pessoas com TPB de todas as partes do mundo contribuíram para o livro. Mike Chase, enfermeiro especializado em atendimento a pacientes com doenças crônicas, organizou centenas de postagens feitas na internet para o capítulo sobre crianças com TPB.

Entre os profissionais da área clínica que entrevistamos, podemos citar Elyce M. Benham, psicoterapeuta; Joseph T. Bergs, médico; Mari E. Bernhardt, assistente social; Lori Beth Bisbey, ph.D.; Barbara Blanton, mestre em enfermagem; James Claiborn, ph.D.; Kenneth A. Dachman, ph.D.; Jane G. Dresser, enfermeira; Bruce Fischer, ph.D.; MaryBelle Fisher, ph.D.; John M. Grohol, doutor em psicologia; John Gunderson, médico; Paul Hannig, ph.D.; Perry Hoffman, ph.D.; Janet R. Johnston, ph.D.; Ikar J. Kalogjera, médico; Otto Kernberg, médico; Jerold J. Kreisman, médico; Marsha M. Linehan, ph.D.; Richard A. Moskovitz, médico; Thomas Meacham, médico; Susan B. Morse, ph.D.; Cory F. Newman, ph.D.; Andrew T. Pickens, médico; Margaret Pofahl, assistente social; Joseph Santoro, ph.D.; Larry J. Siever, médico; e Howard I. Weinberg, ph.D.

Muitos livros não relacionados ao TPB influenciaram minha maneira de pensar. O mais importante deles foi *The Dance of Anger* [A dança da raiva] (1985), de Harriet Goldhor Lerner, Ph.D., cujos conceitos fundamentais permeiam cada página deste livro. *The Dance of Anger* mudou a minha vida desde o momento em que o li. É uma grande honra passar adiante a sabedoria de Lerner, que tanto me inspirou. Os livros de Susan Forward, Ph.D., também influenciaram este trabalho, principalmente *Chantagem emocional* (1998) e *Pais tóxicos* (1990). Eu recomendo muito esses três livros.

Por fim, gostaria de agradecer ao coautor deste livro, Paul Mason, mestre em psicologia, por ser um profissional com quem é tão fácil trabalhar; à minha editora, a New Harbinger Publications, pela mesma razão; a minha enteada, Tara Gerard, pelo título provisório do livro; a minha mãe, Janet Kreger, por apoiar os meus esforços de escrita desde o ensino fundamental; e a Edith Cracchiolo, meu anjo guardião ao longo de todo este projeto.

E a você, caro leitor: escrevemos este livro para tornar sua jornada mais fácil. Saber que alguém faria bom uso do livro é o que deu sentido às experiências, por vezes dolorosas, dos borders e não borders entrevistados para esta obra.

— R. K.

Muitas pessoas me encorajaram e me apoiaram na escrita deste livro. Gostaria de agradecer a todos e dizer que sou especialmente grato a:

- Monica, minha mulher, cuja fé e apoio incondicionais durante os três anos deste projeto não têm comparação. Apesar das longas horas de trabalho, ela sempre me apoiou e estimulou, sempre trabalhando em horário integral como mãe e dona de casa. Meus filhos, Zachary, Jacob e Hannah, que, a seu modo, sempre me lembraram das coisas mais importantes da vida.
- Meus pais, Thomas e Jean Mason, cujo exemplo de amor, valores e persistência diante das batalhas foi sempre a pedra fundamental da vida que eu continuo a construir.
- Meus colegas do All Saints Health Care System e do setor psiquiátrico, por proporcionarem um ambiente de apoio e de desafios para o atendimento e a experimentação. A disposição de todos em correr riscos e abraçar o novo ajudaram a construir e direcionar minha carreira como profissional de saúde mental.
- Minha orientadora na graduação, Kathleen Rusch, Ph.D., que me apoiou e me ajudou a cultivar, desde o início, o interesse no transtorno de personalidade borderline. É bem provável que, sem o apoio e a confiança dela, os meus interesses clínicos profissionais tivessem tomado outro rumo.

Também gostaria de agradecer a todos os médicos e pessoas ligadas ao TPB, cujos insights, experiências e conhecimento tanto contribuíram para este livro, bem como à dra. Marlena Larson, pelo incrível trabalho no atendimento a pacientes com TPB e suas famílias, no Wheaton Franciscan Healthcare — All Saints.

Por fim, agradeço a Randi Kreger, coautora do livro, e a nosso agente literário, Scott Edelstein, que me apresentou ao projeto de escrever esta obra há mais de três anos. Sem a persistência e os esforços de ambos, o livro continuaria sendo apenas um projeto.

— P. M.

Prólogo

Prólogo

Mais de 400 mil cópias, esse é o número de exemplares vendidos de *Pare de pisar em ovos* desde a publicação nos Estados Unidos, em 1998. Pelo ritmo das vendas, a marca de meio milhão de cópias já está despontando no horizonte. Além disso, o livro foi traduzido para tantos idiomas que tenho dificuldade de lembrar todos.

Quando Paul Mason e eu escrevemos o livro, era preciso muito esforço para encontrar informações relevantes para os familiares. Poucas pessoas falavam sobre transtorno de personalidade borderline (TPB) em chats e em grupos de discussão sobre personalidade. Encontramos apenas dois livros dirigidos a leigos. Hoje, há muitas informações disponíveis na internet, e seria preciso uma estante inteira para abrigar os livros mais importantes sobre TPB, sem contar as publicações particulares e os e-books escritos por pessoas que lutam contra o transtorno interna e externamente.

Então, o que aconteceu? Muitas coisas. Pesquisadores desenvolveram a capacidade de analisar tomografias cerebrais e realmente enxergar as diferenças entre o cérebro normal e aquele de uma pessoa com TPB. Novos medicamentos surgiram, e as pesquisas continuam a revelar dados que explicam por que as pessoas com TPB pensam, sentem e agem da maneira como fazem. Médicos inovadores desenvolveram novas abordagens que começaram a mostrar resultado. Pessoas interessadas no assunto inauguraram organizações e começaram a exercer pressão em busca de mais visibilidade e investimentos em pesquisa.

Mas isso não é tudo. O livro *Pare de pisar em ovos*, junto com a minha página na internet e a comunidade on-line *Welcome to Oz* se tornaram grandes forças que promoveram maior consciência sobre o TPB. Muitos leitores entraram na rede e começaram a se falar; pessoas com TPB e suas famílias criaram sites e formaram comunidades porque tinham algo a dizer e não conseguiam ser ouvidas em outros meios. Antes isolados, os interessados no assunto começaram a entrar em contato entre si. Entre 1995 e 2008, o grupo de apoio a familiares *Welcome to Oz* passou de apenas 12 para 16 mil membros.

O sucesso de *Pare de pisar em ovos* (e depois, do livro de exercícios dele) também mostrou às editoras que livros sobre TPB poderiam vender bem, daí a proliferação de títulos. As edições estrangeiras levaram o fluxo de informação para outros países. Em 2008, eu (Randi Kreger) fiz uma série de palestras para familiares de pessoas com TPB em Tóquio, a convite do editor japonês de *Pare de pisar em ovos.*

Mas nem tudo são flores. A maioria dos médicos ainda não domina conhecimentos essenciais, em especial quanto à abordagem e ao tratamento de crianças e adolescentes com sintomas do TPB. Outro problema é a total falta de compreensão de que o comportamento borderline pode se expressar de uma multiplicidade de maneiras que não são necessariamente percebidas ou detectadas como sinais do TPB por médicos do sistema de saúde mental.

Em nível mais pessoal, o mundo continuou a girar, e eu e o coautor deste livro seguimos caminhos distintos. Poucos anos depois da primeira edição deste livro, eu escrevi *The Stop Walking on Eggshells Workbook: Practical Strategies for Living with Someone Who Has Borderline Personality Disorder* [Livro deexercícios de *Pare de pisar em ovos*: estratégias práticas para lidar com alguém que tenha transtorno de personalidade borderline]. O formato de livro de exercícios permite apresentar descrições e vários exemplos, e os elementos interativos ajudam os leitores a se entenderem e a aplicar as informações às suas vidas.

Em 2008, escrevi outro livro, intitulado *The Essential Family Guide to Borderline Personality Disorder: New Tools and Techniques to Stop Walking on Eggshells* [Guia básico familiar para o transtorno de personalidade borderline: novas ferramentas e técnicas para parar de pisar em ovos], que apresenta um sistema bem definido, com cinco conjuntos de habilidades para ajudar os familiares a deixar a culpa de lado e lançar mão de soluções concretas para se sentirem melhor, se libertarem, serem ouvidos e estabelecer limites com confiança. Como você poderá ver, salpiquei alguns itens desse livro nesta nova edição. Os livros são complementares e oferecem perspectivas diferentes. Familiares precisam de toda a ajuda que puderem conseguir!

Paul Mason tomou um caminho distinto e hoje é vice-presidente de atendimentos clínicos no Wheaton Franciscan Healthcare — All Saints, em Racine, no Wisconsin. Nesse cargo, Paul é supervisor executivo e administrativo do serviço de atendimento para Cuidados com Saúde Mental e Dependências, que abrange três programas para pacientes hospitalares e seis clínicas de atendimento ambulatorial, que prestam assistência a adultos, crianças e seus familiares no sudeste do Wisconsin.

Seus três filhos, que estavam no ensino fundamental quando a primeira edição do livro chegou às livrarias, hoje têm 13, 17 e 18 anos. Paul continua casado com Monica, que, quando não está cuidando da família, mantém um consultório terapêutico para atendimento a adultos e casais em Racine.

Espero que você goste desta nova edição.

Introdução

Desconhecidos íntimos: como este livro surgiu

Tem alguma coisa errada comigo.

Essa era a única explicação que eu conseguia imaginar para o comportamento dele. Por que ele agia de forma tão amorosa em um instante, para logo depois arrasar comigo? Por que ele me achava talentosa e maravilhosa, e logo depois me acusava de ser desprezível e a causa de todos os problemas dele? Se ele me amava tanto quanto dizia, por que eu me sentia manipulada e impotente? E como alguém tão inteligente e culto podia às vezes agir de forma tão completamente irracional?

Eu tinha consciência de que não havia feito nada para merecer tal tratamento. Porém, ao longo de vários anos, acabei por aceitar o ponto de vista dele: eu estava errada, e tudo era minha culpa. Mesmo após o término do nosso relacionamento, a desconfiança e a baixa autoestima permaneceram. Então, comecei a fazer terapia.

Após vários meses, a terapeuta me disse algo sobre meu ex-namorado que mudaria radicalmente a minha vida e a de muitas outras pessoas: "Esse tipo de comportamento que você está descrevendo é característico de transtorno de personalidade borderline. Como não conheço seu ex-namorado, não posso diagnosticá-lo. Mas, pelo que você contou, ele com certeza se encaixa nos critérios."

Transtorno de personalidade borderline? Eu nunca tinha ouvido falar nisso. A terapeuta me indicou a leitura do livro *I Hate You — Don't Leave Me* [Odeio você, não me abandone], escrito pelo médico Jerold Kreisman em 1989. Assim descobri que o comportamento confuso do meu namorado se enquadrava em sete dos nove critérios do transtorno de personalidade borderline (TPB) listados na "bíblia" dos psiquiatras, o *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais* (DSM, na sigla em inglês). São necessários apenas cinco critérios para a confirmação do diagnóstico.

Eu queria saber mais sobre como o transtorno havia me afetado. Eu precisava descobrir como me curar. Mas só encontrei dois livros sobre TPB voltados para o público leigo, e eles eram apenas explicações simplificadas sobre o transtorno, não manuais de autoajuda para familiares dos borders.

Desta forma, decidi escrever meu próprio livro de autoajuda. Como o TPB afeta 6 milhões de pessoas apenas na América do Norte, eu imaginei que pelo menos 18 milhões de familiares, namorados, cônjuges e amigos — como eu — se sentiam culpados por comportamentos que pouco tinham a ver com eles próprios.

Uma amiga soube que eu gostaria de escrever o livro em parceria com algum profissional de saúde mental e indicou Paul Mason, um psicoterapeuta que havia trabalhado por dez anos com borders e familiares tanto em regime hospitalar como ambulatorial. Sua pesquisa sobre os subtipos do TPB havia sido publicada em uma revista respeitada, e ele já havia ministrado várias palestras sobre o assunto para plateias leigas e profissionais.

Como eu, Paul estava convencido de que amigos, namorados, cônjuges e familiares de portadores de transtorno borderline precisavam saber que não estavam sozinhos. "Alguns familiares me contavam que se viam em uma guerra emocional e não sabiam mais como reagir", comentou.

Paul deu início à pesquisa para o livro, procurando estudos relevantes entre a literatura específica. Muitos artigos discutiam as dificuldades de se tratar pacientes borderline, vistos por alguns profissionais de saúde mental como carentes, desafiadores e de progressão terapêutica lenta ou nula. A maioria dos textos, no entanto, propunha estratégias de enfrentamento para profissionais que viam os pacientes durante apenas uma hora por semana e negligenciava as necessidades dos familiares que conviviam com o border sete dias por semana e não tinham treinamento específico.

Nos estudos que discutiam "a família", este termo quase sempre se referia à família de origem da pessoa com TPB, e o enfoque principal era determinar o papel do ambiente familiar remoto no desenvolvimento do transtorno. Em outras palavras, os estudos enfocavam o comportamento em relação aos borders, e não o comportamento do border em relação ao outro.

Enquanto Paul mergulhava nos periódicos especializados, comecei a entrevistar dezenas de profissionais de saúde mental sobre o que as pessoas que não têm TPB, as não borders (namorados, cônjuges, amigos ou parentes de borders), podem fazer para assumir o controle das próprias vidas e parar

de viver “pisando em ovos”, mas sem deixar de lado o apoio a alguém querido. Alguns desses especialistas eram pesquisadores de TPB renomados, e outros, profissionais indicados por amigos.

Uma grande surpresa estava à minha frente. Embora, por definição, o transtorno de personalidade borderline afete negativamente as pessoas que convivem com o paciente, a maioria dos profissionais de saúde — com algumas exceções dignas de nota — ficava tão sobrecarregada pelos pacientes borderline que mal aconselhava os não borders. As entrevistas continuaram, e o volume de conhecimento aumentou.

Paul e eu havíamos reunido informações essenciais para quem mantém relações afetivas com borders, mas ainda não tínhamos um livro — não o guia de apoio detalhado que queríamos. E então, veio a internet.

Meu computador novo, que eu havia comprado para escrever e trabalhar com marketing e relações públicas, veio com um disquete do America Online (AOL), o provedor de serviços de internet. Fiquei curiosa para experimentar a internet, então instalei o programa.

Descobri um mundo novo do qual eu não fazia ideia. Os fóruns de discussão do AOL eram como gigantescos grupos de apoio reunidos no maior salão de igreja do mundo. Os internautas que encontrei nesses grupos on-line, borders ou não borders, não esperavam por respostas de especialistas. Aquelas pessoas dividiam estratégias de enfrentamento, trocavam informações técnicas e davam apoio emocional a desconhecidos íntimos, pessoas que entendiam exatamente o que as demais sentiam.

Comecei pela leitura dos anos de postagens acumuladas de centenas de borders e não borders nos fóruns e enviei e-mails para os autores das últimas mensagens, perguntando-lhes se gostariam de participar da nossa pesquisa. Muitos aceitaram o convite, encantados com o fato de alguém finalmente dar atenção à inexistência de informações sobre o TPB.

Conforme as conversas via e-mail avançaram, comecei a identificar as principais preocupações dos familiares, amigos, cônjuges e namorados. Em seguida, eu pedia que os borders me dessem suas próprias perspectivas sobre a questão. Por exemplo, quando os não borders me contavam do desamparo sentido diante de acessos de fúria, eu pedia que os borders tentassem relatar o que eles próprios sentiam e pensavam durante essas explosões e como os familiares poderiam responder de forma melhor.

De início, os borders não se abriam muito comigo. Contudo, com o passar dos meses e conforme a confiança em mim aumentava, eles começaram a revelar sentimentos muito profundos e a descrever a devastação incrível que o transtorno borderline provoca. Muitos contaram histórias de abuso sexual, automutilação, depressão e tentativas de suicídio. “Ser border é se sentir num inferno sem fim, para dizer o mínimo”, escreveu uma mulher. “Dor, raiva, confusão, mágoa. Nunca saber como vou me sentir no minuto seguinte. Tristeza, porque sei que machuco quem eu amo. Muito de vez em quando eu me sinto alegre demais, e isso me deixa ansiosa. Aí, faço cortes no meu corpo. E então, morro de vergonha por ter me cortado. Sinto como se minha vida fosse um labirinto sem fim, e a única forma de sair é acabar com tudo de uma vez.”

Alguns terapeutas não acreditavam na possibilidade de recuperação das pessoas com TPB. Porém, conheci muita gente na internet que havia melhorado bastante por meio de uma combinação de terapia, medicação e apoio emocional. A alegria dessas pessoas ao se sentirem normais pela primeira vez na vida me levou às lágrimas em várias ocasiões. E, pela primeira vez, compreendi como o meu border deve ter sofrido. Comportamentos que eram incompreensíveis agora faziam sentido. Pela primeira vez, entendi profundamente que todos aqueles ataques emocionais gratuitos não tinham nada a ver comigo. As explosões provavelmente eram o resultado da vergonha e do forte medo de abandono que meu namorado sentia. A descoberta de que ele também era uma vítima transformou parte da minha raiva em compaixão.

As histórias de familiares que eu lia na internet também eram assustadoras. Li sobre pessoas que espalhavam mentiras embaraçosas e prejudiciais dos respectivos cônjuges e os denunciavam por abuso. Pais amorosos e desnorteados gastavam todas as economias tentando ajudar os filhos com traços do transtorno, apenas para serem acusados implícita ou explicitamente de abuso infantil.

Filhos adultos de borders relatavam o pesadelo por que passaram na infância. Um homem relatou: “Até minhas funções fisiológicas eram criticadas. Minha mãe era borderline e dizia que eu não comia direito, não caminhava, pensava, sentava, urinava, chorava, espirrava, tossia, sorria, sangrava nem escutava direito.” Irmãos de borders contavam da luta pela atenção dos pais e se preocupavam com a possibilidade de seus próprios filhos desenvolverem o transtorno.

Com a ajuda de voluntários que conheci nos fóruns da internet, fiz um site sobre TPB (www.BPDCentral.com) e organizei uma comunidade on-line para não borders, chamada *Welcome to Oz*. Muitas pessoas ficavam pasmas ao descobrir que suas vivências eram compartilhadas por muitos, que aquilo por que passavam não acontecia só com elas. Por exemplo, três membros da *Welcome to*

Oz contaram sobre brigas com borders dentro de aeroportos. Houve quatro relatos sobre borders que sonharam que o familiar fazia alguma coisa errada e passaram dias com raiva por causa disso.

Pouco a pouco, Paul e eu começamos a organizar esses dados. Desenvolvemos um sistema: eu passava a Paul ideias e sugestões recolhidas na internet, e ele desenvolvia e conceituava teoricamente o material.

Às vezes, Paul propunha estratégias a partir de suas pesquisas, e eu ajustava essas recomendações e as divulgava entre os membros da comunidade, que faziam observações com base em suas vivências. Nós estávamos maravilhados com a tecnologia: com o toque de uma tecla, a internet nos devolvia o feedback de centenas de pessoas de todo o mundo.

Quando já estávamos satisfeitos com o material, nós o mostramos a alguns colegas do Paul, a outros profissionais de saúde mental e a pesquisadores de TPB conceituados que passaram anos trabalhando com borders e suas famílias. Todos confirmaram que seus pacientes e respectivos familiares tinham as mesmas preocupações que os membros dos nossos fóruns on-line. Para nos certificar ainda mais da precisão dos dados, pedimos a Edith Cracchiolo, professora de psicologia na Faculdade Cerritos, em Norwalk, Califórnia, que fizesse um levantamento dos não borders no nosso grupo de apoio on-line.

Sem dúvida, não foi possível satisfazer a todos. Quando comecei a considerar seriamente a ideia de escrever o livro, eu não conseguia entender por que ninguém havia feito isso antes. Após alguns meses no projeto, a resposta ficou bem clara. O transtorno de personalidade borderline é um assunto complexo e controverso. Defini-lo é como tentar pescar um peixe com as mãos, de olhos vendados e debaixo de chuva. Há muitas teorias sobre as causas do TPB, mas todas são inconclusivas. As formas de tratamento rendem discussões acaloradas entre os pesquisadores mais proeminentes.

Porém, o mais frustrante de tudo era a falta de reconhecimento do transtorno borderline pela comunidade de saúde mental e, consequentemente, pelo público em geral. De acordo com a American Psychiatric Association (Associação Americana de Psiquiatria, ou APA, na sigla em inglês), a incidência do TPB equivale, *grosso modo*, à soma das incidências de esquizofrenia e transtorno bipolar. Ainda assim, a maioria dos profissionais entrevistados por nós admitia não ter recebido treinamento adequado para diagnosticar e tratar esse transtorno tão desafiador. Alguns haviam apenas assistido a uma ou duas palestras sobre o assunto.

Escrever este livro provou ser, na mesma medida, um desafio intelectual e emocional. Ao responder a nossos questionários, muitos borders incluíam ameaças de suicídio implícitas ou explícitas. Eu recebia diariamente pelo menos uma carta desesperada de alguém que havia acabado de saber da existência do TPB no site www.BPDCentral.com e pedia orientação sobre como proceder.

O resultado de três anos de esforços é este livro que você tem em mãos agora. Não é a última palavra sobre o assunto. Isto é apenas o começo. Esperamos que este material desperte o interesse por novas pesquisas e ajude médicos a orientar seus pacientes. Queremos que sirva de apoio e consolo para familiares e amigos, e que represente uma esperança de recuperação para as pessoas com transtorno borderline. Acima de tudo, esperamos que ajude você, e muitos outros como você, a descer da montanha-russa emocional que tomou conta da sua rotina desde que um borderline entrou na sua vida.

— Randi Kreger

Entenda o comportamento borderline
CAPÍTULO 1

Pisando em ovos: alguém que você ama tem TPB?

PARTE 1 - Entenda o comportamento borderline
CAPÍTULO 1 - Pisando em ovos: alguém que você ama tem TPB?

Mesmo após 15 anos de casamento, eu não conseguia entender o que fazia de errado. Pesquisei em bibliotecas, conversei com médicos, consultei terapeutas, li artigos e conversei com amigos. Passei 15 anos me preocupando, me questionando, acreditando em quase tudo que minha mulher dizia sobre mim. Duvidei de mim e sofri sem saber por quê.

Até que, um dia, encontrei a resposta na internet. E comecei a chorar de alívio. Embora eu ainda não tenha conseguido convencer minha mulher de que ela precisa de ajuda, pelo menos entendi, finalmente, o que está acontecendo. A culpa não é minha. Agora, eu sei disso.

— Extraído da comunidade on-line *Welcome to Oz*, em www.BPDCentral.com

Este livro é para você?

- Alguma pessoa querida está lhe causando muita mágoa?
- Você se pega escondendo seus sentimentos ou pensamentos porque tem medo da reação dessa pessoa, ou porque a briga e a mágoa que se seguirão não valem a pena?
- Você acha que todas as suas palavras ou atitudes serão distorcidas e jogadas contra você? Você é sempre criticado e sempre responsabilizado por tudo que há de errado no relacionamento, mesmo que isso não faça sentido?
- Você é alvo de acessos de fúria intensos, violentos ou irracionais que se alternam com atitudes totalmente normais e amorosas? Ninguém acredita quando você tenta explicar que isso está acontecendo?

Você costuma se sentir manipulado, controlado ou mesmo enganado? Você se acha vítima de chantagem emocional?

- Essa pessoa parece ver só coisas boas ou só coisas ruins em você, sem nenhum meio-termo? Essa mudança de opinião costuma acontecer sem nenhum motivo racional?
- Você tem medo de pedir mais do relacionamento, porque certamente ouvirá como resposta que é exigente demais ou que há algo de errado com você? Você acha que suas necessidades não são importantes?
- Essa pessoa deprecia ou recusa o seu ponto de vista? Você acha que as expectativas dela sempre mudam, portanto é impossível fazer qualquer coisa do jeito certo?
- Você é acusado de fazer coisas que nunca fez ou dizer coisas que nunca disse? Você se sente incompreendido e, ao tentar se explicar, acha que a pessoa não acredita em você?
- Você costuma ser humilhado? Quando você tenta sair do relacionamento, a outra pessoa faz de tudo para evitar que isso aconteça, usando desde declarações de amor e promessas de mudança a ameaças claras ou veladas? Você arranja desculpas para o comportamento dela ou tenta se convencer de que está tudo bem?

Se respondeu sim a muitas dessas perguntas, vamos lhe dar uma boa notícia: você não enlouqueceu. A culpa não é sua. E você não está sozinho. Você está passando por isso porque alguma pessoa próxima tem características associadas ao transtorno de personalidade borderline (TPB).

Leia, a seguir, três histórias verídicas sobre pessoas que descobriram que alguém querido tinha esse transtorno. Como todos os demais exemplos deste livro, essas histórias são baseadas em relatos compartilhados nos grupos de apoio on-line, embora tenhamos alterado muitos detalhes para ocultat a identidade dos autores.

A história de Jon: casado com o TPB

Estar casado com uma pessoa com TPB é como estar no céu e logo depois estar no inferno. O humor da minha mulher muda a cada segundo. Eu ficava sempre pisando em ovos, tentando agradá-la e evitando brigas por falar antecipadamente, rápido demais, no tom errado ou com a expressão facial errada.

O pensamento que lhe vem à mente agora é "Eu não fazia ideia de que havia mais gente passando por isso"?

Mesmo quando faço exatamente o que minha mulher quer, ela fica com raiva de mim. Um dia, me mandou levar nossos filhos para algum lugar qualquer, porque queria ficar um tempo sozinha. Mas, ao sairmos, ela atirou as chaves de casa na minha cabeça, dizendo que eu a odiava tanto que não conseguia ficar na mesma casa que ela. Quando as crianças e eu voltamos do cinema, agiu como se nada tivesse acontecido. Perguntou por que eu ainda estava nervoso e me disse que eu ficava me apegando à raiva.

Mas nem sempre foi assim. Antes do casamento, vivemos um romance muito intenso. Ela me idolatrava. Dizia que eu era perfeito para ela. O sexo era incrível. Escrevi poemas de amor e dei presentes caros. Ficamos noivos em quatro meses e, um ano depois, já estávamos casados, saindo em lua de mel numa viagem que custou 10 mil dólares. Mas, logo após o casamento, ela começou a transformar coisas pequenas e sem importância em montanhas de crítica, dúvida e mágoa. Sempre me acusava de desejar outras mulheres e citava "exemplos" imaginários para corroborar as acusações. Começou a se sentir ameaçada pelos meus amigos e passou a cortá-los da nossa convivência. Dizia coisas ruins sobre meu trabalho, meu passado, meus valores, meu orgulho, enfim, sobre qualquer coisa que dissesse respeito a mim.

Você não enlouqueceu. A culpa não é sua. E você não está sozinho.

Ainda assim, de vez em quando o eu "antigo" dela voltava, aquele que achava que eu o cara mais legal do universo e por quem havia se apaixonado. Ela ainda é a mulher mais inteligente, engraçada e sexy que conheço, e ainda sou muito apaixonado por ela. O conselheiro matrimonial acha que minha mulher pode ser borderline, mas ela insiste que sou eu quem está acabando com nosso casamento. Ela acha que o conselheiro é um charlatão e não quer mais voltar nele. O que eu faço para que ela receba a ajuda de que precisa tanto?

A história de Larry: criar um filho com TPB

Nós percebemos que havia algo errado com nosso filho adotivo, Richard, quando ele tinha um ano e meio. Ele era mal-humorado, chorava muito e gritava três horas sem parar. Aos 2 anos de idade, Rich começou a ter vários ataques de raiva por dia, e alguns duravam horas. O médico disse simplesmente que "garotos são assim mesmo".

Quando nosso filho tinha 7 anos, encontramos um bilhete dizendo que ele iria se matar quando completasse 8. O professor de Rich nos indicou um psiquiatra, que disse que nosso filho precisava de mais estrutura e solidez. Tentamos reforço positivo, tentamos ser mais rígidos, tentamos até mesmo regimes alimentares. Mas nada funcionava.

Aos 12 anos, Rich já mentia, roubava e matava aula. Estava fora de controle. A polícia entrou em cena quando ele tentou suicídio, começou a se cortar e ameaçou nos matar. Ele ligava para o telefone de denúncia de abuso infantil toda vez que tentávamos impor disciplina e deixá-lo de castigo no quarto. Nosso filho manipulava os professores da escola, a família e até mesmo a polícia. Era muito esperto e encantava todos com sua inteligência, sua boa aparência e seu senso de humor. Todos os terapeutas diziam que nós éramos os culpados pelo comportamento dele. E quando percebiam que estavam sendo enganados, Rich se recusava a voltar aos consultórios. Os terapeutas seguintes nunca se preocupavam em ler o prontuário dele, que já tinha vários centímetros de grossura.

Por fim, após ameaçar um professor na escola, Rich acabou indo parar em uma clínica de tratamento de curto prazo. Muitas vezes, ouvimos que ele tinha transtorno de déficit de atenção ou sofria de transtorno de estresse pós-traumático, decorrente de algum trauma desconhecido. Um psiquiatra disse que Rich sofria de "depressão associada a transtorno psicótico". Muitos disseram simplesmente que ele era um garoto malcriado. Após quatro internações, descobrimos que nosso seguro de saúde não iria cobrir mais despesas com clínicas. O hospital disse que Rich estava mal demais para voltar para casa. E os psiquiatras nos aconselhavam a abrir mão da guarda do nosso filho judicialmente. Não sei como, mas acabamos encontrando um hospital público onde Rich

recebeu pela primeira vez o diagnóstico de TPB. Ali, Rich foi medicado, mas os médicos diziam que não havia muita esperança de melhora.

Rich conseguiu se formar na escola e começou a cursar uma universidade, o que acabou sendo um desastre. Ele tinha maturidade de 18 anos, mas já completara 23. Melhorou um pouco ao chegar à vida adulta, mas ainda tem medo de abandono, não consegue manter relacionamentos longos e trocou de emprego quatro vezes em dois anos. Seus amigos vão e vêm, porque Rich costuma ser dominador, agressivo, manipulador e teimoso. Portanto, ele depende de nós emocional e financeiramente. Ele só tem a nós.

A história de Ken: morar com mãe borderline

O amor de minha mãe por mim era condicional. Quando eu não fazia o que era preciso, como obrigações de casa ou coisa assim, ela ficava furiosa, me dava um fora e dizia que eu era uma criança horrível que nunca teria amigos. Mas, quando queria carinho, ela ficava amorosa, me abraçava e falava de como éramos próximos. Era impossível prever o humor dela.

Minha mãe ficava magoada sempre que percebia que alguém estava tomando muito tempo e energia de mim. Ela tinha ciúme até do Snoopy, o nosso cachorro. Eu sempre achava que tinha feito algo errado ou que havia algo errado em mim.

Ela imaginava que conseguiria me consertar ao dizer toda hora que eu tinha que mudar. Achava defeito no meu cabelo, nos meus amigos, nos meus modos à mesa, nas minhas atitudes. Exagerava e mentia para justificar suas afirmações. Quando meu pai intervinha, ela desdenhava dele com um aceno de mão. Minha mãe sempre tinha que estar certa. Ao longo dos anos, sempre tentei atender às expectativas dela. Mas, sempre que eu conseguia, as expectativas mudavam. Apesar de todos esses anos de críticas, nunca me acostumei a isso. Hoje em dia, tenho dificuldade para me aproximar das pessoas. Não consigo confiar em ninguém, nem mesmo na minha mulher. Em momentos especiais, quando me sinto mais próximo dela, fico esperando a rejeição que sei que virá inevitavelmente. E quando ela não faz nada que eu possa classificar como "rejeição", eu a afasto de algum jeito — fico bravo por alguma coisa boba, por exemplo. Em um nível racional, sei o que acontece. Mas me sinto sem forças para evitar isso.

A intensidade do comportamento borderline

Os borders sentem as mesmas emoções que as outras pessoas. Eles fazem muitas coisas que todos fazem. A diferença é que:

- sentem as coisas de forma mais intensa
- agem de forma aparentemente mais drástica
- têm dificuldade de modular as próprias emoções e o próprio comportamento

O TPB não provoca comportamentos diferentes, mas extremados.

O termo "borderline", que significa "fronteiriço", foi cunhado na primeira metade do século XX. Naquela época, acreditava-se que as pessoas que apresentavam comportamentos hoje associados ao TPB estavam na "fronteira" entre a neurose e a psicose. Embora esse conceito tenha sido abandonado na década de 70, o nome pegou.

Se você descobrir que é TPB

É comum que os familiares e amigos fiquem espantados ao saber que o TPB pode estar na raiz do comportamento errático, nocivo e confuso do border. Normalmente, os familiares se perguntam por que nunca ouviram falar de TPB antes — especialmente quando já procuraram ajuda do sistema de saúde mental.

Por que não ouvimos falar de TPB?

Infelizmente, o TPB nem sempre é identificado, mesmo por profissionais de saúde mental. Isso é explicado por muitos fatores.

1. A Associação Americana de Psiquiatria só reconheceu formalmente o TPB em 1980, quando incluiu essa classificação no *Manual Diagnóstico e Estatístico* (*DSM*, na sigla em inglês, 1994), o guia de referência padrão para diagnóstico e tratamento de transtornos mentais. Muitos profissionais da área deixam de ver sinais do TPB em seus pacientes porque simplesmente não estão bem informados sobre o transtorno.
2. Alguns médicos não concordam com os dados sobre o TPB, e alguns acham que esse transtorno não existe. Outros profissionais rejeitam esse diagnóstico, pois o consideram um "saco de gatos" que serve para definir qualquer paciente mais difícil. (Isso vem se tornando cada vez menos comum conforme as pesquisas avançam. TPB é o transtorno de personalidade mais pesquisado.)

3. Alguns médicos acham que o transtorno borderline é tão estigmatizado que evitam dar esse diagnóstico para que os pacientes não se tornem párias dentro do sistema de saúde mental. Muitos anotam formalmente o diagnóstico de TPB no prontuário, mas não conversam sobre isso com o paciente, ou apenas mencionam o fato por alto, sem maiores explicações.

Contar ou não contar?

Com a leitura deste livro, você deve estar com muita vontade de conversar sobre o TPB com a pessoa que você acha que é borderline. Isso é compreensível. Descobrir o transtorno pode ser uma experiência poderosa e transformadora. A fantasia costuma ser esta: a pessoa ficará muito grata a você e correrá para a terapia para dominar os próprios demônios.

Nenhuma celebridade jamais admitiu ter o transtorno (embora alguns tabloides e biografias especulem sobre isso), mas muitas apresentam traços borderline. É comum que questões como transtornos alimentares, violência doméstica, AIDS e câncer só passem ao primeiro plano da opinião pública após afetarem pessoas famosas.

Infelizmente, a realidade não é assim. Muitos familiares relataram que, em vez de gratidão, receberam raiva, negação e uma avalanche de críticas. E, com frequência, a pessoa com traços de TPB reagiu dizendo que o familiar era quem tinha o transtorno.

Há outras reações possíveis. O possível borderline pode se sentir tão envergonhado e desesperado que pode tentar se machucar. Ou pode usar essa informação para se isentar da responsabilidade pelos próprios comportamentos: "Não consigo evitar, sou borderline."

Procure a ajuda de um terapeuta qualificado

As questões abordadas aqui são complexas. Não faça nada de forma precipitada. Converse com um profissional com experiência em TPB. Em geral, é melhor que um terapeuta qualificado conte ao border sobre o transtorno, não você. E, se o paciente for adulto, o terapeuta provavelmente não poderá conversar com você sobre o caso, devido ao sigilo médico. Entretanto, você pode discutir suas preocupações com o terapeuta.

Você não pode forçar alguém a mudar o próprio comportamento. Afinal, não se tratam de meros "comportamentos". Para o border, tais atitudes são mecanismos de enfrentamento adotados durante a vida inteira.
— John M. Grohol, doutor em psicologia

É provável que outras pessoas do convívio do border reajam com negação e acusações, especialmente a família: mãe, pai, irmãos. Não se esqueça de que não cabe a você convencer alguém de coisa alguma. As pessoas têm que estar prontas e dispostas a saber.

Exceções

Em algumas situações, você pode, com cuidado, conversar sobre TPB com os possíveis portadores do transtorno:

- se eles estiverem deliberadamente procurando respostas sobre por que se sentem assim
- se não existir um "jogo de acusações" entre você e a pessoa
- se você abordar a pessoa de forma amorosa, garantindo-lhe que pretende continuar ao lado dela ao longo dos anos de tratamento. (Não faça essa promessa de forma leviana. Não cumpri-la pode ser pior do que não prometer nada.)

Quando você sabe e o outro não

Os "ovos" ficam mais frágeis ainda quando você sabe da possibilidade de um diagnóstico de transtorno borderline e a outra pessoa, não. Sam, por exemplo, nos contou que, como não consegue conversar sobre o problema com Anita, sua esposa e possível border, ela não assume as próprias atitudes e reclama que é sempre a "vítima". Falar sobre tratamento, então, nem pensar. Sam também acha que está sendo desonesto, pois tem um e-mail em separado para receber informações sobre o TPB.

Desde que eu soube do TPB, minhas interações se tornaram mais suaves e mais compassivas, mas, sem dúvida, tão frustrantes quanto anteriormente. Às vezes, acho que o enorme volume de informações que acumulei está me matando.

— Wesley

Apenas você, após consultar um profissional de saúde mental com experiência em TPB, pode decidir como agir. No apêndice A, oferecemos sugestões sobre como escolher um terapeuta.

Não se prenda ao diagnóstico

Em vez de insistir no diagnóstico propriamente dito, ajude a pessoa a perceber que, em qualquer relacionamento, ambas as partes são responsáveis pelas situações. (Talvez você ache que o border seja o causador de todos os problemas, mas vamos deixar isso de lado por enquanto.)

Passe a mensagem de que, quando há problemas no relacionamento, ambos devem trabalhar juntos pela solução.

Se o border não se mostrar colaborativo, concentre-se simplesmente em estabelecer limites (capítulo 6). Como veremos mais tarde, pedir que a pessoa respeite os seus limites não depende da consciência sobre o transtorno, nem da disposição de admitir que se seja borderline.

Lembre-se que a pessoa pode ter TPB ou não. E, mesmo que o diagnóstico seja confirmado, isso pode não explicar inteiramente o comportamento dela. Mude o foco: pare de imaginar quais são as causas das atitudes do possível border e tente resolver os problemas que resultam dessas atitudes.

Como usar este livro

Este livro tem muitas informações. Leia-o devagar, e não tente absorver todo o conteúdo de uma só vez. Ele precisa ser digerido em pequenas doses.

Siga passo a passo

Sugerimos que você leia este livro na ordem correta, em vez de consultar partes aleatoriamente. O conhecimento absorvido em cada capítulo serve como base para o seguinte, especialmente em relação à parte 2. Alguns conceitos fundamentais se repetem em vários capítulos. Fizemos isso para que você consiga integrá-los em uma nova forma de pensar sobre si mesmo e sobre o seu relacionamento.

Conheça os termos

Alguns termos e definições foram criados por nós para facilitar a leitura deste livro.

Não border

O termo "não border" não significa "pessoa que não tem TPB". Na verdade, esta é uma forma abreviada de se dizer "parente, namorado, cônjuge, amigo ou qualquer um que seja afetado pelo comportamento do border". A natureza do relacionamento entre borders e não borders é variada: nós entrevistamos tios, primos e colegas de trabalho.

Os não borders são um grupo heterogêneo de pessoas afetadas pelos borders de várias formas. Alguns podem dar bastante apoio ao border, enquanto outros podem ser agressivos tanto verbal quanto fisicamente. Os não borders podem, inclusive, ter suas próprias questões psicológicas, como depressão, abuso de substâncias, transtorno de déficit de atenção e transtorno de personalidade borderline.

Alguns borders sofreram abuso sexual, físico ou emocional por parte dos pais ou de outros cuidadores. Outros tiveram bons pais que dedicaram as vidas a tratar os filhos. Os pais entrevistados em nossa pesquisa enquadram-se nesta última categoria. Eles não foram perfeitos (afinal, quem pode dizer que é perfeito?), mas não agiram de forma abusiva. Quando falamos de pais, queremos dizer pais comuns, que cometem erros comuns.

Border

O termo "border" é usado aqui para a pessoa que recebeu diagnóstico de transtorno de personalidade borderline ou que parece se enquadrar na definição de TPB do *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais*, *4ª edição — texto revisado* (2004) [*DSM IV-TR*, na sigla em inglês], organizado pela Associação Americana de Psiquiatria.

O TPB é um diagnóstico difícil e que com frequência ocorre junto a outros distúrbios mentais e emocionais. Se o border estiver sendo tratado por vários profissionais de saúde mental, é bem provável que eles tenham opiniões diferentes sobre o diagnóstico. Se não houver um diagnóstico formal, é possível que você se sinta pouco à vontade para chamar a pessoa de border. Mas não deixe que isso impeça você de procurar as informações vitais que podem tornar sua vida melhor.

Não tente diagnosticar alguém com base em um livro. Isso só pode ser feito por um profissional que tenha experiência na avaliação e no tratamento do TPB. Pode acontecer de você nunca saber com certeza se a pessoa tem o transtorno, porque ela pode se recusar a ser avaliada por um profissional, ou mesmo negar que está passando por problemas. A pessoa pode até estar em tratamento, mas não contar o diagnóstico a você.

Lembre-se sempre de que este livro é sobre você, não sobre o border. Você tem o direito de procurar ajuda. E se estiver lidando com padrões de comportamento como os descritos nas páginas anteriores, também vai tirar proveito das estratégias mostradas aqui, independentemente da existência do diagnóstico de TPB ou não.

"Borderline" *versus* "pessoa com TPB"

Alguns profissionais de saúde mental preferem usar a expressão "pessoa com TPB", pois acham que, ao chamar alguém de "borderline", a pessoa é definida pelo diagnóstico. Esses médicos afirmam que se deve adotar a expressão mais longa, "pessoa com TPB".

Nós concordamos que o termo "pessoa com TPB" é menos estigmatizante do que a palavra "borderline", mas nosso objetivo foi escrever um livro conciso e de leitura fácil, além de respeitoso para com os portadores de distúrbios psiquiátricos. E, ao abordar as complexas interações entre os borders e os não borders, foi preciso, com frequência, fazer a distinção entre eles — às vezes, mais de uma vez na mesma frase. Se usássemos a expressão mais longa, a leitura deste livro se tornaria menos fluente. Dessa forma, adotamos o termo "borderline" ou "border", que inclusive compreende também as pessoas que não receberam um diagnóstico formal, mas apresentam os traços.

Lembre-se do nosso enfoque

Conforme a leitura deste livro avançar, pode parecer que nós responsabilizamos a pessoa com TPB por todos os problemas do relacionamento. Contudo, na verdade, não discutimos aqui o seu relacionamento como um todo. Nosso enfoque é bastante restrito: como lidar com o comportamento borderline.

O simples fato de ler este livro pode parecer uma traição contra uma pessoa querida. Não é.

Na vida real, todos os relacionamentos são multifacetados, e centenas de fatores sem qualquer relação com o TPB podem afetá-los. Não vamos abordar esses fatores, pois estaríamos indo além dos objetivos deste livro.

O border é responsável por 50% do relacionamento, e o não border é responsável pelos outros 50%. Além disso, cada um é responsável por 100% da sua metade.

Saiba que há esperança

O transtorno de personalidade borderline é, provavelmente, o diagnóstico em saúde mental mais mal compreendido. E o maior equívoco é achar que os borders nunca melhoram. Na verdade, a medicação pode ajudar a reduzir a depressão, o mau humor e a impulsividade. Certos tratamentos se mostraram eficazes em pesquisas empíricas. Nós conhecemos muitos borders recuperados que se sentem bem em relação a si mesmos, que não têm mais impulsos de se ferir e que dão e recebem amor com alegria.

O maior equívoco é achar que os borders nunca melhoram.

E se o borderline recusar ajuda e tratamento? Ainda assim, há esperança. Você não pode mudar a pessoa com TPB, mas pode mudar a si mesmo. Ao prestar atenção no seu próprio comportamento e modificar seu jeito de agir, você pode sair da montanha-russa emocional e retomar sua vida.

CAPÍTULO 2

O mundo interior do borderline: como definir o TPB

Tentar definir o TPB é como observar uma luminária lava-luz : o que você vê está sempre mudando. O distúrbio não apenas causa instabilidade, mas também a simboliza.

— Janice Cauwels, em *Imbroglio: Rising to the Challenges of Borderline Personality Disorder* [Imbróglio: como estar à altura dos desafios do transtorno de personalidade borderline]

Entenda os transtornos de personalidade

De acordo com o *DSM-IV-TR* (2004), um transtorno de personalidade é:

- um padrão persistente de vivência íntima ou comportamento que se desvia acentuadamente das expectativas da cultura do indivíduo
- invasivo e inflexível (é improvável que mude)
- estável ao longo do tempo
- provocador de sofrimento ou prejuízo em relacionamentos interpessoais

A própria definição afirma que o transtorno de personalidade causa sofrimento tanto para o portador quanto para os que interagem com ele. Como a descrição de TPB parece muito negativa, as pessoas diagnosticadas com esse transtorno costumam se sentir estigmatizadas. É muito importante ter em mente que o transtorno de personalidade borderline e o portador não são uma coisa só.

O transtorno de personalidade borderline é algo que as pessoas têm, e não algo que elas são.

Entretanto, quando você convive com um border, às vezes é difícil separar o TPB da pessoa. Borders se recuperam.

No final das contas, a única pessoa capaz de controlar os pensamentos, sentimentos e comportamentos da pessoa com TPB é o próprio borderline. Essa compreensão é fundamental para a recuperação do border — e para a sua também.

Critérios do TPB

Os critérios diagnósticos do *DSM-IV-TR* (2004) para o transtorno de personalidade borderline são os seguintes:

Um padrão invasivo de instabilidade dos relacionamentos interpessoais, da autoimagem e dos afetos [estados de humor] e acentuada impulsividade, que começa no início da idade adulta e está presente em uma variedade de contextos, como indicado por cinco (ou mais) dos seguintes critérios:

1. Esforços frenéticos para evitar um abandono real ou imaginado. Nota: não incluir comportamento suicida ou automutilante, coberto no critério 5.

2. Um padrão de relacionamentos interpessoais instáveis e intensos, caracterizado pela alternância entre extremos de idealização e desvalorização.

3. Perturbação da identidade: instabilidade acentuada e resistente da autoimagem ou do sentimento de self.

4. Impulsividade em pelo menos duas áreas potencialmente prejudiciais à própria pessoa (p. ex., gastos financeiros, sexo, abuso de substâncias, furtos em lojas, direção imprudente, comer

compulsivamente). Nota: não incluir comportamento suicida ou automutilante, coberto no critério 5.

5. Recorrência de comportamento, gestos ou ameaças suicidas ou de comportamento automutilante.

6. Instabilidade afetiva devido a uma acentuada reatividade do humor (p. ex., episódios de intensa disforia, irritabilidade ou ansiedade geralmente durando algumas horas e apenas raramente mais de alguns dias).

7. Sentimentos crônicos de vazio.

8. Raiva inadequada e intensa ou dificuldade em controlar a raiva (p. ex., demonstrações frequentes de irritação, raiva constante, lutas corporais recorrentes).

9. Ideação paranoide transitória e relacionada ao estresse ou severos sintomas dissociativos.

A seguir, vamos explicar melhor esses critérios e citar exemplos de pessoas com TPB e suas famílias. Neste livro, agrupamos a falta de identidade e o sentimento de vazio (critérios 3 e 7) na mesma seção, porque acreditamos que esses dois critérios estão relacionados. Além disso, separamos suicídio e automutilação (critério 5), pois acreditamos que as motivações para esses critérios são bastante diferentes.

Disforia é o oposto de euforia. É uma mistura de depressão, ansiedade, raiva e desespero.

1. Esforços frenéticos para evitar um abandono real ou imaginado

Imagine o pavor que você sentiria se fosse uma criança perdida no meio de uma praça movimentada numa cidade grande. Sua mãe estava lá instantes atrás, de mãos dadas com você. Subitamente, a multidão a levou para longe. Você olha em volta, desesperadamente, tentando encontrá-la.

É assim que os borders se sentem quase o tempo todo: isolados, ansiosos e aterrorizados com a ideia de estarem sozinhos. Pessoas atenciosas e carinhosas são como rostos conhecidos no meio da multidão. Contudo, quando essas pessoas fazem alguma coisa que o border interprete como um sinal de que vão embora, ele entra em pânico e reage, podendo explodir em fúria ou implorar que elas fiquem por perto.

É preciso muito pouco para disparar o sentimento de abandono: uma border não queria deixar que a colega de quarto saísse do apartamento para ir à lavanderia. O medo do abandono é tão forte que domina o border. Por exemplo, quando um marido contou à mulher, portadora de TPB, que ele tinha uma doença potencialmente fatal, ela se enfureceu por ele ter se consultado com um médico.

Se o borderline tiver sido negligenciado enquanto criança ou criado em um ambiente familiar muito problemático, é possível que ele tenha aprendido a lidar com isso por meio de negação ou supressão do pavor do abandono. Após anos de prática, o border não sente mais a mesma emoção. Quando ele ficar contrariado ou enraivecido, pode ser útil tentar imaginar se alguma situação vem provocando sentimentos de abandono.

Armin (não border)
Se me atraso cinco minutos na volta do trabalho, minha mulher me liga para saber onde estou. Ela me manda mensagens de texto toda hora. Não posso sair sozinho com amigos, porque ela reage de forma muito intensa. Ela chega a enviar mensagens mesmo quando estou no cinema. Isso tudo é tão estressante que eu parei de sair com meus amigos, a não ser que ela queira ir junto.

Tess (border)
Quando eu me sinto abandonada, sinto uma combinação de isolamento, pavor e alienação. Entro em pânico. Sinto que fui traída e usada. E acho que vou morrer.

Certa noite, liguei para o meu namorado, e ele disse que falava comigo depois porque estava assistindo à TV. Então, fui passar roupa, para matar o tempo. Ele não ligou de volta. Eu esperei. Ele continuou sem ligar. Aquele sentimento terrível de abandono tomou conta de mim de novo. Fiquei muito magoada porque, no dia anterior, eu tinha começado a acreditar que ele me amava de verdade.

Às vezes, o borderline diz de forma franca que tem medo de ser abandonado. Também é comum que esse medo seja expresso de outras formas, como com ataques de fúria. Sentir-se vulnerável e fora do controle pode provocar raiva.

Quando ele finalmente me ligou, às dez horas, eu já tinha decidido que terminaria o namoro — ia me livrar dele antes que ele se livrasse de mim. Ele estava assistindo a um filme até aquela hora. Eu me senti muito ridícula, mas a dor, o medo e o nó no estômago eram muito reais.

2. Um padrão de relacionamentos interpessoais instáveis e intensos, caracterizado pela alternância entre extremos de idealização e desvalorização (clivagem)

Borders esperam que outras pessoas lhes deem o que eles não conseguem dar a si próprios, como autoestima, aprovação e senso de identidade. Acima de tudo, os borders buscam um cuidador dedicado, cujo amor e cuja compaixão preencham os buracos negros de vazio e desespero que eles têm dentro de si.

Beverly (border)

Eu costumava me aproximar de qualquer um que tivesse uma cara amistosa, esperando profundamente que alguém cuidasse de mim. Então, comecei a perceber que nenhum deles conseguiria cuidar de mim do jeito que eu queria, porque, mesmo que por dentro eu me sentisse como uma criança, por fora eu tinha aparência de adulta.

A carência intensa de pessoas com TPB sobrecarrega qualquer relacionamento, mesmo quando os não borders são os pais e o border é o filho.

Roberta (não border)

Criar a minha filha de 18 anos, que é borderline, sempre foi um trabalho de dedicação integral. Ela é deprimida e precisa de carinho. Precisa de ajuda para resolver problemas cotidianos. Faz cortes no próprio corpo, chora e sangra. Eu amo a minha filha demais, mas não sei o que fazer. Todo o meu tempo e a minha energia vão para ela, e meus outros filhos se ressentem disso.

Borders esperam que outras pessoas lhes deem o que eles não conseguem dar a si próprios, como autoestima, aprovação e senso de identidade.

Para as pessoas com TPB, a possibilidade de perder um relacionamento é sentida como a perda de um braço ou de uma perna, ou como a morte. Ao mesmo tempo, a autoestima dos borders é tão baixa que eles realmente não entendem por que alguém poderia querer se aproximar deles. Pessoas com TPB são hipervigilantes e estão sempre procurando pistas que possam indicar que a pessoa de quem gostam não as ama de verdade e está prestes a abandoná-las. Quando acham que seus medos vão se confirmar, elas podem:

- ter acessos de fúria
- fazer acusações
- chorar convulsivamente
- se vingar
- se ferir
- ter romances extraconjugais
- e outras atitudes destrutivas

Isso nos leva à principal ironia do transtorno de personalidade borderline: os borders anseiam desesperadamente por intimidade, mas tudo o que fazem para se aproximarem afasta as pessoas. Por mais exasperante que isso seja, imagine como é para quem tem o transtorno. Você ainda pode dar um tempo, se afastar de tudo por alguns momentos: ir a uma festa, ler um livro, caminhar na praia. Mas o border vive em pânico 24 horas por dia.

O que é clivagem?

Muitos borders flutuam entre extremos de idealização e desvalorização. Isso é chamado de "clivagem".

Borders costumam ver as outras pessoas como fadas madrinhas ou bruxas más, como santos ou demônios. Quando atende as necessidades do border, você é encarado como um super-herói. Mas, se o decepcionar, se torna o vilão.

Os borders têm dificuldade para integrar os traços bons e ruins dos outros. Dessa forma, a opinião deles sobre alguém costuma se basear na última interação ocorrida, como se não tivessem memória de curto prazo.

Borders anseiam desesperadamente por intimidade, mas tudo o que fazem para se aproximarem das pessoas na verdade as afasta.

Jerold J. Kreisman, autor de *I Hate You — Don't Leave Me: Understanding the Borderline Personality* (1989) [Eu te odeio — Não me abandone: compreenda a personalidade borderline] e *Sometimes I Act Crazy* (2006) [Às vezes eu ajo como um maluco], explica a clivagem desta forma:

Quando se deparam com algum problema, alguns borders acham que só existe uma solução possível.

Pessoas normais são ambivalentes e podem vivenciar estados contraditórios ao mesmo tempo. Os borders, no entanto, vivem num vaivém de emoções opostas e ignoram o estado anterior quando estão no outro extremo... A pessoa com TPB é emocionalmente uma criança que não tolera as inconsistências e ambiguidades humanas. Ela não consegue conciliar as qualidades boas e más da personalidade alheia e formar um entendimento coerente sobre o outro. O outro ou é bom, ou é mau. Não há meio-termo, não há área cinzenta. As nuances e gradações são percebidas com muita dificuldade, se tanto.

O pensamento "tudo ou nada" pode aparecer em outros aspectos da vida do borderline, não apenas nos relacionamentos. Quando se deparam com algum problema, alguns borders acham que só existe uma solução possível. E quando a atitude é tomada, não há como voltar atrás. Por exemplo: uma borderline não gostou das novas tarefas que recebeu no trabalho, e a solução encontrada por ela foi pedir demissão. Os esforços do border são tudo ou nada: um universitário borderline ficou tão envolvido numa campanha política que acabou reprovado em todas as matérias. No semestre seguinte, largou todas as atividades políticas para se dedicar à faculdade.

Dificuldade em definir relacionamentos. Pessoas com TPB às vezes acham que todo relacionamento tem que estar claramente definido: ou se é amigo ou inimigo, amante apaixonado ou amigo platônico. Esse é um dos motivos por que pode ser difícil para os borders manter a amizade após o fim de um romance. Essa necessidade de definição não se aplica apenas aos outros. As pessoas com TPB também se veem em preto e branco. No livro de autoajuda para borders *Lost in the Mirror: An Inside Look at Borderline Personality Disorder* [Perdido no espelho: um olhar privilegiado sobre o transtorno de personalidade borderline] (1996), Richard Moskovitz diz:

> Você [a pessoa com TPB] pode lutar para alcançar a perfeição e sentir, às vezes, que conseguiu, para logo se condenar quando a menor falha aparece. Quando está bem, é possível que se sinta merecedor de tratamento especial e viva fora das leis, que foram feitas para os outros. É possível que você se sinta no direito de tomar tudo o que quiser e ter tudo de melhor.

Como lidar com a clivagem. É impossível realizar todas as necessidades e expectativas do border. Você pode tomar providências para atender um desejo, para em seguida ele decidir que quer outra coisa. Seu papel pode oscilar de herói a vilão várias vezes ao dia, mas também pode ser que demore anos até que o border varie de posição no ciclo "santo/pecador". Às vezes, ele pode encontrar outro "objeto de amor", ao perceber que o antigo se mostrou "falho", e repetir o ciclo com essa nova pessoa.

Borders não têm dúvidas de que suas emoções e suas crenças distorcidas, sejam positivas ou negativas, são inquestionavelmente verdadeiras. Portanto, sua missão é manter uma visão de si consistente e equilibrada, apesar dos altos e baixos.

Em parte por causa da tendência à clivagem, é muito difícil para os borders confiar em outras pessoas, especialmente para os que sofreram maus-tratos na infância. Essa falta de confiança gera muita turbulência nos relacionamentos. Por exemplo, se você estiver sendo visto como vilão, o border pode acusá-lo de falta de amor ou de ter um caso extraconjugal.

Em situações como essa, os não borders se esforçam *ainda mais* para mostrar que são dignos de confiança. Contudo, com frequência essas tentativas não adiantam em nada, pois a desconfiança está dentro da pessoa com TPB e não tem nada a ver com as atitudes do não border.

Rachel Reiland, autora de *Get Me Out of Here: My Recovery From Borderline Personality Disorder* [Tire-me daqui: minha recuperação do transtorno de personalidade borderline] (2004) escreveu em um e-mail:

Sempre tive um desejo insaciável por algo que eu não sabia o que era e só conseguia chamar de "poço sem fundo de carência". Algo que me deixava com medo de me aproximar das pessoas, pois eu temia que descobrissem que eu era podre e perturbada. Então, eu diversificava. Tinha muitos amigos e não ficava íntima de nenhum. Caso eu baixasse a guarda e um amigo descobrisse que eu era estranha e se afastasse... Bem, eu tinha outros 59 amigos.

Mas, agora, um namoro apareceu. É uma aposta alta, quando uma pessoa significa tanto assim. Desta vez é diferente: o cara precisa de mim também. Então, pode ser que seja seguro assim. Fica comigo, por favor. Todo dia e toda noite. Olha pra mim, me escuta. Estou aqui. Está me vendo? Estou aqui! Estou aqui... Ah, isso é incrível! Finalmente, chegou a única pessoa que pode cuidar de toda essa carência! Que alívio!

Ei... espera aí! Ele está resistindo — diz que quer assistir à TV em paz, que tem outras coisas a fazer. E o que diabos eu faço agora? Ahhhhh, estou frustrada... Que droga! Odeio esse cara! Baixei a guarda. Será que ele não sabe como é difícil fazer isso? Como ele ousa preferir ver TV a conversar comigo? Como ele ousa preferir sair com os amigos em vez de estar aqui? Como ele ousa descobrir a pessoa completamente perturbada que eu sou? Estou furiosa. E cheia de vergonha. Fui pega de calças curtas. Ele viu o poço sem fundo de carência.

Envergonhada, eu explodo. Ele vai ver o que é bom! Ei, adivinha só, cara: eu não dou a mínima para você. Toma isso! E mais isso! Eu explodo de fúria, grito até cair dura, exausta. E então acordo e percebo que o magoei demais. E aí eu me desprezo mais do que nunca. Estou apavorada. Porque sei que ele vai cair fora. Sou tão vulnerável. Eu não sou durona. Por favor, não vai embora. Preciso de você, sim! Como é que posso te mostrar isso?

Eu choro, eu imploro, digo que ele é um cara incrível, que é um cara muito paciente. Eu sei que você me odeia! Você devia me odiar! Seria melhor se eu estivesse morta. Você estaria melhor sem mim! Não, é sério: quero morrer… Ele está cedendo um pouquinho. Ah, por favor, deixa eu compensar você. Vamos fazer amor loucamente, em qualquer lugar, em qualquer situação! Deixa eu te mostrar o lado mais legal da minha paixão. Ufa! Ele voltou. Ele ainda está por perto. Graças a Deus eu não estraguei tudo de vez. É tão bom estar com ele. Ele liga pra mim. Eu preciso dele.

Quando eu percebo que causei danos sem conserto — quando o ciclo se repetiu tantas vezes que sei que estraguei tudo de vez, não importa se ele acha isso também ou não —, eu corto a corda e encontro outra pessoa. E passo por toda essa droga de novo.

3. Perturbação da identidade: instabilidade acentuada e resistente da autoimagem ou do sentimento de self, e 7. Sentimentos crônicos de vazio

Quando se completa a idade de 20 ou 30 anos, em geral a autoimagem de alguém já está bem consolidada. Alguns passam por uma crise de meia-idade ao chegar aos 40, quando questionam as escolhas feitas na vida. A maioria de nós, no entanto, encara certas características como naturais, como gostos, valores, crenças religiosas, opiniões sobre questões importantes e escolhas profissionais.

Inexistência do sentimento de self

Essa procura, no entanto, nunca se encerra para as pessoas com TPB. Elas não têm um sentido de si mesmas, como também não têm um sentido consistente sobre o outro. Sem um sentimento de self em que se apoiar, os borders são como passageiros de um navio, em pé no convés durante um furacão, sendo jogados para lá e para cá. Eles olham para todos os lados, procurando algo a que se agarrar. Mas tudo o que veem são os demais passageiros vestindo coletes salva-vidas e amarrados aos mastros, em segurança. Quando mais uma onda se quebra sobre o convés, os borders agarram o mastro de alguém, tentando salvar as próprias vidas. Mas só cabe uma pessoa no colete salva-vidas; o mastro não aguenta o peso extra e começa a se partir.

No livro *The Role of Psychodynamic Concepts in the Diagnosis of Borderline Personality Disorder* [O papel dos conceitos psicodinâmicos no diagnóstico do transtorno de personalidade borderline] (1993), Robert J. Waldinger discute a questão da difusão de identidade, uma característica que leva ao sentimento de vazio:

A difusão de identidade se refere à profunda e, em geral, apavorante sensação dos pacientes com TPB de não saber quem são. Normalmente, temos vivências consistentes com pessoas e ambientes diferentes, ao longo do tempo. Essa continuidade do self não é vivenciada pelo borderline.

Na realidade, os pacientes com TPB estão inundados de imagens contraditórias de si mesmos e não conseguem integrá-las. Eles costumam relatar:

- sentimentos de vazio interior
- sentimentos de que "não há nada para mim"
- sentimentos de que são pessoas diferentes conforme cada indivíduo que encontram
- dependência de outros para obter pistas sobre como se comportar, o que pensar e como agir
- sentimentos de que a solidão os faz perder a noção de quem são ou os deixa com a sensação de que não existem
- sentimentos de pânico e tédio quando estão sozinhos

O sentimento de vazio interior e caos faz com que os pacientes com TPB dependam das pistas de outras pessoas para saber como se comportar, o que pensar e como agir, ao passo que a solidão os faz perder o sentido de quem são ou os deixa com o sentimento de que não existem. Isso, em parte, explica os esforços frenéticos e impulsivos desses pacientes para não ficarem sozinhos, e também os relatos de pânico, tédio esmagador e dissociação.

Nunca é bom o suficiente. Um border pode ter dificuldade em se autodefinir, mas também pode sentir que, não importa sua identidade, ele nunca é bom o suficiente.

Algumas pessoas com TPB são bastante bem-sucedidas no que fazem, e são reconhecidas pelos êxitos no trabalho, na comunidade ou entre a família. Mas é comum que elas se sintam como atores recitando um texto. Quando a plateia vai embora, elas deixam de existir.

Pessoas com TPB:

- baseiam sua autoestima no último êxito — ou na ausência de êxito
- se julgam com mais rigor do que julgam o outro, portanto nada que fazem é bom o suficiente
- veem a si mesmas como vítimas indefesas das outras pessoas, mesmo que o comportamento delas tenha afetado o resultado de uma situação em particular

O papel de vítima. Por exemplo, durante uma sessão de terapia de grupo, um border reclamou que havia sido despejado e não tinha onde morar. Após vinte minutos de compaixão, os membros do grupo começaram a fazer perguntas sobre por que aquilo havia acontecido. Acontece que o border havia violado várias regras do edifício, e inclusive estacionava o carro na vaga do proprietário. Uma border costumava bater no marido, tinha vários casos extraconjugais e provocou a prisão dele por posse de entorpecentes, após esconder drogas na mala dele. Por fim, ela deu entrada nos papéis do divórcio, e o ex-marido começou a sair com uma colega de trabalho. Mesmo assim, quando a border conversava sobre o rompimento com amigos, ela sempre lhes falava que o marido a havia deixado para ficar com uma colega de trabalho. Ambos os borders se recusavam a reconhecer o próprio papel nas respectivas situações.

Por que eles fazem isso?

- Algumas pessoas com TPB assumem o papel de vítima porque isso atrai simpatia.
- Outras acham que ser a vítima é uma forma de identidade.
- O papel de vítima dá ao border a ilusão de que não é responsável pelos próprios atos.
- Borders com experiência anterior de abuso podem estar reencenando histórias do passado.

O papel do cuidador. Outro papel comum entre pessoas com TPB é o de ajudante ou cuidador. Este é um papel mais positivo, que pode ajudá-los a construir uma identidade, aumentar o sentimento de autocontrole e reduzir a sensação de vazio.

Salia (border)

Eu tenho uma habilidade camaleônica de assumir as cores das pessoas próximas. Mas essa encenação serve mais para me enganar do que enganar o outro. Hoje, eu me tornei quem eu gostaria de ser.

Eu não sou nenhuma manipuladora maquiavélica, que não tem nada melhor a fazer além de destruir a vida dos outros. Esse processo nem é exatamente consciente. Isso já acontece há tanto tempo que nem sei mais quem sou de verdade. Eu me sinto irreal, como uma impostora. Se conseguisse controlar isso de verdade, eu simplesmente voltaria para "mim" toda vez que me sentisse ameaçada. Mas não conheço essa pessoa.

4. Impulsividade em pelo menos duas áreas potencialmente prejudiciais à própria pessoa (p. ex., gastos financeiros, sexo, abuso de substâncias, furto em lojas, direção imprudente, comer compulsivamente)

Todos têm algum desejo urgente que adorariam satisfazer, se pudessem: comer todos os chocolates da caixa, comprar uma bela camisa em todas as cores disponíveis, beber só mais uma taça de champanhe para brindar o ano-novo. A maioria das pessoas tem diferentes recursos para controlar os impulsos e adiar a gratificação imediata. Elas têm consciência das consequências de longo prazo — respectivamente, ganho de peso, cartão de crédito estourado, ressaca monumental.

Mas os borders têm como característica a impulsividade, ou mesmo a imprudência.

Pessoas com TPB também podem tentar preencher o vazio e criar uma identidade própria por meio de comportamentos impulsivos como comer demais e vomitar, atividade sexual indiscriminada, furtos em lojas, beber ou comprar compulsivamente e abuso de substâncias.

O TPB e os transtornos de abuso de substâncias costumam ocorrer juntos (Oldham *et al*., 1995). Outro estudo (Links; Steiner; Offord, 1988) relatou que 23% dos pacientes borderline também foram diagnosticados com transtorno de abuso de substâncias. Borders que abusam de substâncias:

- tendem a abusar de mais de uma droga (abuso de drogas e de álcool é uma combinação frequente)
- têm maior tendência à depressão
- tentam suicídio com mais frequência
- têm controle de impulsos reduzido
- parecem ter maior tendência antissocial (Nance; Saxon; Shore, 1983; Links *et al*., 1995)

Se o border estiver usando drogas e álcool, pode ser difícil determinar quais comportamentos estão relacionados com o TPB e quais se devem ao abuso de substâncias.

5. Recorrência de comportamento, gestos ou ameaças suicidas

Suicídio

Segundo o *DSM-IV* (2004), de 8% a 10% de todas as pessoas com TPB cometem suicídio. Essa estatística não inclui borders que assumem comportamentos de risco que resultam em morte, como dirigir após beber álcool. Marsha M. Linehan (1993) explica que o suicídio e outros comportamentos impulsivos e disfuncionais são encarados como soluções para o sofrimento emocional, que é incontrolável e avassalador:

> O suicídio, certamente, é a forma derradeira de se mudar os [humores] de alguém. (...) Outros comportamentos não letais também podem ser bastante eficazes [para alterar o humor do borderline]. A overdose de substâncias, por exemplo, costuma levar a grandes períodos de sono, que, por sua vez, influenciam significativamente na regulação da vulnerabilidade emocional... O comportamento suicida, inclusive as ameaças de suicídio, também é muito eficaz para trazer à tona comportamentos a partir do ambiente, e isso pode ajudar a reduzir o sofrimento emocional. Em muitos casos, comportamentos como esses são a única forma possível para atrair a atenção dos outros e tentar amenizar o sofrimento emocional.

Tony (não border)

Minha mulher chegou em casa chorando desesperadamente porque tinha sido dispensada pelo amante. Para minha surpresa, ela achava que eu não tinha que ficar com raiva por descobrir a traição, e que eu tinha que apoiá-la, porque ela estava sofrendo muito. Ela achou que eu não a consolei direito e começou a ameaçar suicídio na frente de nosso filho de 10 anos.

Comportamento de automutilação

A automutilação sem tentativa de suicídio é outro comportamento borderline muito difícil de ser compreendido pelos familiares. Esse comportamento envolve:

- cortar-se
- queimar-se
- quebrar os próprios ossos
- bater com a cabeça
- perfurar-se com agulhas
- coçar-se
- arrancar cabelo
- arrancar casca de ferida

Certos comportamentos compulsivos ou perigosos também podem ser um tipo de automutilação, como comer em excesso, chegando à obesidade, ou brigar na rua.

Ferir-se é um mecanismo de enfrentamento usado pelos borders para aliviar ou administrar sofrimentos emocionais, em geral sentimentos de vergonha, raiva, tristeza e abandono. A automutilação pode levar à liberação dos sedativos naturais do corpo humano, conhecidos como betaendorfinas, que provocam sensação de bem-estar.

Os motivos por que os borders se mutilam variam muito, entre eles:

- sentir-se vivo, menos anestesiado e vazio
- sentir-se mais anestesiado
- expressar raiva contra os outros
- punir-se ou expressar ódio por si mesmo (talvez mais frequente entre borders que sofreram maus-tratos)
- provar que não se é tão "mau" quanto se imagina
- aliviar estresse ou ansiedade
- sentir-se no controle do próprio sofrimento
- recuperar o sentido de realidade
- sentir-se "real"
- aliviar sofrimento emocional, frustração e outros sentimentos negativos ao se concentrar na dor física
- comunicar aos outros que está sofrendo ou para pedir ajuda

Veja alguns depoimentos de borders sobre a automutilação:

- "Para ser sincero, acho que fiz isso para que alguém percebesse que eu precisava de ajuda de verdade."
- "Quando me corto, não preciso explicar para ninguém o quanto estou mal. Eu posso mostrar."
- "Quando estou com raiva de alguém, fico com vontade de destruir, magoar ou matar essa pessoa. Mas eu sei que não posso machucar de verdade. Então, alivio a raiva me cortando ou arrancando cabelo. Isso me faz sentir melhor na hora, mas depois eu fico com vergonha de mim mesmo e me arrependo de ter feito isso."
- "Quando meu pai parou de me agredir, eu tive que compensar aquela dor que tinha desaparecido de repente."
- "Para mim, as cicatrizes eram apenas marcas externas do que meus pais fizeram."

O ato de se ferir pode ser planejado ou impulsivo. Pode ser cometido de forma intencional ou inconsciente, como se a pessoa estivesse atordoada e não percebesse o que está fazendo. Quem se automutila pode ou não sentir dor ao fazê-lo. Algumas pessoas escondem a automutilação, ferindo apenas partes encobertas do corpo. Alguns aprendem a dar pontos em si mesmos, para não terem que ir ao hospital e revelar seus segredos. Outros são menos discretos em relação aos resultados da automutilação, talvez porque se trate de uma forma de pedir ajuda ou de comunicar o sofrimento.

A automutilação pode se tornar um vício, da mesma forma que fumar, e o desejo de se ferir pode ser tão forte quanto o desejo de um fumante por um cigarro.

Os borders costumam saber muito bem os motivos que os levam a se ferir. No entanto, saber disso racionalmente não facilita a interrupção do comportamento. A automutilação pode se tornar um vício, da mesma forma que fumar, e o desejo de se machucar pode ser tão forte quanto o desejo de um fumante por um cigarro.

Não é verdade que todas as pessoas com TPB se mutilam ou sejam suicidas. Muitos borders com alto desempenho não agem assim. Contudo, os que se ferem costumam procurar ajuda profissional com mais frequência do que os que não se ferem.

6. Instabilidade afetiva devido a uma acentuada reatividade do humor (p. ex., episódios de intensa disforia, irritabilidade ou ansiedade geralmente durando algumas horas e apenas raramente mais de alguns dias)

A maioria das pessoas, quando se sente mal, consegue tomar atitudes para se sentir melhor. Elas também conseguem controlar, até certo ponto, o quanto seus humores afetam o relacionamento com o outro. Entretanto, os borders têm dificuldade para fazer isso. Seus humores podem variar do ódio à depressão, da depressão à irritabilidade, e disso à ansiedade num intervalo de poucas horas. É comum que não borders se sintam esgotados com essa imprevisibilidade.

Dina (não border)

Conviver com meu marido, que é borderline, é como estar no céu num minuto e no inferno no seguinte. Eu chamo as personalidades dele de Jekyll, o Jovem, e Hyde, o Terrível. Eu fico pisando em ovos toda hora, tentando agradar alguém que explode só porque eu falei cedo demais, rápido demais, no tom errado, com a expressão facial errada.

7. Sentimentos crônicos de vazio (ver item 3)

8. Raiva inadequada e intensa ou dificuldade em controlar a raiva (p. ex., demonstrações frequentes de irritação, raiva constante, lutas corporais recorrentes)

Se alguma pessoa querida tem TPB, é provável que você conheça muito bem esse traço.

A fúria borderline costuma ser intensa, imprevisível e impermeável a qualquer argumentação lógica. É como uma tromba-d'água torrencial, um terremoto repentino, um relâmpago em um dia de sol. E pode desaparecer tão rápido quanto surge.

Alguns borders, no entanto, têm o problema oposto: não conseguem expressar a raiva de jeito algum. Em seu livro, Marsha M. Linehan (1993) afirma que indivíduos borderline que não exprimem a raiva "têm medo de perder o controle ao expressar o menor sinal dela, e às vezes receiam que os alvos da raiva retaliem, ainda que se trate de uma leve demonstração".

Jane G. Dresser, uma enfermeira especializada em TPB, acredita que os borders sentem todas as emoções intensamente, não apenas a raiva, conforme contou-nos em uma entrevista. Segundo ela, a raiva recebeu destaque entre os critérios do *DSM* porque é, normalmente, o sentimento que causa mais problemas para as pessoas próximas ao border. Linehan concorda com essa teoria e costuma dizer que os borders são como pacientes com queimaduras de terceiro grau em 90% do corpo. Na ausência de uma "pele" emocional, eles sofrem muito ao menor toque ou movimento.

Caso você seja atacado verbal ou fisicamente por um border, lembre-se de que até profissionais de saúde experientes podem, às vezes, levar essa fúria para o lado pessoal e se aborrecer. No capítulo 8, explicaremos alguns passos para você se proteger.

Jeremy (border)

Se não consigo controlar o ambiente, fico nervoso e com raiva. E isso piora quando estou estressado. Quando provocado, posso passar da mais completa calma à fúria enlouquecida em uma fração de segundo.

Acho que meu gênio ruim vem dos maus-tratos que eu sofria na infância. Em certo momento, decidi que não aceitaria mais ser maltratado pelos meus pais. Reagir com violência se tornou questão de sobrevivência.

Agora, não consigo me preocupar com os sentimentos dos outros. Na verdade, quero que fiquem magoados, porque me magoaram também. Eu sei que isso não soa bem, mas é assim que me sinto quando explodo de raiva. Só estou tentando sobreviver do jeito que posso.

Laura (border)
Acho que os borders só estão preocupados com uma coisa: perder amor. Quando sinto que fui encostada contra a parede, fico com muito medo e demonstro isso com a raiva. É mais fácil ficar com raiva do que com medo, e esse sentimento me faz sentir menos vulnerável. Eu ataco antes que me ataquem.

Quando fico furiosa, toda a argumentação intelectual do mundo não adianta. A única coisa que ajuda é quando meu marido diz para mim que sabe que estou com medo, e não com raiva. Aí, minha raiva vai embora e consigo sentir o medo de novo.

Raiva de verdade, a raiva que as pessoas normais sentem quando são tratadas de forma injusta, eu não sinto nunca. Para sentir isso, é preciso ter um "eu". E como não tenho um eu — ou como enterro meu eu tão lá no fundo que não consigo nem vê-lo — não consigo ficar com raiva.

9. Ideação paranoide transitória e relacionada ao estresse ou severos sintomas dissociativos

Já aconteceu de você chegar em casa, voltando do trabalho, mas não lembrar como foi o trajeto até lá? Você já percorreu esse caminho tantas vezes que seu cérebro deixa que seus olhos e seus reflexos dirijam o carro. Esse estado "aéreo" é um leve tipo de dissociação.

Entretanto, pessoas com dissociação grave se sentem fora da realidade, estranhas, anestesiadas, deslocadas. Elas podem não se lembrar exatamente do que aconteceu enquanto estavam "ausentes". Os graus de dissociação variam desde a "volta distraída para casa" até um estado de dissociação extremo caracterizado pelo transtorno de personalidade múltipla, conhecido agora como transtorno dissociativo de identidade.

Os borders podem sofrer estados dissociativos de diversos graus para escapar de sentimentos ou momentos dolorosos. Quanto mais estressante a situação, é mais provável que haja dissociação. Em casos extremos, o border pode até perder todo o contato com a realidade por um curto período de tempo. Se você e o border se lembram de uma mesma situação de forma diferente, é possível que ele estivesse dissociado.

Quanto mais estressante a situação, mais provável que haja dissociação.

Karen (border)
Às vezes, me sinto como um robô, que age de forma automática. Nada me parece real. Fico com os olhos embaçados, e tudo à minha volta parece um filme. Minha terapeuta diz que eu pareço perdida, como se eu estivesse em um lugar onde nem ela consegue me alcançar. Quando volto, as pessoas me dizem que fiz ou disse certas coisas, mas não me lembro.

Outros traços do TPB

Pessoas com TPB podem ter outras características que não constam da definição do *DSM*, mas que são comuns ao transtorno, segundo pesquisadores. Muitas podem estar relacionadas a maus-tratos físicos ou abusos sexuais sofridos pelo border na infância.

Vergonha difusa

O livro *Curando a vergonha que impede de viver* (1998), de John Bradshaw, não trata do transtorno de personalidade borderline, mas sua explicação sobre a vergonha tóxica e os consequentes sentimentos e comportamentos cabe muito bem aqui. Diz Bradshaw:

> A vergonha tóxica é vivenciada como uma sensação generalizada de imperfeição enquanto ser humano. Não se trata de uma emoção que indica nossos limites, mas de um estado de ser, uma identificação central. A vergonha difusa provoca sentimentos de desvalor, isolamento, vazio, solidão completa. A exposição ao outro está no âmago desse sentimento. Uma pessoa guiada pela vergonha evita expor-se a terceiros e, principalmente, a si mesma.

Bradshaw vê a vergonha como a raiz de questões como:

- raiva
- crítica e culpa

- impulso de proteção
- codependência
- vícios
- agradar demais às pessoas
- transtornos alimentares

Conforme o típico estilo "tudo ou nada", os borders podem se deixar consumir pela vergonha ou negar a si e aos outros que ela existe. A vergonha também é uma questão central para os não borders, em especial para aqueles que mantêm relacionamentos abusivos.

Limites indefinidos

Pessoas com TPB têm dificuldade em estabelecer e manter limites, sejam pessoais ou relativos aos outros.

Tom (border)
Cresci achando que, para um relacionamento íntimo ser perfeito, não deveria envolver qualquer tipo de limite. Limites significavam abismos entre as pessoas. Limites significavam que eu precisaria ficar sozinho, separado, ter uma identidade. Eu não me sentia bem o suficiente para ter uma identidade em separado. Eu precisava ou de união completa, ou de isolamento total.

No capítulo 6, discutiremos mais profundamente a questão dos limites.

Controle

Os borders podem sentir necessidade de controlar o outro, pois se veem sem controle sobre si mesmos, ou tentam tornar o próprio universo mais previsível e administrável. Eles podem tentar controlar as pessoas de forma inconsciente, deixando-as em situações sem saída, criando um caos incompreensível para elas ou acusando-as de tentar controlá-los.

Por outro lado, o border pode lidar com o sentimento de falta de controle abrindo mão do próprio poder. Por exemplo, pode escolher estilos de vida em que não seja preciso fazer escolhas por si mesmo, como carreira militar ou devoção a cultos, ou pode aproximar-se de pessoas abusivas que controlam pelo medo.

Bradshaw acredita que a vergonha também leva ao excesso de controle:

> Quem tenta controlar tudo tem medo da vulnerabilidade. Por quê? Porque se sentir vulnerável abre caminho para a vergonha. O controle é uma forma de garantir que ninguém nos deixe envergonhados novamente. Isso envolve o controle dos próprios pensamentos, sentimentos e das próprias expressões e ações — além do controle dos pensamentos, sentimentos e atos das outras pessoas. (Bradshaw, 1998)

Ausência de constância do objeto

Em momentos de solidão, quase todas as pessoas conseguem se confortar com a lembrança do amor dos outros por nós, e isso é um alívio mesmo quando se trata de quem está longe, ou mesmo de quem já não vive mais. Essa habilidade é conhecida como constância do objeto.

Alguns borders, no entanto, têm dificuldade para evocar a imagem de alguém amado para se acalmarem em momentos de ansiedade ou tristeza. Se aquela pessoa não está fisicamente presente, ela não existe em nível emocional. O border pode lhe telefonar com frequência só para saber se você ainda está por perto e ainda gosta dele.

Para que o border entenda e lide melhor com o medo de abandono, ele pode levar sempre consigo algo que lembre você, como uma fotografia ou algum presente seu, da mesma forma que crianças usam ursinhos de pelúcia ou lençóis para se lembrarem do amor dos pais. É comum também usar cartas, pinturas ou perfumes (fragrâncias que evoquem você) com o mesmo intuito. Essa estratégia ajuda o borderline a reduzir o medo e a ansiedade, e costuma resultar em um comportamento menos carente, o que pode trazer algum alívio para o não border.

Sensibilidade interpessoal

Alguns borders têm uma incrível habilidade de "ler" as outras pessoas e descobrir suas vulnerabilidades. Um médico, brincando, chegou a chamá-los de "videntes".

É comum que pessoas com TPB consigam identificar e aproveitar pistas sociais e não verbais sobre o outro. Borders são empáticos, costumam entender e respeitar o sentimento alheio, e usam essas habilidades para "enxergar dentro do outro".

Na vida adulta, eles continuam a usar essa "antena social" para descobrir pontos fracos, que podem ser usados como vantagem em várias situações. Médicos confirmam que pacientes com TPB têm o "dom" de saber como o terapeuta está se sentindo naquele dia (p. ex., cansado, preocupado, triste, nervoso) e costumam trazer isso à tona durante a sessão.

Competência situacional

Alguns borders se revelam competentes e no controle em determinadas situações. Por exemplo, são muito bem-sucedidos na carreira, muito inteligentes e criativos. Isso pode deixar os familiares confusos por não entenderem como alguém pode ser tão seguro em uma situação e desabar em outras. Essa característica de demonstrar competência em situações difíceis e fracassar em situações aparentemente iguais ou mais fáceis é conhecida como competência situacional.

Uma borderline disse que "lá no fundo, nós sabemos que temos um defeito. Então, nos esforçamos muito para agir normalmente, porque queremos muito agradar todo mundo e evitar que as pessoas nos abandonem". Mas essa competência é uma faca de dois gumes. Como parecem muito normais, borderlines de alto desempenho não costumam receber a ajuda de que precisam.

Borders são empáticos e costumam entender e respeitar o sentimento dos outros.

Carências narcísicas

Alguns borders costumam atrair todas as atenções para si próprios. Eles reagem às situações com base no modo como são afetados. Alguns atraem atenção reclamando de doenças; outros agem de forma inadequada em público. Essas características autocentradas são traços de narcisismo, e o comportamento narcísico pode custar muito ao não border, pois o border não pode imaginar como as próprias ações afetam quem está em torno. Cerca de 25% das pessoas com TPB também têm transtorno de personalidade narcisista.

Jack (não border)

Minha mãe sempre me viu como uma extensão dela própria, e também via meu pai e meu irmão assim. Ela achava que todos os meus relacionamentos lhe diziam respeito. Isso a afetava, criando um reflexo (bom ou mau) dela mesma como mãe, ou ameaçando minha disponibilidade para lhe dar apoio emocional e legitimação.

Minha mãe também via todos os meus amigos como ameaças a ela. Fazia de tudo para sabotar minhas amizades. Os únicos amigos "aceitáveis" eram aqueles que jamais se tornariam íntimos, como os que não pertenciam à nossa religião (somos uma família muito religiosa e conservadora).

Manipulação ou desespero?

Todos sabem que os não borders costumam se sentir manipulados e enganados pelos borderlines de suas vidas. Em outras palavras, eles se sentem controlados ou explorados por ameaças, situações sem saída, "jogo de silêncio", explosões de raiva e outros métodos, que são percebidos como injustos. Nossa opinião é que, na maioria dos casos, o border não manipula intencionalmente. Na verdade, esse tipo de comportamento pode ser interpretado como uma tentativa desesperada de lidar com sentimentos dolorosos ou satisfazer carências, mas sem intenção de magoar os outros.

O ponto de vista do não borderline

No livro *Chantagem emocional: quando as pessoas ao seu redor usam o medo, a obrigação e a culpa para manipular você* (1998), Susan Forward define a chantagem emocional como uma ameaça direta ou indireta feita para punir alguém que não atendeu às expectativas do chantageador. "No cerne da chantagem emocional está uma ameaça principal, que pode ser expressa de várias formas: se não se comportar como eu quero, você vai sofrer."

A autora explica que quem usa essa técnica — adotada por todo tipo de pessoa, não apenas pelos borders — mascara habilidosamente a pressão imposta ao outro, que acaba duvidando da própria percepção sobre o que está acontecendo.

Praticamente todos os não borders afirmam que se sentem manipulados pelos borders de suas vidas. Quando não tem as vontades atendidas, o border costuma fazer ameaças como terminar o relacionamento, chamar a polícia ou até mesmo matar o não border — ou a si próprio.

O ponto de vista do borderline

Os termos "manipulação" e "chantagem emocional" remetem a intenções desonestas e planejadas. Em certos casos, essa relação está correta. Contudo, os borders aparentemente manipuladores, na verdade, costumam agir de forma impulsiva, movidos por medo, solidão e desespero, não malícia. Marsha Linehan (1993) diz:

> Pessoas com TPB influenciam o outro, por exemplo, por meio de ameaças de suicídio ou queixas de sofrimento intenso. Isso, no entanto, não significa manipulação. Se significasse, teríamos que dizer que estamos sendo "manipulados" por pessoas em momentos de crise, caso lhes déssemos atenção.

Entrevistamos o psiquiatra Larry J. Siever, que comentou:

> Embora possam parecer manipuladoras, as pessoas com TPB não pensam assim. Elas estão tentando suprir as próprias necessidades pela única forma que conhecem. Alguém tem que aliviar imediatamente a raiva, ou ansiedade, ou sofrimento, ou sensação de aniquilamento iminente. Elas estão tentando extrair uma resposta que as acalme, que as ajude a se sentirem melhor.

Graus de consciência

Em nossa experiência, vimos que pessoas com TPB percebem, em graus variados de consciência, que o próprio comportamento é visto como manipulador — como a maioria das pessoas.

> **A. J. Mahari (borderline recuperado)**
> *Não gasto todos os meus dias e pensamentos planejando que botões apertar em quem. Minhas atitudes dizem respeito à sobrevivência e preservação; elas não são nenhum esporte pré-planejado.*
> **Rachel Reiland (border)**
> *É comum que eu perceba minhas motivações apenas depois que a situação passou. Certa vez, fiquei tão chateada porque meu marido estava me ignorando num Natal que comecei a destruir todos os presentes que ele tinha acabado de me dar. Ele me deteve quando eu estava para rasgar o presente de que eu mais havia gostado: um livro de poesias de amor. Quando vi o livro, me dei conta de que jamais teria destruído aquele presente. Eu queria mesmo era ver o meu marido tentando me segurar. Se eu morasse sozinha, nada disso teria acontecido. Então, por que fiz isso? A resposta foi feia e cruel, vergonhosa e repugnante: manipulação. Fiquei profundamente envergonhada.*
> **Laurey (border)**
> *Uns se sentem manipuladores, mas eu me sinto impotente. Às vezes fico tão magoada com as coisas ruins que as pessoas fazem comigo — coisas que acontecem de fato ou que só eu percebo —, ou me sinto tão abandonada, que me encolho, fico de cara feia e calo a boca. Até que as pessoas ficam com raiva e de saco cheio dessa bobagem toda e se afastam de mim, e então eu fico sozinha, sem nada, de novo.*

É importante entender a diferença entre manipulação e desespero. O comportamento do borderline concerne mais a ele do que a você. Por exemplo, enxergar os comportamentos de automutilação do border como autopunição, em vez de uma "armadilha" para prender o não border no relacionamento, pode ajudar você.

Tipos de TPB na vida real

Há grande diferença entre os borders quanto à habilidade de trabalhar dentro ou fora de casa, lidar com problemas do dia a dia, interagir socialmente, entre outras. Essa variação é um dos motivos por que o TPB confunde todos que tentam conceituá-lo cientificamente.

Em *The Essential Family Guide to Borderline Personality Disorder: New Tools and Techniques to Stop Walking on Eggshells* (2008) Randi Kreger, coautora deste livro, desenvolveu uma forma prática de enxergar essas diferenças. Segundo ela, existem três categorias de pessoas com TPB: borderlines de

baixo desempenho, ou “típicos”; borders de alto desempenho, ou “invisíveis”; e borders que exibem características das duas anteriores. Os desafios enfrentados pelos familiares podem ser bem diferentes.

Borders com predominância de baixo desempenho, ou típicos

Borders de baixo desempenho, ou típicos, tendem a apresentar as seguintes características:

1. Lidam com situações de estresse por meio de comportamentos autodestrutivos, como autoflagelo ou tentativas de suicídio. Chamamos essa característica de “impulsivo-implosiva”, em oposição a “impulsivo-explosiva”, conceito que explicaremos em breve.

2. Podem passar muito tempo internados devido a comportamentos de autoflagelo, transtornos alimentares graves, abuso de substâncias ou tentativas de suicídio. Por isso, costumam ser reconhecidos pelos profissionais de saúde e se ajustam ao estereótipo dos portadores de TPB.

3. Podem ficar incapacitados pelo transtorno e não conseguir trabalhar. Alguns borders são inválidos.

4. Presença de comorbidades (transtornos concomitantes), como transtornos alimentares.

5. As pessoas próximas aos borders típicos costumam achar que vivem de crise em crise. Elas se sentem manipuladas pelo autoflagelo e pelas tentativas de suicídio. No entanto, como o borderline está claramente doente, os não borders costumam receber apoio e compreensão da família e dos amigos.

Borders com predominância de alto desempenho, ou invisíveis

Por outro lado, os borders de alto desempenho, ou invisíveis, tendem às seguintes características:

1. Agem de forma totalmente normal em boa parte do tempo — pelo menos para quem não faz parte da família. Trabalham e aparentemente não têm problemas em lidar com as atividades rotineiras da vida, o que os caracteriza como “de alto desempenho”. Costumam mostrar seu outro lado apenas para quem conhecem muito bem. É por isso que os familiares costumam se lembrar do livro *O médico e o monstro* ao falar desses borders.
2. Borders de alto desempenho lidam com a dor de forma impulsivo-explosiva, projetando o sofrimento no outro — por exemplo, por meio de acessos de raiva, críticas, acusações, violência física e verbal. Ao contrário dos borders típicos, não projetam vulnerabilidade (lembre-se de Marilyn Monroe e da princesa Diana).

3. Sentem vergonha e medo tal e qual os borders de baixo desempenho, mas a negação é tão completa que, ao dizerem “não há nada de errado comigo, tem algo errado com você”, eles realmente acreditam.

4. Recusam ajuda com veemência, a não ser que alguém ameace romper o relacionamento. Esse é o motivo por que são “invisíveis” para os profissionais de saúde mental. As estatísticas sobre a quantidade de pessoas com TPB não os incluem, reduzindo, talvez drasticamente, os números reais.

5. Quando procuram terapia, é bem possível que alguém lhes tenha dado um ultimato. Não raro, a terapia de casais é pouco produtiva, pois o border invisível a usa para provar que está “certo” e que o parceiro está “errado”.

6. Não borders que se envolvem com borders invisíveis precisam que terceiros legitimem suas percepções e sentimentos. É possível que amigos e familiares não acreditem nas histórias de acessos de fúria e ataques verbais sofridos. Muitos não borders comentaram que seus próprios terapeutas não acreditavam nos relatos sobre o comportamento descontrolado dos borders.

Borders com características coincidentes

É claro que existe uma interseção entre os borders de alto desempenho — às vezes chamados de borderlines "borderline" — e os de baixo desempenho. Situações de vida estressantes costumam desencadear mecanismos de enfrentamento disfuncionais em todos os borders (e nos não borders também).

	Borderlines com predominância de baixo desempenho, ou típicos	**Borderlines com predominância de alto desempenho, ou invisíveis**
Técnicas de enfrentamento	Impulsivo-implosivas: predominância de atos autodestrutivos, como autoflagelo.	Impulsivo-explosivas: críticas, acusações, e acessos de fúria impulsivos e descontrolados. Essas reações resultam principalmente de projeção inconsciente da própria dor sobre o outro, e em menor escala da ausência de habilidades interpessoais (mais comuns no borderline típico).
Disposição em pedir ajuda	Autoflagelo e tendências suicidas costumam levar o border típico ao sistema de saúde mental (seja em regime de internação ou ambulatorial). Alta adesão à terapia.	Negação semelhante a casos de alcoólicos que não se tratam. Nega responsabilidade por problemas de relacionamento e recusa tratamento. Quando confrontado, acusa o outro de ser borderline. Quando ameaçado, pode fazer terapia, mas raramente adere com seriedade ou por muito tempo.
Comorbidades psiquiátricas	Quadros psiquiátricos como bipolaridade e transtornos alimentares, que requerem intervenção médica e contribuem para o baixo desempenho.	Transtornos de abuso de substâncias ou outros transtornos de personalidade, especialmente o transtorno de personalidade narcisista.
Desempenho	TPB e comorbidades dificultam uma vida independente, manutenção de emprego, gerenciamento de finanças, entre outros. Familiares costumam intervir.	Para pessoas pouco íntimas, desempenho aparentemente normal, até mesmo carismático. Mostra traços do TPB na intimidade. Pode ter uma carreira e ser bem-sucedido profissionalmente.
Impacto na família	Família concentrada em questões como encontrar tratamento, evitar/reduzir comportamentos autodestrutivos e dar apoio prático e emocional. Pais sentem muita culpa e ficam emocionalmente esgotados.	Como não há doença evidente, familiares se culpam pelos problemas de relacionamento e tentam atender suas necessidades emocionais. Esforçam-se em vão para convencer o border a procurar ajuda médica profissional. Entre os principais problemas estão disputas de custódia e divórcios litigiosos.
Extraído do livro *The Essential Family Guide to Borderline Personality Disorder: New Tools and Techniques to Stop Walking on Eggshells*, de Randi Kreger. Copyright 2008 de HAZELDEN FOUNDATION. Reimpressão autorizada por Hazelden Foundation, Center City, Minnesota, EUA.		

O TPB é generalizado: afeta a forma como a pessoa pensa, se sente e se comporta. Mas esse transtorno não existe isoladamente. No capítulo seguinte, vamos discutir o que acontece quando você entra na história.

CAPÍTULO 3

Como tirar sentido do caos: compreenda o comportamento borderline

> *Borders e não borders vivem em mundos diferentes que coexistem no mesmo espaço, mas nem sempre no mesmo tempo. Para mim, entender o mundo "real" é uma tarefa tão gigantesca quanto é, para você, entender o mundo borderline.*
>
> — A. J. Mahari (border recuperada), da comunidade de apoio *Welcome to Oz*, em www.BPDCentral.com

Cada borderline é único. Se você ler alguma coisa que lhe pareça verossímil, considere-a com cuidado. Se a informação não corresponder exatamente à sua situação, não tente se enquadrar de qualquer jeito.

Lembre-se de que os borders, como todo mundo, às vezes reagem de forma muito exagerada ou infundada. Contudo, não jogue toda a culpa no TPB.

Tente ver se há algum fundo de verdade no que o border está dizendo. Eles costumam ser muito intuitivos. Muitos são extremamente sensíveis ao tom de voz e à linguagem corporal e percebem sentimentos seus antes mesmo de você. Reconhecer e admitir o que é de sua responsabilidade pode neutralizar uma situação potencialmente explosiva.

> Antes de concluir que o transtorno foi responsável por alguma reação intensa do seu familiar, é melhor se perguntar se o seu comportamento provocou uma resposta humana natural. Digamos que a sua forma de lidar com o comportamento borderline seja passar o maior tempo possível fora de casa, ficando no trabalho até tarde. Ao voltar, você quase não fala com o border. Você pode estar tentando se proteger, o que é compreensível. Entretanto, se esse distanciamento estiver provocando medo de abandono e comportamentos impulsivo-explosivos, talvez seja bom reavaliar de que forma seus atos afetam a situação.

O mundo borderline

Muitas pessoas acham difícil compreender o comportamento borderline porque partem do princípio de que os borders pensam e sentem da mesma maneira que elas. É um engano compreensível. Borders de alto desempenho costumam agir de forma normal enquanto seus comportamentos borderline não forem acionados. Eles não parecem ter qualquer transtorno.

Algumas pessoas com TPB, especialmente as que estão em terapia, conhecem muito bem o transtorno, sabem de cor os critérios do *DSM* e identificam quais traços a descrevem. Quando não estão tomados por emoções intensas, muitos borders entendem que seus sentimentos nem sempre correspondem à realidade dos outros.

Todo esse conhecimento, no entanto, não preenche o doloroso vazio interior. Nem sempre a compreensão das causas do sofrimento faz com que os borders se sintam melhor, ou facilita a mudança de comportamento. Também não evita que se sintam irremediavelmente incompreendidos quando os não borders, exasperados, lhes dizem: "Controle-se!"

> Para entender o comportamento do borderline, você tem que deixar seu próprio mundo e entrar no dele. Isso é importante, pois você está pedindo que o border entre no seu mundo. Durante a leitura, não se esqueça de que esses comportamentos são, em geral, inconscientes. Eles servem para proteger o border do forte sofrimento emocional, não para magoar você.

Raciocínio borderline

Quando se viaja para outro país, é importante conhecer os costumes do lugar. Ao interagir com um portador de TPB, é crucial saber que as premissas inconscientes do border podem ser bem diferentes das suas. Entre essas premissas estão:

- Eu preciso ser amado por todas as pessoas importantes da minha vida o tempo todo, senão não valho para nada. Preciso ser completamente bem-sucedido em todas as áreas da minha vida para ter valor.
- Algumas pessoas são boas e tudo nelas é perfeito. Outras são más e precisam ser responsabilizadas e punidas por isso.
- Meus sentimentos são causados por eventos externos. Não tenho controle sobre minhas emoções ou sobre as coisas que faço em reação a elas.
- Nenhuma das pessoas que amo retribui o amor na mesma medida. Por isso perco todo mundo de quem gosto, mesmo com todas as atitudes desesperadas que tomo para que não me abandonem.
- Se alguém me trata mal, então me torno mau.
- Quando estou sozinho, viro um zé-ninguém, não tenho nenhum valor.
- Só vou ficar feliz quando encontrar uma pessoa perfeita e completamente dedicada, que cuide de mim aconteça o que acontecer. Mas se alguém assim gostar de mim, com certeza tem alguma coisa errada com essa pessoa.
- Não suporto a frustração que sinto quando preciso que alguém faça alguma coisa por mim e não consigo o que quero. Tenho que fazer algo para esse sentimento ir embora.

Para entender o comportamento do borderline, você tem que deixar seu próprio mundo e entrar no dele.

Sentimentos criam fatos

Em geral, pessoas emocionalmente saudáveis baseiam seus sentimentos em fatos. Se seu pai chega em casa bêbado toda noite (fato), você fica preocupado (sentimento). Se seu chefe elogia sua participação em um projeto (fato), você se sente feliz e orgulhoso (sentimento).

No entanto, os borders fazem o oposto. Quando os sentimentos não se ajustam aos fatos, eles podem alterar os fatos para que se encaixem aos sentimentos. Provavelmente, essa é uma das razões por que a percepção deles sobre um acontecimento é diferente da sua.

Borderlines podem alterar os fatos inconscientemente, para fazer com que seus sentimentos façam sentido. Esta pode ser uma das razões por que interpretam os acontecimentos de maneira diferente de você.

Veja a história de Minuet (border) e Will, marido dela. Numa tarde de sexta-feira, Will ligou para a mulher para avisar que chegaria mais tarde em casa, pois iria tomar uma cerveja com os amigos depois do expediente. Minuet ficou ansiosa e se sentiu rejeitada e com ciúme. Suas emoções são confusas e avassaladoras e, na tentativa de entendê-las, Minuet conclui que Will deve ter feito alguma coisa para provocá-las. Ela pode acusar Will de ter problemas com bebida, ou dizer ao marido que ele é uma pessoa horrível, pois preferiu ficar com amigos em vez dela, após uma semana de trabalho pesada. Minuet altera os fatos inconscientemente, para fazer com que seus sentimentos façam sentido.

Racionalização

A racionalização é outro mecanismo de defesa comum. Você sabe que está precisando se exercitar, mas acha isso muito chato. Então, diz a si mesmo que está trabalhando muito e não consegue ir à academia, embora tenha tempo suficiente para assistir a seus programas de TV favoritos. Alguns familiares racionalizam os comportamentos do border, a fim de explicá-los — por exemplo, “ele só está agindo assim porque está muito estressado com o trabalho”.

Pique-pega: um jogo de projeções

Alguns borders impulsivo-explosivos se valem de um artifício que chamamos de “pique-pega” para aliviar a ansiedade, o sofrimento e a vergonha. É um jogo complexo, pois combina vergonha, clivagem, negação e projeção.

Brincar de pique é muito divertido para uma criança. Mas não é uma brincadeira para alguém com TPB. Como não tem muita noção da própria identidade e se sente vazio e imperfeito, o border se sente como o "pegador" o tempo todo. Todos parecem estar sempre fugindo dele, o que é extremamente doloroso e solitário. Os borders, então, lidam com isso tentando "pegar" outra pessoa. Isso se chama projeção.

Projetar é negar as próprias características, atitudes ou emoções atribuindo-as a alguém, normalmente de forma acusatória. A psicoterapeuta Elyce M. Benham explicou que a projeção é como olhar para si mesmo em um espelho de mão. Quando você se acha feio, vira o espelho para trás. Pronto! Agora, a cara feia no espelho pertence a outra pessoa.

Entenda o que é projeção

Muitas vezes, a projeção é um exagero de algo que tem respaldo na realidade. Por exemplo, o border pode dizer que você o "odeia" quando o "ódio" era, na verdade, apenas irritação. Em outras, a projeção pode vir inteiramente da imaginação do border: você pode ser acusado de flertar com a vendedora, quando estava apenas perguntando onde fica o caixa.

Como não tem muita noção da própria identidade e se sente vazio e imperfeito, o border se sente como o "pegador" o tempo todo.

O border espera inconscientemente que, ao projetar o que é desagradável no outro — ao pegar alguém e dizer "tá contigo" —, se sentirá melhor com ele mesmo. E isso realmente acontece, por pouco tempo. Mas a dor volta. E o jogo jamais termina.

Redirecionamento: o outro objetivo da projeção

A projeção também tem outro propósito: a pessoa com TPB receia inconscientemente que você a abandone ao descobrir que ela não é perfeita. Como em *O Mágico de Oz*, o border vive com medo de que você descubra a pessoa por trás da cortina. Projetar características e sentimentos negativos em você é uma forma de manter a cortina fechada e redirecionar sua atenção para a imagem perfeita de si que o border tenta criar.

Cabe a você avaliar o que o border está dizendo e identificar se ele tem razão. Lembre-se, nem tudo é projeção. Mas, se o borderline estiver projetando, é preciso sair da brincadeira e recusar o "tá com você" de forma respeitosa. Explicaremos como fazer isso na segunda parte deste livro.

Quais são as regras do jogo?

Ao "pegar" alguém, o borderline está tentando inconscientemente transferir os próprios comportamentos, sentimentos ou traços para o outro. Ao projetar as próprias características em alguém, o border passa a achar que o outro é imperfeito e o acusa de ter defeitos. Às vezes, o problema enxergado nos outros é o mesmo que ele vê em si próprio. Às vezes, não.

Sharon (border)

Eu me odeio tanto que nem consigo enxergar direito. Quando estou afogada em ódio, esse sentimento inunda tudo e todos. E isso justifica toda a raiva que sinto das pessoas e principalmente do meu marido. Ele é absolutamente odioso e completamente estúpido.

Afirmações projetivas e pensamentos/sentimentos inconscientes

Afirmação projetiva	Pensamentos/sentimentos inconscientes
Você é uma pessoa horrível. Ninguém mais vai amar você, só eu.	Eu sou uma pessoa tão detestável que quem me ama com certeza tem algum problema.
Você é um bajulador, não é à toa que a mamãe gostava mais de você.	Eu me sinto tão cheio de defeitos que nem a minha mãe gosta de mim.
Você é um pai tão horrível que não devia nem chegar perto das crianças.	Eu me sinto uma péssima mãe.
Vocês são os piores pais do mundo. Não é à toa que eu tenho TPB.	Eu me sinto o pior filho do mundo.
Eu não tenho TPB. Você é que tem!	A ideia de ter TPB me apavora.
Engravidei do meu amante por sua causa, porque você é um péssimo marido.	Eu comecei um caso porque acho que sou uma péssima esposa e não mereço ser amada.

Ao projetar comportamentos, o border pode acusar você de fazer algo que, na verdade, ele mesmo está fazendo. Ou pode usar o comportamento real ou imaginário de alguém para absolver a si mesmo da responsabilidade pelas próprias ações, ou para não sentir vergonha por ter agido de certa forma.

Projeções comportamentais típicas e pensamentos/sentimentos inconscientes

Projeções comportamentais	**Pensamentos/sentimentos inconscientes**
Você me fez fazer isso.	Fiz isso por motivos que não compreendo.
Você acha que eu sou controlador? Você que é muito controlador!	Estou perdendo o controle, e isso me assusta.
Pare de gritar comigo!	Estou com tanta raiva que preciso gritar com você.
Você nunca pensa nas minhas necessidades. Você só pensa em você.	Minhas necessidades são tão esmagadoras que não consigo pensar nas suas.
Foi você que abandonou este casamento. Você não é a mesma pessoa por quem me apaixonei.	Eu lhe mostrei minha face verdadeira, repleta de defeitos, e isso me apavora tanto que vou ter que rejeitar você antes que você me rejeite.
Se você tivesse atendido minhas ligações no trabalho, eu não teria que ligar para a sua casa às três da manhã.	Preciso tanto falar com você que farei qualquer coisa até conseguir.

Outra forma de projeção acontece quando o border acusa você de ter pensamentos e sentimentos que, na verdade, são dele.

Ellen (border)

Quando eu acusei meu psiquiatra de me odiar e me dizer para "simplesmente sair logo dessa", foi porque eu me odiava e queria sair dessa. Os sentimentos mais profundos de ódio por mim mesma eram aqueles que eu projetava nos outros, porque essas emoções eram muito assustadoras e perturbadoras para que eu as reconhecesse em mim.

Outras projeções borderline

Projeção	**Pensamentos/sentimentos inconscientes**
Você me odeia.	Eu me odeio.
Você não me acha bom.	Eu não me acho bom.
Projeção	**Pensamentos/sentimentos inconscientes**
Quando comentou que "está frio lá fora", você na verdade queria dizer que eu não vesti nossos filhos direito para irem à escola.	Minha autoestima é tão baixa que eu duvido da minha capacidade como mãe.
Você passa esse tempo todo no trabalho porque não gosta de ficar perto de mim.	Eu não gosto de conviver comigo, então por que alguém iria querer ficar perto de mim?

Por que o border nega que esteja projetando quando isso é tão óbvio para todo mundo? Porque a vergonha e clivagem podem se combinar à projeção e negação para fazer do mecanismo de defesa do "pique-pega" uma forma mais poderosa de negar pensamentos e sentimentos desagradáveis.

O processo de projeção

Como funciona esse processo, que pode acontecer em poucos segundos? Alguns borders sentem a vergonha e a imperfeição no fundo do coração. Como todo mundo, eles têm sentimentos, comportamentos e traços negativos. Mas, por causa da clivagem — o pensamento "tudo ou nada" —, os borders costumam negar qualquer defeito, porque isso os faz sentir imperfeitos. E, se não são perfeitos, eles não têm valor algum. A projeção completa o cenário. A lógica borderline é assim: existe um problema. A culpa não é minha. Portanto, o problema deve ser seu.

A lógica borderline é assim: existe um problema. A culpa não é minha. Portanto, o problema deve ser seu.

Identificação projetiva

É importante compreender outro aspecto do "pique-pega". Após muitos jogos de pique, é possível que você passe a acreditar nas acusações da pessoa com TPB. Você pode até começar a se comportar conforme as acusações. Esse movimento é chamado de identificação projetiva.

Digamos que, para lidar com os próprios sentimentos de vergonha e desvalorização, Edith (border) destrate constantemente a filha de 5 anos, Joanie, dizendo que ela é uma pessoa horrível e que nunca vai ter amigos. Por fim, a filha acaba concluindo que é uma pessoa ruim. Certa de que tem má índole, a filha passa a evitar contato com os outros. E quando alguém se aproxima, ela os rejeita antes que seja rejeitada.

Profecia autorrealizável. A identificação projetiva nos faz lembrar de um chavão político: "Se você repetir uma mentira o bastante, ela se tornará verdade." Como se fosse uma profecia autorrealizável, a predição de Edith se tornou verdade: Joanie não tem amigos, e isso não acontece porque ela seja uma pessoa odiosa, mas porque ela se sente assim.

As crianças são especialmente vulneráveis à identificação projetiva, porque suas identidades ainda estão em formação. Na verdade, em nível inconsciente, elas podem achar que perderão o amor dos pais se não fizerem tudo que mamãe ou papai aparentemente espera delas, incluindo agir mal. (Veja no capítulo 9 uma discussão mais ampla sobre os efeitos do comportamento borderline em crianças.) A identificação projetiva também tem mais impacto sobre um adulto com autoestima baixa e identidade fraca.

Elyce Benham explicou em nossa entrevista que "mesmo na vida adulta, damos crédito ao que os outros falam sobre nós. Se nos vemos em algum relacionamento importante com alguém que constantemente diminui o que sabemos sobre nós mesmos, passamos a acreditar nisso".

Por exemplo...

Veja alguns casos de projeção e identificação projetiva na vida adulta:

- Sua namorada, uma borderline, não para de dizer que você não gosta dela e que quer deixá-la. Por anos e anos, você tenta fazer com que ela veja que isso não é verdade, mas nada adianta. Exausto, você percebe que o relacionamento está acabado e que é preciso seguir com a sua vida — ou seja, abandoná-la.
- Seu filho adolescente e borderline diz que você não o ama e que, por isso, não o deixa morar com a família. Quando sai da clínica e volta para casa, ele fica violento. Leva traficantes para dentro de casa e ameaça a irmã com uma faca. Você passa a noite em claro, jurando que não mais vai deixá-lo voltar — e assim concretiza a crença dele.
- Sua irmã border diz que você "puxa o saco" de seus pais, que sempre "gostaram mais de você". Você passa mais tempo com eles porque gosta da companhia, e vice-versa. Seus pais amam a filha, mas resgatá-la dos comportamentos impulsivos os deixou esgotados. Conforme o tempo passa, você passa a imaginar se seus pais de fato preferem a sua companhia.

O que o border ganha com a identificação projetiva?

Alguns adultos que começam a se relacionar com borders percebem as acusações e críticas como uma lavagem cerebral. Segundo Benham: "As técnicas de lavagem cerebral são simples — isolar a vítima, expô-la a mensagens regulares, misturar um pouco de privação de sono, adicionar alguma forma de abuso, fazer com que ela duvide do que sabe e sente, mantê-la em estado de alerta, esgotá-la ao limite e mexer bem."

É tudo culpa sua

Culpar e criticar os outros continuamente é outro mecanismo de defesa usado pelos borders impulsivo-explosivos. A crítica pode estar baseada em alguma questão real que tenha sido exacerbada pelo border ou pode ser pura fantasia. Alguns familiares entrevistados foram castigados por bobagens como carregar a sacola de compras de forma errada, estender a cama com um lençol pesado demais e ler um livro cuja leitura foi exigida pelo border. Um não border exasperado disse que se por algum milagre ele não cometesse algum erro imperdoável ao longo do dia, a esposa provavelmente brigaria com ele por ser perfeito demais. Outro parente de border perguntou: "Se um não border disser alguma coisa no meio de uma floresta e o borderline não estiver por perto para escutar, será que a afirmação estará errada mesmo assim?"

Como o "pique-pega", esse mecanismo de defesa pode se tratar, na verdade, de abandono. O borderline pode pensar inconscientemente: "Se uma coisa em mim está errada, então tudo em mim está errado. Se tudo em mim está errado, sou mesmo tão imperfeito como me sinto. E quando as pessoas descobrirem que sou imperfeito, vão me abandonar. Então, não pode haver nada de errado comigo — só pode ser culpa de outra pessoa!" Com frequência, o que parece comportamento raivoso, impulsivo e manipulador na verdade é uma tentativa equivocada de obter atenção e envolvimento.

Patty (border)

Às vezes eu critico cada movimento do meu noivo e digo que, se ele me amasse, não faria nada daquilo. Quando o menosprezo e culpo, acho que posso ser abandonada ou passar vergonha, ou que ele de alguma forma não está demonstrando que me ama. Fico assustada. Fico tão chateada que grito e derrubo objetos. Não consigo tomar decisões. Ontem mesmo, joguei meu anel de noivado no lixo durante um acesso de fúria contra meu noivo. Hoje, percebi que sem ele eu fico perdida. As declarações de amor dele nunca são o bastante. Fico achando que ele vai me trair, embora não haja nenhum motivo lógico para isso. Eu vasculho os bolsos e o canhoto do talão de cheques dele. Eu o procuro de surpresa no trabalho, só para saber se ele estava lá mesmo. Quando chego à conclusão de que está tudo certo, fico mais calma e juro que nunca mais vou me sentir daquele jeito de novo. Mas sempre volto a me sentir assim.

Se você rebate as críticas ou tenta se defender, é acusado de estar na defensiva, de ser sensível demais ou não conseguir aceitar críticas construtivas. A pessoa com TPB sente a própria sobrevivência ameaçada e então se defende com a ferocidade de uma ursa protegendo os filhotes.

Com frequência, o que parece comportamento raivoso, impulsivo e manipulador na verdade é uma tentativa equivocada de obter atenção e envolvimento.

Quando a crise passa e o borderline parece ter vencido, ele pode demonstrar surpresa por você ainda estar chateado. Do ponto de vista do border, aquela reação evitou que você visse o interior vazio dele. Ele pode acreditar que isso aproximará vocês, ou, pelo menos, evitará que você se afaste. Também é possível que o border estivesse dissociado, o que de fato faria com que se lembrasse da situação de maneira diferente.

Você, é claro, se sente pior, e fica confuso porque o border não entende o tamanho do impacto que causou. É possível que você se sinta frustrado porque o border nunca se sente responsável pelos próprios comportamentos. Esse ciclo torna a se repetir várias e várias vezes.

Quando a acusação se torna abuso verbal

Quando o borderline explode em cima de você, ele está tomado pelas próprias carências. É possível, ainda, que esteja deslocando para você uma raiva que é resultado de maus-tratos sofridos no passado. Se for controlador, o border pode estar tentando tomar as rédeas da própria vida, não da sua.

Mesmo quando parece ter vencido uma discussão, ele está, na verdade, perdido. Em primeiro lugar, o border prejudicou o relacionamento com você — alguém que ele tem pavor de perder. Quando a situação se acalma, ele pode se sentir envergonhado pela forma como se comportou, e isso agrava a espiral descendente de vergonha, culpa e baixa autoestima. A pessoa com TPB pode pedir desculpas e implorar perdão, e logo em seguida negar que admitiu o mau comportamento.

Entretanto, embora esse comportamento não tenha a ver com você, as acusações e críticas excessivas podem passar do limite e se tornar abuso verbal. Beverly Engel, em *The Emotionally Abused Woman: Overcoming Destructive Patterns and Reclaiming Yourself* [Mulheres abusadas emocionalmente: como superar padrões destrutivos e retomar seu próprio eu] (1990), escreve:

> Abuso emocional é qualquer comportamento que visa controlar alguém por meio de medo, humilhação e agressões verbais ou físicas. Isso inclui desde abuso verbal e críticas constantes até táticas mais sutis, como intimidação, manipulação e recusa a se mostrar satisfeito. O abuso emocional é como uma lavagem cerebral, pois sistematicamente corrói a autoconfiança, o amor-próprio, a confiança nas próprias percepções e o autoconceito da vítima. Seja por meio de repreensões e depreciações constantes, de intimidação, ou sob o pretexto de "orientação" ou ensino, os resultados são semelhantes. Por fim, a vítima perde todo o sentido do eu e tudo que lhe resta de amor-próprio.

Quando um familiar explode em cima de você, ele está tomado pelas próprias carências.

Definição de abuso verbal

Engel descreve várias categorias de abuso verbal. Algumas dessas definições se assemelham aos critérios do *DSM-IV* para o TPB, embora o livro de Engel não mencione o transtorno. Lembre-se de que não estamos discutindo as intenções do border. Estamos tratando dos efeitos que as estratégias de enfrentamento dele exercem sobre você.

- **Dominação:** a pessoa recorre a ameaças para conseguir o que quer.
- **Ataques verbais:** inclui reprimendas, humilhações, críticas, xingamentos, gritos, ameaças, acusações excessivas e sarcasmo nocivo, além de exagerar seus defeitos e gozar de você na frente dos outros. Com o tempo, esse tipo de abuso corrói sua autoconfiança e seu amor-próprio.

- **Expectativas abusivas:** a pessoa faz exigências absurdas e espera ser prioridade para você, não importa o que aconteça. Isso inclui apontar suas necessidades de atenção e apoio.
- **Respostas imprevisíveis:** por exemplo, mudanças de humor drásticas e explosões emocionais repentinas. Conviver com alguém assim gera ansiedade extrema. Você pode se sentir amedrontado, hesitante e desequilibrado.
- **Negação de acontecimentos:** a pessoa afirma que suas lembranças sobre acontecimentos e conversas não são reais.
- **Caos constante:** o border está sempre em conflito com os outros e pode deliberadamente iniciar discussões. Além disso, pode ser viciado em drama, já que isso o empolga. (Muitos não borders também podem ser viciados em drama.)

Padrões de comportamento borderline

Situações "beco sem saída"

Muitos familiares entrevistados afirmaram que se sentiam "encurralados" pelos borders.

Jack (não border)

Quando eu perguntava sobre sua tristeza, ela retrucava dizendo que eu era muito sensível e paranoico. Se eu ignorasse a tristeza, me acusava de não ligar para ela. Se a elogiasse, ela achava que eu estava tramando alguma coisa. Se a criticasse, eu estava tentando magoá-la. Se conversasse com seu filho de 4 anos, ela queria saber o que eu perguntava. Se jogasse algum jogo com o menino, ela me criticava se eu ganhasse. Se eu quisesse fazer sexo, ela queria que fosse iniciativa dela — mais tarde. Se eu não queria fazer sexo, era homossexual. Se ficasse muito tempo sozinho, eu estava tramando alguma coisa. Se passasse muito tempo com ela, eu era carente. Se não chegasse meia hora mais cedo, eu estava atrasado. Se ela não estivesse pronta e eu me sentasse para ler, eu a estava apressando.

Alguns borders entrevistados tentaram explicar esse tipo de comportamento. Paige (border) sugeriu que isso pode ser uma variação do comportamento "é tudo culpa sua": "Deixar as pessoas em becos sem saída faz com que eu me sinta legitimada, e esse sentimento é coisa rara na minha vida. Talvez essa seja uma forma de conseguir algo que nunca tive antes, mesmo que isso afaste as pessoas e me prejudique a longo prazo."

É um padrão de comportamento que deriva de dois medos primários e conflitantes: o medo de ser abandonado e o medo de ser engolido ou controlado pelos outros.

Outra explicação possível para as situações sem saída é a dissociação. Se o border estiver dissociado ou sob estresse emocional extremo, ele pode não se lembrar do que disse ou fez.

A pessoa com TPB costuma ser inconsistente, e assim gera "becos sem saída", porque seu sentido de eu é instável. Para saber o que se quer, é preciso identificar claramente os próprios sentimentos e as próprias crenças. Só então é possível comunicar suas preferências aos outros. Mas, como você já sabe, o sentido do eu de alguns borders não é consistente. Quando um border diz o que quer, isso provavelmente é verdadeiro — naquele momento. Em seguida, ele pode querer outra coisa. No entanto, devido à vergonha e à clivagem, ele pode não admitir para você — ou para si próprio — que está sendo inconsistente. O border pode até mesmo dizer que é você o confuso.

Medo de ser abandonado, medo de ser engolido

Às vezes, pode parecer que o border está querendo que você "mantenha distância, mas chegue mais perto". Esse pedido impossível não é como o "pique-pega" ou o "é tudo culpa sua", mas um padrão de comportamento que deriva de dois medos primários e conflitantes: o medo de ser abandonado e o medo de ser engolido ou controlado pelos outros.

Medo de ser abandonado

Durante a infância, todo mundo vivencia o medo do abandono. Bebês têm duas necessidades primárias: sentir segurança e desenvolver confiança por quem cuida deles. Ao chorar, eles precisam saber que alguém vai responder com amor, alimento ou uma troca de fraldas. Quando a mamãe ou o papai saem de perto, os bebês têm de saber que um dos dois vai voltar.

À medida que crescem, as crianças contrabalançam a dependência com outro objetivo: tornar-se independentes e aventurar-se para além da proteção da família. Isso se nota na criança de 2 anos que corre orgulhosamente pelo parquinho, mas cai e volta correndo para o pai e a mãe. Conforme o tempo

passa, a necessidade de correr de volta para os pais diminui e a necessidade de estabelecer uma identidade em separado ganha importância. A adolescência é o período de teste mais característico, quando os adolescentes experimentam novos papéis adultos enquanto decresce a orientação da escola e da família. Idealmente, a vida adulta traz uma independência que não é dominada pelo medo do abandono ou de ser engolido.

Pessoas com TPB lutam diariamente contra esses dois medos. Divididos entre a vontade de se fundir e o desejo de independência, os borders podem se sentir — e parecer — uma contradição ambulante. Suas atitudes podem não fazer sentido, pois algumas vezes procuram intimidade e proteção e, noutras, parecem compelidos a afastar você.

Medo de perder o controle

Os borders podem começar a se sentir engolidos ou ter medo de perder o controle quando as pessoas ficam muito íntimas. Eles não sabem como estabelecer limites saudáveis e podem se sentir vulneráveis diante de um sentimento genuíno de intimidade. É comum que tenham medo de que você enxergue o eu "verdadeiro" deles, sinta repulsa e os abandone. Assim, começam a se distanciar, para evitar se sentirem vulneráveis ou sob controle. Podem puxar briga, "esquecer" de fazer alguma coisa importante ou agir de forma dramática ou explosiva. Contudo, o distanciamento os faz sentir solitários. A sensação de vazio piora e o medo do abandono se fortalece. Então, fazem de tudo para se aproximarem novamente. E o ciclo se repete.

Suas atitudes podem não fazer sentido, pois algumas vezes procuram intimidade e proteção e, noutras, parecem compelidos a afastar você.

Durante uma discussão, em questão de segundos o border pode pular do sentimento de abandono para o de ser engolido. Às vezes, no entanto, o ciclo dura dias, semanas, meses ou anos. Acontecimentos externos costumam influenciar a situação: por exemplo, sair de casa para estudar fora pode facilmente desencadear sentimentos de abandono em adolescentes borderline; idosos borderline podem se sentir engolidos quando passam a morar com os filhos adultos.

Quanto maior o nível de intimidade, maior o medo do abandono ou de ser engolido, o que gera mais comportamentos dramáticos. E muitas vezes é por isso que alguém que não conhece um border tão bem quanto você não acredita nas suas histórias sobre o comportamento deles.

Teste de amor

A dança para lá e para cá do "mantenha distância, mas chegue mais perto" é extremamente frustrante para amigos e familiares.

Beth (não border)

Quanto mais eu tento acalmar meu marido, que é borderline, pior é a reação dele. Quando desisto e começo a me afastar, ele vira um cipó que se enrosca no galho. É como aquelas apresentações de palhaços que tentam pegar o chapéu. Toda vez que pega o chapéu, ele o chuta para longe acidentalmente. Até que desiste, desolado, e, ao ir embora, o vento empurra o chapéu de volta.

Quanto maior o nível de intimidade, maior o medo do abandono ou de ser engolido, o que gera mais comportamentos dramáticos.

Aqui existe outra aparente contradição do TPB: de seu ponto de vista, o border está no controle. Ele é o coreógrafo da dança do medo de ser abandonado/engolido, e você fica rodopiando e cada vez mais tonto. Do ponto de vista do border, no entanto, é você quem tem todo o poder.

O border não consegue prever como será sua reação ao comportamento dele, e essa incerteza pode deixá-lo ainda mais inseguro do que normalmente é.

Não se esqueça de que, para um borderline, qualquer coisa é "tudo ou nada". Se a dança para, ela para definitivamente. E quando você sai de cena, eles deixam de existir porque não têm identidade própria. Sentindo-se desamparados perante as próprias emoções e reações imprevisíveis, tentam recuperar o controle pela única maneira que conhecem, agir de forma impulsivo-explosiva, algo que, para você, parece muito manipulador. Podem até ameaçar suicídio. Assim que você cede, a música volta a tocar e a dança recomeça.

Teste de amor

Alguns borders também podem tentar conduzir a dança testando o parceiro, para conferir o quanto ele se importa. A lógica é a seguinte: se você o ama de verdade, então precisa estar disposto a deixar de lado todos os seus desejos e se concentrar em realizar as necessidades dele.

Para um borderline, qualquer coisa é "tudo ou nada".

Por exemplo, você e o border marcam de se encontrar em um determinado horário, e ele aparece uma hora mais tarde. Se você "é reprovado" no teste, ficando irritado ou desistindo e voltando para casa, o border confirma a crença de que não tem valor. Esse raciocínio deixa o mundo mais previsível e, em consequência, mais seguro.

Se você "passa" no teste e não perde a paciência com a espera, o comportamento pode se agravar (talvez, aumentando o tempo de atraso), até que você exploda de raiva. Então você se torna o vilão e o border, a vítima.

Você pode estar se perguntando: "Que tipo de teste é esse? Não importa o que aconteça, nós dois somos reprovados!" É isso mesmo. Não faz sentido algum no seu mundo, mas faz no mundo borderline.

Visão de mundo infantil

Muitos borders adultos, em especial os que têm filhos pequenos, já repararam que a visão de mundo borderline pode ser bastante infantil. Clivagem, problemas de constância do objeto, questões de abandono e medo de ser engolido, questões de identidade, demandas narcísicas, aparente ausência de empatia e manipulação aparente: todos esses padrões de pensamento correspondem a estágios do desenvolvimento da criança.

Laura (border)
Quando minha filha, que tem 2 anos, quer alguma coisa, ela quer na hora. Se estou fazendo compras, não consigo dizer não, então compro o que ela pediu, mesmo que esteja com dívidas no banco. A coisa mais importante para uma criança é segurança. E, para mim, segurança significa ser o que os outros querem que eu seja, para que ninguém me rejeite. O interior fica escondido, mesmo para mim. Mas, por baixo de toda essa educação, se esconde uma criança com medo e raiva. Meu marido quer que a criancinha ferida que vive em mim estabeleça prioridades, quer que eu diga: "Sim, estou com raiva, mas quando eu conversar com você vou tentar ser razoável." Você jamais pediria isso para uma criança de verdade, então não peça para mim também. Não é que eu não queira. Eu simplesmente não consigo.

Você pode estar se perguntando: "Que tipo de teste é esse? Não importa o que aconteça, nós dois somos reprovados!"

Algumas pessoas com TPB se sentem diminuídas ou ofendidas quando alguém aponta essas semelhanças.

Janet (border)
Eu definitivamente me sinto como uma criança! Tem gente que diz para mim: "Vê se cresce!" Eles dizem que sou um bebê chorão e que faço birra. Eles acham mesmo que eu quero agir desse jeito? Acham mesmo que é legal ser levada pelas emoções? Será que eles acreditam que eu consigo amadurecer vinte anos em minutos?
O mundo borderline difere bastante do seu em vários aspectos:

- Borders podem, inconscientemente, alterar os fatos para justificar seus sentimentos.
- Alguns se valem de mecanismos de defesa extremados para lidar com o sofrimento.
- Borders podem se sentir abandonados e, logo depois, engolidos, o que faz com que mudem de comportamento radicalmente.
- Por fim, alguns borders veem o mundo através de olhos infantis, mas têm a habilidade de afetar o mundo de maneira mais séria e madura.

No capítulo 4, explicaremos os efeitos do comportamento borderline sobre você.

Você jamais pediria isso para uma criança de verdade, então não peça para mim também. Não é que eu não queira. Eu simplesmente não consigo.

CAPÍTULO 4

Viver numa panela de pressão: como o comportamento borderline afeta os não borders

CAPÍTULO 4 - Viver numa panela de pressão: como o comportamento borderline afeta os não borders

Viver com um border é como estar em uma panela de pressão de paredes finas e válvula de segurança frouxa.
É como viver num paradoxo eterno, numa fonte de contradições aparentemente sem fim.
Eu me sinto como se tivesse sido jogado numa máquina de lavar roupa. O mundo está girando em torno de mim, e não faço a menor ideia de onde está a parte de cima e a de baixo, a direita ou a esquerda.

— Extraído da *Welcome to Oz*, comunidade de apoio a familiares em www.BPDCentral.com

Tomadas por ódio de si mesmas, as pessoas com TPB podem:

- dizer que os outros as odeiam
- tornar-se tão críticas e enraivecer-se tão facilmente que as pessoas começam a abandoná-las
- culpar os outros e colocar-se no papel de vítima

O transtorno de personalidade borderline não é contagioso. Não se pega como o sarampo. Contudo, quem é exposto a esses comportamentos pode involuntariamente se tornar parte da dinâmica. Amigos, parceiros e familiares costumam levar essas atitudes para o lado pessoal e se sentir presos a um ciclo venenoso de culpa, autoincriminação, depressão, raiva, negação, isolamento e confusão. As formas como lidam com isso não costumam funcionar por muito tempo, ou até pioram a situação.

Enquanto isso, os comportamentos doentios do borderline são reforçados, pois o não border aceita a responsabilidade pelos sentimentos e pelos atos do parente ou amigo.

Enquanto isso, os comportamentos doentios do borderline são reforçados, pois o não border aceita a responsabilidade pelos sentimentos e pelos atos do parente ou amigo.

Neste capítulo, discutiremos como o não border costuma reagir ao comportamento borderline e, em seguida, proporemos perguntas para ajudá-lo a perceber como isso afeta você.

Raciocínio não border

Essas crenças não refletem os pensamentos de todos que convivem com borders. Avalie o que é pertinente à sua situação.

Crenças e fatos

CRENÇA: Sou responsável por todos os problemas deste relacionamento.

FATO: Cada um é responsável por 50% do relacionamento.

CRENÇA: As atitudes do border têm relação comigo.

FATO: As atitudes do border são resultado de um transtorno complexo causado por uma combinação de fatores biológicos e ambientais.

CRENÇA: Sou responsável por resolver os problemas dessa pessoa e, se eu não conseguir, ninguém mais conseguirá.

FATO: Ao se encarregar da vida do border, você pode estar passando a mensagem de que ele não é capaz de cuidar de si. Você está perdendo a oportunidade de mudar o relacionamento ao se responsabilizar sozinho.

CRENÇA: Se eu conseguir convencer o border de que estou certo, os problemas vão desaparecer.

FATO: O TPB é um transtorno grave, que afeta profundamente a forma como a pessoa pensa, sente e age. Não é possível convencer ninguém a ser de forma diferente, não importa o quão persuasivo você seja.

CRENÇA: Se eu conseguir provar que as acusações do border são falsas, ele vai confiar em mim novamente.

FATO: Falta de confiança é a marca registrada do TPB e não tem nada a ver com o seu comportamento, mas com a forma como os borders veem o mundo.

CRENÇA: Se você ama alguém de verdade, deve aguentar os abusos físicos e emocionais dessa pessoa.

FATO: Se você se ama, não deixe que outras pessoas abusem de você.

CRENÇA: O border não tem culpa de ter o transtorno, então não posso responsabilizá-lo pelos próprios comportamentos.

FATO: É verdade que o border não pediu para ter o transtorno. Mas, com ajuda, ele pode aprender a controlar o comportamento em relação aos outros.

CRENÇA: Estabelecer limites magoa o border.

FATO: Estabelecer limites é essencial para qualquer relacionamento, em especial aqueles em que um ou ambos são borderline.

CRENÇA: Quando tento fazer alguma coisa para me ajudar e isso não funciona, não posso desistir até que a estratégia dê certo.

FATO: Você pode aprender com o que não funciona e tentar algo novo.

CRENÇA: Não importa o que o border faz; tenho que lhe dar amor, compreensão, apoio e aceitação incondicional.

FATO: Existe uma grande diferença entre amar, ajudar e aceitar uma pessoa, e amar, ajudar e aceitar o comportamento dela. Na verdade, ao aceitar e apoiar comportamentos não saudáveis, você os reforça e perpetua o próprio sofrimento.

Luto pelo comportamento borderline

Não borders maltratados costumam se lembrar com carinho de quando o border achava que não cometiam erros. Alguns familiares dizem que parece que o parente morreu e seu corpo foi tomado por outra pessoa.

Um não border nos disse: “Se eu tivesse câncer, pelo menos morreria uma vez só. Mas o abuso emocional faz com que eu morra muitas e muitas vezes e viva sempre no limite.”

Elisabeth Kübler-Ross, autora de *Morte: estágio final da evolução* (1978), dividiu o processo de luto em cinco estágios que são muito adequados a quem gosta de uma pessoa com TPB. Adaptamos os estágios para uma abordagem direta do TPB.

Negação

Não borders dão desculpas para o comportamento do border ou se recusam a acreditar que tal comportamento seja incomum. Quanto mais isolado o não border estiver, maiores serão as chances de que ele esteja em negação. Isso acontece porque, sem informações vindas do mundo externo, o não

border perde a perspectiva sobre o que é normal. Os borders costumam ser muito ágeis em convencer os outros de que o não border é o culpado pelo comportamento borderline. Isso faz com que o não border permaneça num estado de negação contínuo.

Raiva

Alguns não borders respondem aos ataques de raiva atacando de volta. Isso é como jogar gasolina num incêndio.

Borders costumam ser muito ágeis em convencer os outros de que o não border é o culpado pelo comportamento borderline. Isso faz com que o não border permaneça num estado de negação contínuo.

Outros sustentam que a raiva não é uma resposta adequada ao comportamento borderline. Alguns dizem que "não se deve ter raiva por alguém ter diabetes, por que então ficar com raiva de quem tem TPB?"

Sentimentos não têm QI. Eles são o que são. Tristeza, raiva, culpa, confusão, hostilidade, incômodo, frustração são normais e esperados em pessoas que lidam com o comportamento borderline. Isso vale para qualquer que seja a natureza do seu relacionamento com a pessoa com TPB, mas não significa que você tenha de responder com raiva. Significa, sim, que é preciso encontrar um lugar seguro para arejar suas emoções e se sentir aceito, não julgado.

Barganha

Este estágio se caracteriza pelas concessões feitas pelo não border para trazer de volta o comportamento "normal" do border. O raciocínio é: "Se eu fizer o que ele quer, vou receber o que preciso neste relacionamento." Todos fazemos concessões em relacionamentos. Entretanto, os sacrifícios feitos para satisfazer os borderlines podem custar muito caro. As concessões podem nunca ser suficientes. Em pouco tempo, mais provas de amor são solicitadas e outra barganha terá de ser feita.

É preciso encontrar um lugar seguro para arejar suas emoções e se sentir aceito, não julgado.

Depressão

A depressão surge quando o não border percebe o verdadeiro custo das barganhas feitas: perda dos amigos, da família, do respeito próprio, de seus hobbies. A pessoa com TPB não mudou, mas o não border, sim.

Sarah (não border)

Durante três anos ele me disse que o problema era eu, que meus defeitos arruinaram tudo. Acreditei nele. Virei as costas para meus amigos porque ele não gostava deles. Corria do trabalho para casa porque ele dizia que precisava de mim. E então tivemos uma briga feia. Agora estou sozinha e deprimida, porque não tenho mais ninguém a quem recorrer.

Sonhos não morrem fácil. O filho de um borderline pode passar décadas tentando conquistar o amor e a aprovação do pai. Quando nada é bom o suficiente, pode levar anos até que o filho faça o luto pela perda do amor paterno incondicional, nunca recebido.

Fran (não border)

Passei muitos anos de luto por meu filho borderline, após perceber que os sonhos que tive para ele nunca se tornariam realidade. O luto começou de verdade quando o terapeuta dele me perguntou o que eu faria se ele tivesse que morar numa clínica pelo resto da vida. Desabei a chorar. O terapeuta me explicou que o filho que eu achava que tinha havia morrido junto com o futuro que eu havia imaginado para ele, mas quando o luto acabasse eu teria um novo filho e novas aspirações.

Aceitação

A aceitação vem quando o não border integra os aspectos "bons" e "maus" do border e percebe que a pessoa amada não é um nem outro, mas ambos. Não borders que estão nesse estágio já aprenderam a aceitar a responsabilidade pelas próprias escolhas e a responsabilizar os outros pelas escolhas deles. Assim, cada um é capaz de tomar as próprias decisões sobre o relacionamento, com uma compreensão mais clara sobre si mesmo e sobre o border.

Respostas ao comportamento borderline

O comportamento borderline gera diversas reações nos não borders. Algumas das respostas mais comuns serão abordadas aqui.

Perplexidade

Phil (não border)

De início, tudo parece e soa normal. Então, inesperadamente, acontecem estranhas reviravoltas na realidade. Alterações excêntricas no continuum espaço-tempo me jogam no chão, enquanto minha mulher berra comigo sobre algo que eu jamais poderia imaginar. De súbito me dou conta de que entrei na Zona Borderline!

Phil está desnorteado por causa de uma reação chamada de "agressão impulsiva", uma característica básica do transtorno de personalidade borderline.

Segundo o *The Essential Family Guide to Borderline Personality Disorder*, publicado em 2008 por Randi Kreger, coautora deste livro, a agressão impulsiva é uma reação hostil, até violenta, provocada por ameaças imediatas de rejeição ou abandono, combinadas com frustração. A origem desses sentimentos pode ser óbvia ou pode ser disparada por algum gatilho invisível (como provavelmente aconteceu no caso de Phil).

Kreger chama coloquialmente a agressão impulsiva de "*border-lion*", ou border-leão, porque essa reação remete a um animal furioso que sai da jaula espontaneamente quando as emoções estão tão fortes e avassaladoras que não podem mais ser contidas. As garras do *border-lion* podem estar voltadas para fora (acessos de fúria, agressões verbais, violência física) ou para dentro (autoflagelo, tentativas de suicídio) (Kreger, 2008).

Perda da autoestima

Beverly Engel descreve, em *The Emotionally Abused Woman* [Mulheres abusadas emocionalmente] (1990), o efeito do abuso emocional sobre a autoestima:

> O abuso emocional corta até o âmago da pessoa, deixando cicatrizes que podem ser mais duradouras do que as físicas. Junto ao abuso, insultos e insinuações, críticas e acusações corroem lentamente a autoestima da vítima, até que ela não seja capaz de julgar a situação de modo realista. A vítima fica tão abatida emocionalmente que se culpa pelas agressões. Esse tipo de vítima pode ficar tão convencida de que não tem valor que chega a acreditar que ninguém a quer. Ela insiste em situações abusivas porque acredita que não tem para onde ir. O principal medo é da solidão.

Sensação "sem saída" e desamparo

O comportamento do border causa muita angústia, mas afastar-se dele parece impossível ou improvável. Não borders costumam achar que estão presos ao relacionamento, seja porque se sentem responsáveis pela segurança do border ou porque sentem culpa por talvez ser "a causa" dos sentimentos e comportamentos borderline. As ameaças de suicídio ou ameaças de machucar outras pessoas podem deixar o não border paralisado e com a sensação de que é muito arriscado romper o relacionamento.

Afastamento

Às vezes, o não border se afasta da situação, seja emocional ou fisicamente. Ele pode começar a fazer muitas horas extras no trabalho, ficar sempre calado por medo de dizer algo errado ou terminar o relacionamento. Por consequência, o border pode se sentir abandonado ou reagir de forma mais intensa. Pode acontecer de o não border deixar crianças sozinhas com o border por longos períodos. E, se elas forem agredidas de alguma forma, o não border não estará lá para protegê-las.

O abuso emocional corta até o âmago da pessoa, deixando cicatrizes que podem ser mais duradouras do que as físicas.

Culpa e vergonha

Com o tempo, as acusações podem ter o mesmo efeito que uma lavagem cerebral. Não borders podem passar a acreditar que são a origem de todos os problemas. Isso é extremamente prejudicial quando acontece com crianças, que admiram os pais e não têm ainda a capacidade de questionar as acusações ou suspeitas de um borderline adulto.

Os pais de pessoas com TPB também são vulneráveis a essas reações. Eles acreditam que foram terríveis, quando apenas cometeram os erros que a maioria dos pais comete. Alguns pais entrevistados por nós se condenam o tempo todo, tentando descobrir o que fizeram para causar o transtorno dos filhos. Como não encontram resposta, concluem que o problema deve ter origem biológica. Isso, no entanto, não alivia a culpa, pois os pais também se sentem responsáveis pela herança biológica dos filhos.

Adoção de hábitos não saudáveis

Beber e comer em excesso, abusar de drogas e adotar outros hábitos não saudáveis são maneiras típicas de se lidar com o estresse, tanto para não borders quanto para borders. Inicialmente, esses hábitos aliviam a ansiedade e o estresse. Contudo, à medida que se tornam mais frequentes e arraigadas, essas estratégias apenas pioram a situação.

Isolamento

O comportamento e os humores imprevisíveis dos borders dificultam a manutenção de amizades. Isso ocorre porque:

- Tentar esconder ou disfarçar as atitudes do border pode ser tão desgastante emocionalmente que alguns acham que não vale a pena manter a amizade.
- Muitos não borders dizem que os amigos costumam sugerir soluções que são muito simplistas ou inaceitáveis, o que traz a sensação de serem malcompreendidos.
- Alguns dizem que perdem amizades porque os amigos não acreditam neles ou se cansam de ouvir sobre seus problemas.

É comum que não borders fiquem isolados porque o border insiste para que cortem os laços com terceiros. E, com muita frequência, os não borders atendem ao pedido. Quando os não borders ficam mais isolados do mundo, muitas coisas podem acontecer:

- Eles podem ficar ainda mais emocionalmente dependentes do border.
- Como não estão em contato com o mundo real, os excessos do comportamento borderline podem parecer normais, já que não há com o que compará-los.
- Amigos não conseguem mais analisar a situação e conversar com o não border sobre as partes não saudáveis do relacionamento.

Com os sentimentos contidos, os não borders acabam tendo que lidar sozinhos com os problemas relacionados ao border.

Hipervigilância e doenças físicas

É muito estressante conviver com alguém que pode brigar com você a qualquer momento, sem provocação explícita. Na tentativa de controlar os aparentemente imprevisíveis comportamentos borderline, os não borders costumam estar sempre alerta. Esse estado requer um maior senso de vigilância física e psicológica que, com o tempo, pode esgotar as defesas naturais do corpo contra o estresse, causando dores de cabeça, úlceras, hipertensão e outras doenças.

O estado de alerta requer um maior senso de vigilância física e psicológica que, com o tempo, pode esgotar as defesas naturais do corpo contra o estresse.

Adoção de pensamentos e sentimentos borderline

É comum que não borders comecem a ver as coisas em preto e branco e encontrar soluções “tudo ou nada” para problemas. Variações de humor também são muito comuns: ou o não border está de bom humor, quando o border está bem, ou de mau humor, quando o border está mal.

De certa forma, a pessoa com TPB leva o não border consigo em um passeio de montanha-russa. Por mais perturbador que isso seja, trata-se de uma oportunidade de vislumbrar como é ter TPB.

Codependência

O não border costuma praticar atos de bondade heroicos e corajosos, não importa qual seja o preço a pagar. No esforço de ajudar as pessoas queridas, eles:

- engolem a raiva
- ignoram as próprias necessidades
- aceitam comportamentos que a maior parte das pessoas julgaria inaceitáveis
- perdoam repetidamente as mesmas transgressões

Essa é uma armadilha comum para não borders, em especial quando a pessoa com TPB teve uma infância infeliz e o não border tenta compensar esse passado.

Muitos partem do princípio de que, ao subjugar as próprias necessidades pelo bem do border (ou para evitar uma briga), estão ajudando. Embora essa seja uma justificativa louvável, tal atitude na verdade

autoriza, ou reforça, comportamentos inadequados. Os borders aprendem que seus atos geram poucas consequências negativas e, assim, não há motivação para mudar.

Aguentar o comportamento borderline continuamente não costuma fazer o border feliz.

Aguentar o comportamento borderline continuamente não costuma fazer o border feliz. E mesmo que o não border tolere o comportamento, o border pode ficar isolado, pois outras pessoas não terão a mesma paciência. Por quanto tempo o não border vai conseguir aguentar? Um homem que suportou muita coisa ao longo dos anos para compensar a infância terrível da esposa comentou: "Eu estava me concentrando em não abandonar minha mulher, não importava o que ela fizesse. Um dia percebi que, em vez disso, eu havia abandonado a mim mesmo."

Dean (não border)
Eu me sentia um completo fracassado nesse relacionamento. Achava que se conseguisse convencer minha mulher a procurar a ajuda de que ela precisava, tudo ficaria bem. Apesar das agressões, eu achava que não podia me afastar. Como eu poderia abandonar alguém que já havia passado por tanta infelicidade na vida? Eu imaginava que, se conseguisse me esforçar ainda mais, seria possível compensar todo o abuso que ela sofreu na infância.

Você não é Deus. Você não é responsável. E não vai conseguir consertar sua mulher. Cabe a você aceitar esse fato.

Confirmei isso quando tentei sair de casa. Nunca vou me esquecer da expressão dela quando me disse, com olhar tristonho, que estava feliz por eu ter voltado. "Por que você está feliz?", perguntei-lhe, e ela me respondeu: "Por que quem mais vai fazer minha vida melhor?"

Decidi fazer terapia. Um dia, o terapeuta me disse: "Você não está sendo um pouco pretensioso? Quem você acha que é, *Deus? Você não é Deus. Você não é responsável. E não vai conseguir consertar sua mulher. Cabe a você aceitar esse fato. Viver com isso. E tomar as decisões que tiver que tomar para viver sua vida."*

Efeitos no relacionamento

Comportamentos borderline como abuso verbal, manipulação e mecanismos de defesa podem destruir a confiança e a intimidade. O relacionamento acaba ficando perigoso para o não border, que não confia mais que seus sentimentos e pensamentos mais profundos serão tratados com amor, interesse e carinho.

Susan Forward e Donna Frazier, em *Chantagem emocional* (1998), explicam que vítimas de chantagem emocional podem se proteger em relação a certos assuntos e parar de partilhar partes importantes de suas vidas, como situações embaraçosas, sentimentos de medo ou insegurança, esperanças para o futuro e tudo que demonstre que estejam mudando e evoluindo.

O que resta a alguém que fica o tempo todo pisando em ovos são conversas cotidianas superficiais, silêncios constrangedores e muita tensão. Quando a segurança e a intimidade somem de um relacionamento, nós começamos a atuar como num teatro. Fingimos que estamos felizes, quando não estamos. Dizemos que está tudo bem, mas não está. O que costumava ser uma valsa graciosa de carinho e proximidade se transforma em um baile de máscaras, em que as pessoas envolvidas escondem cada vez mais seus verdadeiros eus.

Vítimas de chantagem emocional podem se proteger em relação a certos assuntos e parar de partilhar partes importantes de suas vidas.

Isso é normal?

É muito difícil determinar o que é um comportamento normal e o que não é. O questionário a seguir pode ser útil. Quanto mais respostas "sim", mais é preciso avaliar profundamente como o comportamento do border está afetando a sua vida.

— Pessoas em relacionamentos saudáveis lhe dizem que não entendem por que você ainda aguenta o comportamento do border?

— Você evita entrar em contato com essas pessoas?

— Você sente necessidade de esconder algumas atitudes do border?

— Você já traiu outras pessoas, ou mentiu para elas, para proteger o border ou seu relacionamento com ele?

— Você está ficando isolado?

— A ideia de ficar algum tempo perto do border lhe provoca sensações físicas desagradáveis?

— Você sente algum outro mal-estar que pode estar relacionado com o estresse?

— O border já expressou raiva contra você tentando lhe causar danos sociais, financeiros ou jurídicos?

— Isso já aconteceu mais de uma vez?

— Você está ficando com depressão clínica? Alguns sinais de depressão são:

- diminuição do interesse pelas atividades rotineiras
- diminuição do prazer de viver
- ganho ou perda de peso
- dificuldade para dormir
- sentimentos de menos-valia
- sensação de cansaço permanente
- dificuldade de concentração

— Você já pensou em suicídio? Você acha que seus amigos e parentes ficariam melhor sem você? (Se sim, procure ajuda imediatamente.)

— Você agiu de maneiras que contradizem seus valores e suas crenças fundamentais por causa do relacionamento com o border? Você já não consegue defender seus valores?

— Você está preocupado com os efeitos do comportamento do border sobre crianças?

—Você já precisou intervir para evitar alguma violência de qualquer natureza?

— Você ou o border já expuseram um ao outro a perigos físicos ou a situações com risco de perigo físico?

— Você tem tomado decisões com base em medo, obrigação ou culpa?

— Seu relacionamento com o border se trata mais de poder e controle do que de carinho e bondade?

Na parte 2, descreveremos algumas etapas para sair da montanha-russa emocional e assumir a própria vida.

PARTE 2

Retome o controle da sua vida

Agora que você sabe um pouco mais sobre o TPB e como isso afeta sua vida, o próximo passo é aprender estratégias específicas para gerenciar seu dia a dia e não ser tomado pelo caos à sua volta. Você não pode mudar o transtorno em si nem fazer com que o border faça terapia, mas tem o poder de transformar seu relacionamento.

Usando o modelo proposto em *The Essential Family Guide to Borderline Personality Disorder: New Tools and Techniques to Stop Walking on Eggshells*(2008), escrito por Randi Kreger, coautora deste livro, apresentaremos um sistema passo a passo que lhe permitirá organizar seus pensamentos, aprender habilidades específicas e se concentrar no que é preciso fazer para não se sobrecarregar.

As ferramentas são:

Ferramenta 1 — Cuide muito bem de si: procurar ajuda e um grupo de apoio, praticar o desapego emocional com amor, compreender as próprias emoções, aumentar a autoestima, a atenção plena, o cuidado consigo mesmo e sorrir mais.

Ferramenta 2 — Descubra o que o deixa paralisado: fazer escolhas conscientes, ajudar sem querer salvar, trabalhar o medo, a responsabilidade e a culpa.

Ferramenta 3 — Comunique-se para ser ouvido: colocar a segurança em primeiro lugar, manejar a fúria, escutar de maneira ativa, dar atenção à comunicação não verbal, neutralizar a raiva e a crítica, buscar a legitimação e o reconhecimento empático.

Ferramenta 4 — Estabeleça limites com amor: dar atenção a problemas com limites, "absorver" e "espelhar", preparar-se para discussões, insistir na mudança e usar a técnica DEAR (Descrever, Expressar, Avaliar e Reforçar).

Ferramenta 5 — Reforce os comportamentos corretos: evitar os efeitos do reforço intermitente.

O que será apresentado aqui não abrange o sistema completo, que está descrito na segunda parte do *The Essential Family Guide to Borderline Personality Disorder.* Contudo, é um ótimo pontapé inicial para que você comece a administrar sua vida e seu relacionamento com sucesso.

Não se esqueça de que o TPB é uma condição complexa, e os borders são previsivelmente imprevisíveis. Adapte as estratégias para sua situação em particular. O ideal seria encontrar um terapeuta para ajudar você a personalizar e integrar essas técnicas, para que se tornem parte da sua vida.

Ninguém consegue inferiorizar você sem o seu consentimento.

— Eleanor Roosevelt

CAPÍTULO 5

A mudança está dentro de você

Você não pode obrigar o border a se tratar

Primeiro, as boas notícias: você tem direito a qualquer opinião, pensamento ou sentimento. Bom ou ruim, certo ou errado, isso é o que faz de você o que é. Agora, as más notícias: todas as outras pessoas também têm direito às próprias opiniões e aos próprios pensamentos e sentimentos. Você pode não concordar com os outros, e eles podem não concordar com você. Mas tudo bem. Não cabe a você fazer com que as pessoas entendam as coisas da mesma forma.

Ver alguém que se ama agir de forma prejudicial a si próprio e a outras pessoas pode ser muito frustrante e doloroso. Entretanto, faça o que fizer, você não conseguirá controlar o comportamento alheio. Além do mais, não cabe a você fazer isso — a não ser, é claro, que o border seja seu filho e menor de idade. Ainda assim, só é possível influenciar o comportamento da criança, não controlá-lo. Sua responsabilidade é:

- saber quem você é
- agir de acordo com seus valores e suas crenças
- comunicar o que você quer às pessoas da sua vida

É possível encorajar os outros a fazer o que você quer por meio de punições ou recompensas sutis ou ostensivas. Mas a decisão sobre como agir é pessoal.

Razões da negação do border

Para você, parece óbvio que seu familiar com TPB precisa de ajuda. Mas isso pode não ser óbvio para ele. Admitir que algum aspecto pessoal não é perfeito ou reconhecer a possibilidade de ter um transtorno de personalidade pode fazer com que o border caia em um redemoinho de vergonha e insegurança.

> Imagine como é se sentir vazio, sem um "eu". Agora, imagine como seria admitir que o pouco de "eu" que a pessoa conhece está com algum problema. Para muitos borders, isso é como deixar de existir — um sentimento terrível para qualquer um.

Para evitar tal sentimento, os borders podem adotar um mecanismo de defesa muito forte e comum: a negação. Alguns insistem que não há nada de errado, apesar de todas as provas em contrário. Preferem perder coisas importantes para eles — emprego, amigos, família — a perder a si mesmos. (Quando conseguir compreender isso, você irá valorizar verdadeiramente a coragem do border que procura ajuda.)

> Pense em alguma conquista que parecia impossível de se obter, como completar um curso superior ou emagrecer 20 quilos. Tente se lembrar de como sua vontade de conquistar esse objetivo tornou-o possível. Agora, imagine que a vontade mais forte fosse a de evitar esse objetivo. Qual seria a chance de alguém fazer com que você conseguisse o diploma ou perdesse peso?

É comum que os borders evitem enfrentar problemas apontados por outras pessoas. Eles até podem pedir ajuda ou modificar um comportamento, mas isso não acontecerá quando você quiser. Se mudarem, será no tempo delas, do jeito delas. Na verdade, forçar alguém que não está pronto a admitir que tem problemas pode ser até prejudicial.

Linda (border)

Negar nossos problemas é um mecanismo de enfrentamento que ajuda a nós, borders, a controlar a dor e o medo. Quanto maior o medo, maior a negação. Por favor, não tire a negação dos borders que ainda não estão prontos para encarar essa escuridão interior. Isso pode ser a única coisa que os mantém vivos.

Uma border destruiu um namoro? Ela passa para o próximo, e para outro, e mais um em seguida, e por aí vai. O border foi demitido por causa do comportamento? Ele culpa o chefe e vai para outro emprego, e depois para mais um. A border perdeu a custódia dos filhos? Foi por causa do maldito sistema judiciário. O medo de mudança e o medo do desconhecido são grandes motivadores. Portanto, a negação costuma ter muita força, e, no caso dos borders, os medos são tão vastos, tão abrangentes e tão avassaladores que a negação pode se tornar absoluta.

O border vai procurar ajuda quando?

O que motiva alguém com TPB a procurar ajuda? Em geral, as pessoas modificam um comportamento quando acreditam que os benefícios da mudança serão maiores do que os obstáculos enfrentados para chegar lá.

As pessoas modificam um comportamento quando acreditam que os benefícios da mudança serão maiores do que os obstáculos enfrentados para chegar lá.

O catalisador específico da mudança, no entanto, varia muito. Para alguns, a insuportável turbulência emocional de se viver com TPB é pior do que o medo de mudar. Para outros, a mudança vem quando se percebe que o comportamento borderline está afetando os filhos. Às vezes, a pessoa resolve enfrentar os próprios demônios após provocar o afastamento de alguém importante para ela.

Rachel Reiland (autora de *Get Me Out of Here*, uma autobiografia sobre a recuperação após o TPB).

Como uma ex-borderline, acho que é preciso que haja algum tipo de choque ou abalo que sirva de catalisador para a mudança. Fui forçada a fazer terapia repetidamente. Eu não queria mudar de verdade, não queria perder nada. E isso não é o suficiente.

O meu choque catalisador foi o olhar do meu filho de 4 anos quando eu perdi o controle e comecei a estapeá-lo até deixá-lo com o rosto todo vermelho. Ele não tinha feito nada de errado. Bati porque ele era uma criança e naquele momento eu não queria ser mãe. Quando ele começou a chorar, fiquei com mais raiva e bati com mais força.

Em certo momento, ele parou de chorar. Foi então que, em seus olhos arregalados de tanto terror, eu enxerguei o reflexo dos meus próprios olhos, anos atrás — reflexos dos quais eu havia fugido a vida inteira.

Eu não podia jogar a culpa por ter feito aquilo num marido que não ganhava bem. Não podia culpar um chefe obcecado pelo poder, uma vizinha chata ou qualquer uma das pessoas que eu sabia que estavam armando contra mim. Ao ver os olhos desamparados e aterrorizados do meu filho, percebi que era eu. Naquele momento, percebi que não poderia mais conviver com a pessoa que eu havia me tornado.

Você não pode obrigar ninguém a procurar ajuda

De acordo com o *The Essential Family Guide to Borderline Personality Disorder: New Tools and Techniques to Stop Walking on Eggshells*, de Randi Kreger, certas técnicas para motivar um parente a fazer terapia, como chorar, apontar defeitos, usar de lógica, argumentar e implorar, são contraproducentes. Na maioria das vezes, isso resulta apenas em contra-acusações (*É você* quem precisa de ajuda, não eu!).

Dar ultimatos também não funciona. O border, com medo de que a pessoa querida cumpra a promessa, pode até começar a fazer terapia, muitas vezes junto ao cônjuge ou a outros membros da família. Entretanto, essa terapia não leva a lugar algum, porque nem mesmo o melhor médico especializado em TPB pode ajudar um paciente que não quer ser ajudado.

Quando a ameaça se esvazia, o border encontra algum motivo para sair da terapia, especialmente se o terapeuta for de fato competente e abordar as questões principais do transtorno, em vez de reforçar o sentimento de vítima do paciente. Contudo, se considerar apenas o que o border diz, sem ir mais a fundo — o que não é incomum —, o terapeuta pode, sem perceber, reforçar os pensamentos deturpados do paciente, piorando a situação.

O que você pode fazer

Não há nada de errado em querer mudar o border com quem você convive. Você provavelmente está certo: o border seria muito mais feliz, e o relacionamento entre vocês melhoraria, se ele se tratasse. Para

descer da montanha-russa emocional, no entanto, você terá que abandonar a fantasia de que pode ou precisa mudar outra pessoa. Quando desistir dessa ideia, conseguirá reivindicar o poder que é seu de verdade: o de mudar a si próprio.

Para descer da montanha-russa emocional, você terá que abandonar a fantasia de que pode ou precisa mudar outra pessoa.

Pense em um farol. Ele se ergue sobre a praia, e sua luz guia navios em segurança pela baía. O farol não pode se desprender, cair no mar, agarrar o navio pelo timão e dizer: "Escute bem, seu idiota! Se seguir por este caminho, você vai se espatifar nas pedras!"

Não: o navio responde pelo próprio destino. Ele pode se guiar pelo farol ou escolher outro caminho. O farol não é responsável pelas decisões do navio. Tudo o que ele pode fazer é ser o melhor farol possível.

Pare de levar as atitudes do border para o lado pessoal

Pessoas com TPB tendem a enxergar o mundo em termos de tudo ou nada e costumam presumir que todos pensam da mesma maneira. Diante disso, quem tem uma autoestima consistente consegue manter o senso de realidade com mais facilidade. Não importa o que o border esteja pensando deles em um dado momento, esses não borders podem continuar firmes, pois têm consciência de que não são nem deuses nem demônios. Entretanto, a maioria das pessoas precisa de orientação para manter a mente clara e focada diante de um momento de clivagem borderline.

Interpretações alternativas

Os não borders não costumam pedir ajuda quando o border os elogia. Mas é importante lembrar-se de que o lado positivo da clivagem (a idealização) é acompanhado do lado negativo (a desvalorização). Isso não quer dizer que você deva desconsiderar as coisas boas que o border diz. Aproveite-as, sem dúvida. Tome cuidado, no entanto, com elogios exagerados, aos quais é difícil corresponder.

Às vezes, o que induz à clivagem não é o fato em si, mas a interpretação do borderline sobre o acontecimento.

Mantenha cautela também com declarações de amor e compromisso precipitadas, pois tais percepções podem estar baseadas na imagem que o border faz de você, e não no seu eu verdadeiro. É importante não perder de vista a sua interpretação sobre o fato, já que a visão do border pode ser muito negativa ou idealizada.

Às vezes, o que induz à clivagem não é o fato em si, mas a interpretação do borderline sobre o acontecimento. Vamos imaginar um médico que trabalhe no setor de emergência de um hospital, e que tenha tratado de uma criança que sofreu um acidente de carro. Ele tentou lhe salvar a vida, mas ela já estava quase morta quando a ambulância chegou. Sem dúvida, não havia nada a ser feito. O médico vai à sala de espera e avisa aos pais sobre a morte da criança. O pai não aceita bem e grita:

— Seu incompetente! Ela não estava tão machucada! Você tinha que ter conseguido salvar minha filha. Se tivesse sido atendida pelo meu médico de confiança, ela teria sobrevivido. Vou denunciar você para as autoridades!

A maioria dos médicos sabe que o impacto causado por uma notícia como essa pode provocar explosões de raiva. Os médicos provavelmente não levariam essa acusação para o lado pessoal, pois já confortaram dezenas de pais e sabem que esse tipo de reação é comum. Em outras palavras, eles não se sentem responsáveis pelas emoções do pai da criança que morreu. Os médicos sabem que a reação se deve à situação, e não a eles próprios.

No exemplo, o fato que provocou a resposta do pai é externo, óbvio e trágico. No TPB, o que provoca uma discussão não necessariamente é o fato em si, mas a interpretação do border sobre o acontecimento. Você já deve ter percebido que sua conclusão sobre o que foi dito ou feito pode ser muito diferente da conclusão do border. Veja dois exemplos:

1. Robert (não border) diz:
Vou ter que trabalhar até mais tarde. Desculpe, mas infelizmente vou ter que cancelar nosso compromisso.
Kathryn (border) escuta:
Eu não quero sair com você porque não te amo mais. Nunca mais quero ver você.

Kathryn diz (em um tom de voz raivoso ou choroso):
Como você ousa fazer uma coisa dessas? Você nunca me amou! Eu te odeio!
2. Tom (não border) diz:
Estou tão orgulhoso da nossa filha! Ontem, ela marcou o ponto final no campeonato de vôlei do colégio. Vamos ao cinema hoje para comemorar.
Roxann (border) escuta:
Eu gosto mais da minha filha do que de você. Ela é talentosa, e você não é. De agora em diante, vou dedicar a ela todo o meu amor e toda a minha atenção, e passar a ignorar você.
Roxann pensa:
Ele percebeu que sou imperfeita e cheia de defeitos, e agora vai me deixar. Mas não, eu sou perfeita. Não tem nada de errado comigo. É ele que tem um monte de defeitos.
Roxann diz:
Não, eu não quero ir ao cinema! Por que você não me perguntou o que eu queria fazer? Você nunca pensa em mim. Você é um grande egoísta controlador!

Não temos como saber por que Roxann e Kathryn interpretaram os comentários assim. Talvez elas tenham medo de serem abandonadas. Talvez comportamentos borderline como esses sejam provocados por problemas na química do cérebro. Portanto, embora seja possível perceber o que desencadeou o comportamento — os comentários de Tom e Robert —, a causa é desconhecida.

Gatilhos versus *causas do comportamento borderline*

Compreender a diferença entre as causas e os gatilhos do comportamento borderline é crucial para aprender a não levar as atitudes do border para o lado pessoal. Você pode facilmente desencadear esse tipo de comportamento no seu dia a dia. Isso não significa, no entanto, que você tenha causado o comportamento.

Você pode facilmente desencadear comportamentos borderline no seu dia a dia. Isso não significa, no entanto, que você tenha causado o comportamento.

Imagine que você está vivendo um dia difícil.

O seu colega de escritório mais despreocupado entra na sala e exclama, com um grande sorriso na cara: “Ah, que dia lindo! Um dia assim deixa todo mundo feliz, não é mesmo?”

Você responde: “Não. Estou tentando trabalhar. Dá para falar mais baixo?”

Seu colega de trabalho desencadeou a sua resposta áspera, mas não a causou. Se você gosta de alguém com TPB, aceite que, às vezes, essa pessoa vai agir de forma completamente sem sentido para os outros. Borders e pessoas com transtornos mentais mais evidentes têm isso em comum. Christine Adamec, autora do livro *How to Live with a Mentally Ill Person* [Como viver com doentes mentais] (1996), diz:

> Quando você começa a aceitar que uma pessoa com transtorno mental às vezes vai se comportar de forma irracional, parte da sua tensão é aliviada. Ao aceitar esse fato, você pode desenvolver mecanismos de enfrentamento mais efetivos. Sem o peso extra dos “e se” e “será que” na sua cabeça, você poderá lidar com as situações do jeito que são e buscar o que funciona.

Se você gosta de alguém com TPB, aceite que, às vezes, essa pessoa vai agir de forma completamente sem sentido para os outros.

Procure apoio e legitimação

Talvez você não conheça mais ninguém que conviva com um borderline ou mesmo que já tenha ouvido falar nesse transtorno. Nesse caso, é possível que você não receba muito apoio ou não tenha ninguém com quem conversar e confirmar sua visão dos fatos. Por isso, Randi Kreger criou a comunidade *Welcome to Oz* no site www.BPDCentral.com. Trata-se de um grupo de apoio on-line exclusivo para familiares de pessoas com TPB, onde é possível dividir histórias e conversar sobre como é ter um borderline em suas vidas. Para a maioria dos membros da comunidade, pela primeira vez foi possível entrar em contato com pessoas na mesma situação.

Muitos relatam que essa lista de discussão, mais do que qualquer outro recurso, os ensinou a não levar o comportamento borderline para o lado pessoal. As histórias são muito semelhantes — as pessoas realmente se dão conta de que o comportamento borderline não se deve a elas, e muitas se sentem bastante aliviadas com isso.

Participar de algum grupo de apoio on-line ou presencial pode ajudar você a não levar o comportamento do border para o lado pessoal. Se isso não for possível, um amigo ou parente pode escutar sua história e

acreditar em você. É melhor conversar com alguém que não se sinta interferindo entre você e o border.

Não leve o comportamento borderline para o lado pessoal

Uma mulher que descobriu o caso do marido border perguntou: "Como não levar para o lado pessoal quando o seu marido confessa ter sido infiel e ter mentido sobre isso durante todo o casamento? Como é possível eu me sentir bem depois de ouvir que ele vai me trocar por ela?" Explicamos que existe uma grande diferença entre lidar com o sofrimento e não levar as coisas para o lado pessoal.

Imagine planejar o casamento no melhor salão de festas da cidade para, dois dias antes do casamento, vê-lo destruído por causa de um incêndio causado por um raio. E, para piorar as coisas, descobrir que todos os outros salões de festas estão ocupados naquela data. É claro que qualquer um ficaria transtornado, com muita raiva.

Mas não dá para levar as coisas para o lado pessoal, como se o raio tivesse caído ali de propósito, só para acabar com a festa. Não dá para se culpar por algo que está além do controle. No entanto, é exatamente isso que muitas pessoas fazem quando confrontadas com as atitudes de uma pessoa com TPB, passam anos a fio achando que são a fonte do raio, quando, na verdade, são apenas o para-raios.

Não perca o senso de humor

Muitos familiares acabam descobrindo que manter o senso de humor ajuda.

Hank (não border)

Era outubro, e minha mulher e eu estávamos indo para a festa do Dia das Bruxas do meu amigo Buck. Eu estava fantasiado de Charlie Brown, com direito a camiseta listrada e beagle de pelúcia. Ela estava de Lucy, carregando uma bola de futebol americano numa mão e, na outra, um cartaz que dizia "Aconselhamento psiquiátrico, cinco centavos" (Irônico, não?).

Buck abriu a porta e na hora eu percebi: Não era uma festa do Dia das Bruxas! Todo mundo estava de suéter e jeans. Nós três — eu, minha mulher e o amigo dela — percebemos a confusão ao mesmo tempo.

Na hora, minha mulher ficou com muita raiva e começou a falar sem parar, me chamando de burro. Normalmente, eu reagiria a esse acesso de raiva e abuso verbal com medo e ansiedade, e ficaria confuso. Desta vez, eu simplesmente não conseguia parar de rir! Enquanto minha mulher espumava, meu amigo e eu caímos na gargalhada. Lembrei-me do acontecido quando ela perdeu o controle de novo e me senti melhor por perceber que eu podia escolher como reagir.

Cuide-se

Nenhum borderline pediu para ter o transtorno. E ninguém pediu para ser próximo de uma pessoa com TPB. Ocorre que, muitas vezes, grande parte da culpa pelos problemas do border acaba caindo sobre os ombros de não borders típicos, e essas pessoas costumam pensar que elas — e somente elas — podem resolvê-los.

Muitos não borders — especialmente aqueles que escolheram se envolver com alguém com TPB — passam a vida tentando consertar as coisas para o border e resgatá-lo, e por isso têm a ilusão de que podem mudá-lo. No entanto, isso é uma mera fantasia que tira a responsabilidade das mãos da única pessoa que pode mudar a vida de um border — ele próprio. Você, como não border, pode acabar:

- Passando 24 horas por dia carregando a dor da pessoa com TPB.
- Colocando a própria vida em suspenso, esperando que o border adote a forma não border de pensar.
- Deixando toda a sua vida emocional ser ditada pelo humor do momento.

Só que nada disso vai ajudar a pessoa com TPB.

Howard I. Weinberg, Ph.D., comentou em nossa entrevista: "Pessoas com TPB precisam que seus amigos e familiares sejam estáveis e transparentes, que não as rejeitem e não as sufoquem. Elas precisam que você as deixe tomar conta de si próprias, que não faça por elas o que conseguem fazer sozinhas. A melhor forma de fazer isso e ajudá-las é cuidando de si próprio."

Patrícia (border)

Para aqueles que decidiram ficar perto de um parente borderline, obrigada, obrigada! Precisamos tanto do seu amor e apoio! Precisamos que você acredite em nós e estimule nossa recuperação. Mas, se você ficar, faça terapia, se necessário, e trate de não se perder no caminho. Você não pode perder sua própria identidade. Você tem que vir em primeiro lugar. Se você se perder, o border não vai ter em quem se apoiar. Ele vai ter apenas mais alguém cheio de problemas.

Desapegue-se com amor

Alguns familiares praticam o desapego emocional com amor, um conceito promovido pelo Al-Anon, uma organização para pessoas cujas vidas são afetadas por dependentes de álcool. O Al-Anon desenvolveu afirmações sobre limites pessoais que se aplicam aos não borders quando substituímos a palavra "alcoolismo" pela expressão "comportamento borderline". Um trecho do original diz:

> No Al-Anon, aprendemos que ninguém é responsável pela doença nem pela recuperação de outra pessoa.
> Nós deixamos para trás a obsessão pelo comportamento do outro e começamos a levar vidas mais felizes e manejáveis, vidas com dignidade e direitos.
> No Al-Anon, aprendemos a:
>
> - Não sofrer pelas ações ou reações de outras pessoas.
> - Não nos permitir ser usados ou abusados em prol da recuperação dos outros.
> - Não fazer pelos outros o que eles podem fazer por si próprios.
> - Não gerar crises.
> - Não evitar a crise se isso for a consequência natural de uma situação.

O desapego não é bom nem mau. Não implica julgamento ou condenação da pessoa ou da situação de que estou me desapegando. Trata-se apenas de um meio para nos separarmos dos efeitos nocivos do alcoolismo [substitua por "comportamento borderline"] de alguém sobre a nossa vida.

O desapego ajuda os familiares a encarar as situações de forma realista e objetiva, o que lhes permite tomar decisões inteligentes.

Recupere sua vida

Não adie a sua própria felicidade. Agarre-a agora mesmo. Muitas coisas podem ser feitas hoje para retomar sua vida. Tire algum tempo para refletir: isso pode ser útil para lembrar você e o border de que são dois indivíduos em separado. O border vai aprender que é possível sobreviver a uma separação temporária e que você vai continuar gostando dele quando voltar. Na verdade, incentivar esses afastamentos desenvolve o relacionamento.

Não tente ser o terapeuta de alguém. Esse papel não cabe a você. Se o border quiser esse tipo de ajuda, sugira-lhe que procure um profissional de saúde mental. Se você não tem mais contato com o border, não gaste seu tempo tentando analisá-lo. Isso não é mais seu trabalho — na verdade, nunca foi.

Memorize os três C e os três S:

- Não ***c***ausei isso.
- Não posso ***c***ontrolar isso.
- Não posso ***c***urar isso.
- ***S***aia do pé do borderline.
- ***S***aia do caminho do borderline.
- ***S***iga com a sua vida.

Seja bom para si mesmo. Veja algumas sugestões:

- Visite uma galeria de arte.
- Compre uma trufa de chocolate muito cara.
- Receba uma massagem.
- Procure seus amigos e sua família.

- Engaje-se em trabalhos voluntários ou na política.
- Perceba que — independente de qualquer doença — ninguém pode satisfazer todas as suas necessidades.
- Se você deixou que algumas amizades se abalassem, recupere-as.
- Quando sair, não passe o tempo todo falando sobre o border.
- Vá ao cinema.
- Experimente novos sabores.
- Relaxe e aproveite!

Divirta-se. O mundo não vai parar se você tirar um tempo para si. Na verdade, você voltará renovado e ampliará seus horizontes.

Se você estiver comendo ou bebendo em excesso, ou mergulhando em outros mecanismos de enfrentamento não saudáveis, pare com isso. Procure ajuda profissional, se for preciso. Mantenha expectativas realistas. O comportamento borderline leva anos para se desenvolver. Isso já está arraigado. Não espere milagres. Comemore os pequenos passos na direção certa e valorize tudo o que você gosta na pessoa com TPB.

Comemore os pequenos passos na direção certa e valorize tudo o que você gosta na pessoa com TPB.

Tanya (não border)

Ajuda muito lembrar que não posso consertar tudo. Eu repito para mim mesma que estar em uma situação de desamparo não significa que eu seja um fracasso.

Meu terapeuta falou para não me sentir culpada por estar cuidando de mim mesma. Vou levar algum tempo para realmente me sentir bem com isso. Sei que tenho que cuidar dos meus sentimentos. Mas, às vezes, eu gostaria de ter minha vida de volta por um tempinho.

Reforce sua identidade e autoestima

Se você é criticado ou acusado pelo border da sua vida, seu amor-próprio pode estar na sarjeta. Se sua autoestima já estava baixa, a situação pode estar crítica. Alguns não borders com quem conversamos — especialmente filhos já adultos de borders — se deixam explorar por outras pessoas, pois acham que não merecem nada melhor. Eles suportaram situações de trabalho abusivas ou se sabotaram inconscientemente, como se quisessem confirmar o menosprezo recebido do border.

Muitos borders conseguem apoiar os filhos e outras pessoas de suas vidas. Alguns, no entanto, não conseguem. Se o relacionamento com o border está prejudicando sua autoestima, faça alguma coisa para consertar isso imediatamente. Não dependa da pessoa com TPB para confirmar ou legitimar seu valor, pois ela pode não conseguir fazer isso. Não é que ela não goste de você. A questão é que, naquele momento, suas próprias questões e necessidades podem estar atrapalhando.

O capítulo 6 discute o estabelecimento de limites e a resposta a acessos de fúria, acusações e críticas. Leia com atenção e pratique as técnicas de comunicação com um amigo antes de usá-las em uma situação real. Você não tem obrigação de escutar as ofensas de ninguém. A escolha é sua.

Por fim, faça terapia para conseguir lidar com o estresse de conviver com um border. Em um levantamento sobre não borders conduzido por nós, 75% dos entrevistados declarou ter procurado um terapeuta.

Assuma o seu próprio comportamento

Você pode estar se sentindo como um papel amassado no meio do furacão, jogado para lá e para cá aos caprichos da pessoa com TPB. Mas você tem mais controle sobre o relacionamento do que acredita. Você tem poder sobre seus próprios atos e controla suas reações ao comportamento borderline. Compreendendo seu próprio eu e as decisões tomadas no passado, é mais fácil tomar decisões mais saudáveis a longo prazo para você e para o relacionamento.

Em *Chantagem emocional* (1998), Susan Forward e Donna Frazier comentam que mesmo a evitação é uma ação:

Todos os dias, ensinamos às pessoas como elas devem nos tratar, mostrando-lhes o que é aceitável ou não, o que nos recusamos a enfrentar e o que deixamos de lado. Às vezes, achamos que, se não

criarmos muito caso, o comportamento incômodo de alguém vai desaparecer. Mas a mensagem enviada é: "Funcionou. Faça de novo."

Você não tem obrigação de escutar as ofensas de ninguém. A ecolha é sua.

Alguns não borders consideram esta etapa de assumir a responsabilidade bastante difícil, porque ainda escutam na cabeça a voz crítica do border dizendo: "Está vendo, é tudo culpa sua. Eu disse que tinha alguma coisa errada com você." Para esses não borders, levar esta etapa a cabo é quase como concordar com as críticas do border. Se você se encaixa nessa descrição, faça com que essas vozes sumam agora. Não estamos sugerindo que você tenha provocado ou causado o comportamento borderline. O que queremos dizer é que você talvez tenha, sem perceber, dado permissão para que o border repetisse comportamentos que funcionaram antes.

Avalie se o relacionamento atende suas necessidades

Entrevistamos Howard I. Weinberg, Ph.D., que comentou: "Se você gosta de um borderline, lembre-se que essa escolha não foi feita porque você tem algum problema, mas sim porque ela era importante."

Se o relacionamento fosse apenas negativo, você não estaria lendo este livro, teria simplesmente se afastado. Portanto, algum aspecto da relação deve atender suas necessidades. Essas razões podem variar conforme a natureza do seu relacionamento com o border, seja por escolha própria (amigo, namorado) ou não (parente).

Muitas pessoas mantêm relacionamentos assim porque o border é muito interessante, sedutor, inteligente, charmoso, engraçado, perspicaz e atraente. Uma mulher nos contou que, quando conheceu o namorado, um borderline, sentiu-se como se estivesse se encontrando com um membro da própria espécie pela primeira vez.

Diane (border)

Eu entendo por que não borders conversam sobre as patologias, os acessos de fúria e as coisas podres que os borders podem fazer. Uma pessoa com TPB é capaz de destruir a si mesma e a qualquer um que estiver por perto. É saudável dar vazão a esse sofrimento.

Não borders não são masoquistas. Eles são otimistas.

Mas, às vezes, ao longo de tantos livros, tanta discussão, tanta terminologia médica, os motivos por que você começou o relacionamento se perdem. Você não se apaixonou por um borderline porque tinha algum desejo autodestrutivo, mas porque viu qualidades na pessoa. E essas coisas boas são tão características da pessoa quanto as coisas ruins.

Quando as características destrutivas começam a se manifestar, você atravessa esse período dizendo para si mesmo que, no final, as qualidades vão superar os traços ruins. Bem... talvez elas superem, talvez não. Não borders não são masoquistas. Eles são otimistas — o que pode ou não acabar se justificando. É difícil perder as esperanças e abandonar um relacionamento que, de resto, poderia ser tão bom.

Pare de inventar desculpas e negar a gravidade da situação

Manter as esperanças é essencial, e é claro que todos temos características boas e más. Mas é preciso ponderar as esperanças com uma visão realista da situação e uma avaliação da possibilidade de haver mudanças.

A namorada de Kevin, Judy, era inteligente, talentosa e muito atraente. E o melhor de tudo: ela o amava. Assim, Kevin fazia vista grossa para alguns comportamentos que teriam sido um alerta para outros. Por exemplo, certo dia Judy apareceu no escritório do namorado e começou a gritar com ele na frente do chefe e dos colegas. Dias se passaram, e ele continuou sem entender por que ela estava zangada.

Entretanto, a negação dos problemas apenas autoriza e reforça os comportamentos negativos de Judy.

Judy também comprava itens de luxo por impulso, como vasos de cristal e roupas de grife, mesmo recebendo assistência financeira do governo e morando num apartamento infestado de baratas com Kevin e o filho de 9 anos. Ela deixava o filho sozinho para ir às compras.

Toda vez que o casal discordava em algum assunto, Judy expulsava o namorado do apartamento e destruía seus pertences. Isso se tornou tão rotineiro que Kevin começou a deixar seus pertences mais importantes na casa dos pais. Quando os amigos de Kevin tentavam convencê-lo de que o comportamento de Judy não era normal, ele dava de ombros e respondia: "Bem, ninguém é perfeito. Todo namoro tem problemas."

Kevin está se valendo da negação para manter o relacionamento e lidar com seu próprio sofrimento. Àquela altura, ele provavelmente faria de tudo para evitar conflitos no namoro. Entretanto, a negação dos problemas apenas autoriza e reforça os comportamentos negativos de Judy. Kevin precisa do apoio e da perspectiva dos amigos para começar a lidar com esses problemas e entender por que ele permite que a namorada o trate tão mal. Ele também precisa entender o que torna esse namoro tão importante a ponto de se permitir ser tratado dessa forma.

Entenda os efeitos do reforço intermitente

Vamos imaginar um rato preso numa gaiola que tenha uma alavanca. Você o ensina a apertar a alavanca. A cada cinco vezes que o animal faz isso, você o recompensa com ração. O rato logo aprende a apertar a alavanca cinco vezes para receber a recompensa. Se você para de fornecer comida, no entanto, ele rapidamente abandona a prática.

Agora digamos que você recompense o rato de forma intermitente, ou seja, a frequência do aparecimento de ração é variável. Às vezes, você oferece a recompensa após o animal pressionar a alavanca duas vezes. Em outras, a ração só chega após a décima vez. O esquema de reforço é variado, portanto o animal nunca sabe quando a comida aparecerá. Então, mais uma vez, você retira toda a ração. O rato, no entanto, continua a apertar a alavanca. Ele a pressiona vinte vezes: nenhuma comida. Ele a pressiona mais vezes e pensa: "Talvez o humano dessa vez espere até a 99ª tentativa."

Quando o reforço é intermitente, a extinção do comportamento após a remoção da recompensa é mais demorada. O reforço intermitente funciona para os dois lados. Quando o border está de bom humor, você passa por reforço intermitente: não é possível prever o que vai acontecer em seguida, mas você sabe que pode ser a qualquer momento. O comportamento do border também pode ser reforçado dessa forma, quando você cede às demandas dele.

Molly diz: "Fui pega pelo charme da Sandra de novo. Eu penso: 'Ah, essa é a mulher que eu conheço!' Minha cabeça diz para eu não me reconectar com ela. Mas meu coração me diz outra coisa."

Se você se sente "viciado" no border apesar de ser tratado de forma dura, avalie se o reforço intermitente está tendo um papel importante no seu relacionamento.

Reconheça a euforia que é andar de montanha-russa

Algumas pessoas costumam dizer que, quando as coisas estão bem, elas estão ótimas. Os elogios, a atenção e a obsessão estimulam o ego. Sentir-se tão importante para alguém pode deixar você muito empolgado e fortalecido. A euforia pode ser identificada de imediato, especialmente se o não border nunca esteve na posição de "ídolo".

Mais ainda, é possível que o não border comece a buscar essa euforia, a ansiar pelos elogios e pela atenção. Após algum tempo, quando a bajulação começa a enfraquecer, o não border sente falta disso e começa a tentar fazer com que o border volte a idolatrá-lo. A lei do reforço intermitente se aplica aqui também, já que o border pode ser bajulador e ficar obcecado em você em períodos intermitentes ao longo do relacionamento. Isso, por sua vez, reforça o compromisso do não border.

Jim (não border)

No início, eu me sentia muito lisonjeado com a obsessão da minha mulher por mim. Se bem que eu nunca achei que merecesse toda essa atenção. As mulheres nunca me deram muita atenção, mas ela me idolatrava. É mais fácil me sentir bem comigo mesmo quando estou perto de alguém que me adora.

Quando o reforço é intermitente, a extinção do comportamento após a remoção da recompensa é mais demorada.

Mas nosso casamento era como um vício. Eu continuava querendo mais, ainda que isso fosse um desrespeito a mim mesmo, cheio de raiva por mim e um pouco de vergonha: "Eu me odeio por amar você."

E assim começou nosso relacionamento estilo montanha-russa: vivendo ilusoriamente por entre as alturas inebriantes, para em seguida ser chacoalhado pelas quedas repentinas e desesperadoras, o zigue-zague, as cambalhotas caóticas, as paradas surpreendentes, e depois a ausência, o silêncio, a monotonia e o fim.

Como se "desparalisar"

Você se sente paralisado, com a sensação de que o perigo está ao lado de cada escolha, mas ainda assim sente vontade de fazer algo? O grau de satisfação com o relacionamento depende que o border faça

mudanças significativas, mesmo que isso ainda não tenha acontecido?

O livro *The Essential Family Guide to Borderline Personality Disorder: New Tools and Techniques to Stop Walking on Eggshells*, de Randi Kreger, lista os seis motivos mais comuns por que não borders se sentem paralisados e como responder a isso:

Vínculos doentios forjados por abuso emocional: Comportamentos controladores, punitivos e que levam a afastamento podem levar a falta de motivação, confusão e dificuldade de se tomar decisões — e tudo isso pode paralisar as pessoas.

Medo. Esse sentimento pode variar desde o medo justificado (o border vai conseguir sozinho?) ao medo do conflito e do desconhecido.

Responsabilidade, papéis e deveres. "Como eu poderia não visitar minha mãe em seu aniversário?"

Culpa. A culpa pode fazer com que familiares (especialmente os pais) percam o bom senso e façam de tudo para serem "absolvidos".

Baixa autoestima. Pessoas com baixa autoestima costumam tentar aliviar o sentimento de vergonha sendo boas. Essa "bondade" deriva de sacrifícios pessoais e da escolha de certos objetivos de vida apenas para compensar seus "defeitos".

Necessidade de salvar os outros. A princípio, as intenções dos salvadores são sempre as melhores: eles só querem ajudar. Farão de tudo para manter a paz e evitar conflitos, inclusive assumir a culpa sobre situações em que são inocentes. No final das contas, ficam com raiva e se sentem manipulados e frustrados.

Para sair da paralisia, é preciso abordar a questão de forma diferente. Pare de se concentrar tanto no border e olhe com atenção para si. Esforce-se para se aproximar de si mesmo.

Kreger diz: "Assuma suas escolhas. Reconheça que é você quem decide como responder às pessoas, às ações e aos acontecimentos da sua vida. Você tem escolhas — não necessariamente divertidas, mas ainda assim escolhas. Expulse do seu vocabulário frases como 'ele me obrigou...' ou 'ela me forçou a...', a menos que se refiram a algum documento jurídico. Em vez de dizer 'eu tenho que', diga 'eu escolho'. E então, abra-se para novas ideias. Se o que você vem fazendo não tem funcionado, faça outra coisa."

Entre algumas sugestões retiradas do *The Essential Family Guide*, temos:

- Torne-se mais autêntico. Aja de acordo com suas atitudes e crenças.
- Aprenda com o passado. Esses sentimentos lhe são familiares? Você já passou por alguma situação semelhante?
- Ajude os outros sem querer salvá-los. Dê crédito à capacidade do seu familiar de encontrar soluções para os próprios problemas. Essa postura ajuda a fortalecer a confiança.
- Permita que as pessoas sejam quem são, e não quem você que quer que elas sejam. Passe mensagens de apoio sadias, como "estou aqui se você precisar de mim, mas as suas escolhas — e as respectivas consequências — pertencem a você".

Tome decisões por si

Reconhecer que você tem autoridade para tomar suas próprias decisões é o primeiro passo para fazer novas escolhas e mudar sua vida para melhor.

Medo e ansiedade não são o mesmo que desamparo.

Alguns não borders se sentem desamparados em relação ao relacionamento, quando, na verdade, estão com medo. Medo e ansiedade não são o mesmo que desamparo. É comum que não borders tenham medo de que seus esforços para mudar e estabelecer limites sejam respondidos com ataques de fúria. Consequentemente, eles se descrevem como "desamparados" para evitar reações negativas dos borders. Além do mais, ver-se como desamparado também pode ser uma justificativa para se eximir da responsabilidade de promover mudanças ou escolher uma vida melhor. Talvez exista a crença de que, como está "desamparado", você é uma "vítima" — alguém que não pode ser responsabilizado pela própria situação de vida.

É preciso compreender que você tem o poder de mudar seus relacionamentos e sua vida, e que isso talvez seja amedrontador de início. A outra opção é viver uma vida infeliz e insatisfatória, em que o medo dita suas escolhas e seus relacionamentos.

Acredite que você não merece ser maltratado

Você acha que estar em um relacionamento emocionalmente abusivo é melhor que não ter relacionamento algum? Às vezes, viver magoado parece mais fácil do que viver sozinho, mas, a longo prazo, relacionamentos abusivos podem fazer com que você se perca de si mesmo — e isso é a verdadeira solidão. Pessoas com baixa autoestima são muito vulneráveis a críticas e acusações, e passam a acreditar que merecem tal tratamento. Elas acreditam que, se abandonarem o relacionamento atual, ninguém mais vai desejá-las. Mesmo pessoas emocionalmente saudáveis podem começar a questionar o próprio valor.

Alex (não border)
Precisei avaliar por que passei anos em relacionamentos abusivos. Tive que superar meus medos e aprender que mereço me relacionar com pessoas que são boas para mim — sem que seja preciso me botar num pedestal ou me jogar na sarjeta.
John (não border)
Percebi que um dos principais motivos por que mantive esse relacionamento foi acreditar inconscientemente que eu merecia o sofrimento e a angústia. Agora, estou trabalhando isso em mim, para que eu não me sinta atraído por mulheres assim no futuro.

Todo mundo, mesmo os não borders, tem direito a viver relacionamentos saudáveis. Entretanto, após meses ou anos aguentando críticas excessivas, acusações e acessos de fúria, a maioria dos não borders começa a questionar se são merecedores de ter um relacionamento saudável. Você acha que tem direito aos seguintes aspectos?

Relacionamentos abusivos podem fazer com que você se perca de si mesmo — e isso é a verdadeira solidão.

- ser respeitado
- ter suas necessidades físicas e emocionais satisfeitas
- ser valorizado e não ser menosprezado
- comunicar-se bem com o parceiro
- ter sua privacidade respeitada
- não disputar o controle o tempo todo
- sentir-se bem em relação a si mesmo e ao relacionamento
- gozar de confiança e apoio mútuos
- crescer dentro e fora do relacionamento
- ter as próprias opiniões e os próprios pensamentos
- permanecer no relacionamento ou sair dele

Como você deve saber, direitos só são respeitados e reconhecidos quando se luta por eles. Você está pronto para lutar por seus direitos?

Enfrente sua necessidade de ser necessário

No livro *Codependência nunca mais* (2007), Melody Beattie, especialista em relações de codependência, desenvolveu uma lista de perguntas endereçadas a quem tem necessidade de salvar outras pessoas. Escritas em outras palavras, aqui estão algumas delas:

- Você se sente responsável pelos pensamentos, atos e sentimentos de outras pessoas?
- Quando alguém lhe diz que está com algum problema, você acha que tem o dever de resolver?
- Você engole a raiva para evitar conflitos?
- Você acha que receber é mais difícil do que doar?
- De alguma forma, a vida lhe parece melhor durante crises interpessoais? Você já desistiu de parceiros cujas vidas eram tranquilas porque ficou entediado?
- As pessoas comentam que você é um santo por aguentar alguém ou alguma situação? Uma parte de você gosta disso?
- Você considera mais tentador se concentrar nos problemas dos outros do que resolver as dificuldades da sua própria vida?

Concentre-se nas suas questões

Algumas pessoas acham que tentar mudar alguém é mais fácil do que se autotransformar, e que podem evitar os próprios problemas ao se concentrar nas dificuldades dos outros. Talvez seja bom se perguntar:

- Você sabe bem quem você é, à parte da pessoa com TPB?
- Você está onde queria neste momento exato de sua vida?
- Existe algum aspecto da sua vida que você tem evitado enfrentar, mas que teria que fazê-lo se não estivesse se concentrando no relacionamento com o border?
- Quanto tempo você gasta se preocupando com o relacionamento?
- O que você faria com esse tempo se a outra pessoa fosse perfeita?

Nina (não border)
Como meus namorados eram obviamente desajustados, eu negligenciava meu próprio comportamento. Então, aprendi que tinha a responsabilidade de admitir imediatamente quando eu agia errado, aprendi a ser franca — mesmo diante da possibilidade de acessos de fúria e acusações. Percebi que os problemas que eu enfrentava com meus namorados borderline eram versões aumentadas dos problemas que tinha comigo mesma.

Eu pensava que tudo se devia àqueles homens malucos, e que, se eles mudassem, tudo ficaria bem. Foi muito duro acordar um dia e perceber que ninguém dá medalhas para sofredores voluntários como eu!

Aonde ir a partir daqui

Pergunte-se:

- Como eu fui acabar numa posição dessas?
- O que aprendi sobre mim mesmo?
- Que escolhas fiz no passado? Essas escolhas são as melhores para mim no momento presente?
- O que me impede de me defender? O que posso fazer em relação a isso?
- Sou responsável pelo que neste relacionamento? O que posso fazer em relação a isso?

Veja bem: não estamos culpando você pelo que lhe aconteceu no passado ou por suas escolhas. Mas só você — e não o border, o terapeuta, os amigos — pode resolver essas questões. A bola está em suas mãos. Muitos não borders introspectivos perceberam que as descobertas que fizeram sobre si mesmos são inestimáveis.

Alex (não border)
Este foi o grande presente que recebi por conviver com borderlines: consegui enxergar a mim mesmo e interagir com os outros. Por mais dolorosos que esses relacionamentos tenham sido, eles foram necessários para que eu me tornasse quem sou hoje.
Marilyn (não border)
Deixei de levar a vida de forma inconsciente e passei a viver de forma consciente. Dizem que não vale a pena viver a vida sem refletir sobre ela. Fico feliz em dizer que minha vida vale muito a pena!
Russell (não border)
É útil ver as situações como oportunidades para crescimento e aprendizado. Em vez de encarar cada conflito e dificuldade como uma crise de proporções insolúveis, reconheço que o problema está em mim — odeio o comportamento dessa pessoa — e estou aberto a aprender mais sobre mim mesmo. A questão é mais sobre minhas escolhas do que sobre meu desamparo. E aprendo muito com minhas escolhas.

Neste capítulo, exploramos formas de lidar com o comportamento borderline por meio de estratégias que envolvem, simplesmente, mudanças internas: aceitar que ninguém pode obrigar o border a se tratar, não levar as atitudes do border para o lado pessoal, cuidar de si mesmo e se responsabilizar pelo próprio comportamento.

A seguir, vamos tentar começar a mudar a forma como você interage com o border.

APÍTULO 6

Como compreender sua situação: estabeleça limites e aperfeiçoe suas habilidades

Identifique o que provoca reações emocionais intensas

Quando você ou o border tem alguma reação emocional intensa, é muito provável que alguém tenha pisado nos "calos" do outro. Esses pontos sensíveis são ressentimentos, arrependimentos, insegurança, raiva e medos guardados que doem quando tocados e, como gatilhos, disparam respostas emocionais automáticas. É mais fácil antecipar e administrar essas reações emocionais quando se identifica quais atitudes, palavras ou acontecimentos costumam provocá-las.

Mantenha registros

Muitos familiares costumam anotar em diários o padrão de comportamento do border, para melhor entender essas atitudes e não levá-las para o lado pessoal. No caso de filhos menores com TPB, esses registros podem contribuir para o diagnóstico e tratamento.

Seja apenas observando o border ou tomando notas sobre seu estado de humor e suas atitudes, a intenção aqui não é julgar, mas parar de reagir emocionalmente a esses comportamentos e aprender com eles. Caso esses registros mostrem que não existe relação entre seus atos e os do border, você perceberá com mais clareza que o comportamento borderline independe de suas atitudes.

Caso você perceba que o comportamento é provocado por fatores externos, tente determinar quais deles podem estar envolvidos, tais como:

- o estado de humor do border
- o nível de estresse e/ou as responsabilidades do border
- a hora do dia
- a presença ou ausência de álcool
- fatores físicos como fome ou cansaço
- o ambiente próximo

Se você conseguir encontrar um padrão no comportamento do border, ele se tornará mais previsível.

Portia (não border)
Sandy e eu temos um filho que talvez seja borderline. Passamos a registrar em um gráfico os comportamentos e o estado de humor dele. A escala variava de -10, para desespero extremo, a +10, para otimismo extremo. Os estados de humor neutros eram registrados com valor zero. O terapeuta ficou encantado com os registros, que o ajudaram a determinar se nosso filho tinha TPB ou transtorno bipolar.

Henry (não border)
Eu nunca escrevi um diário, mas, ao longo de dez anos, percebi que o humor da Barbara mudava em ciclos de seis semanas. Funcionava assim:

1. Acesso de fúria violento que durava de dez minutos a várias horas.
2. Período de silêncio que durava de dois a cinco dias.
3. Comportamento amistoso e alegre por três ou quatro dias. (Quando as coisas iam bem, Barbara pedia desculpas e para que eu descobrisse o que poderia estar causando seu "comportamento maluco".)

4. Um longo período de deterioração que durava de quatro a dez semanas. Barbara ficava cada vez mais irritadiça e crítica, e chegava a negar as desculpas que havia pedido antes. Por fim, vinha uma explosão de raiva e o ciclo se repetia.

Após reconhecer o padrão, eu sabia o que esperar, e isso tornou as coisas mais fáceis para mim.

Gatilhos do não border

Muitos não borders relataram que os borders pareciam conhecer os "calos" dos familiares. Quando se sentiam ameaçados, consciente ou inconscientemente, se protegiam dos sentimentos dolorosos pisando nesses pontos sensíveis.

Por exemplo, uma mulher não border tinha baixa autoestima. Ela não costumava flertar com garotos, e se casou com um borderline antes mesmo de sair da escola. O marido abusava emocionalmente da mulher, e isso tornou o casamento muito difícil. Sempre que ela falava em separação, ele dizia que ninguém mais ia querê-la e que a mulher jamais conseguiria se sustentar, porque não era esperta ou competente para arranjar um emprego que pagasse bem.

Algumas coisas que o border da sua vida diz ou faz podem magoar bastante, enquanto outras não incomodam. Em vez de simplesmente reagir, observe e avalie suas próprias respostas. A crítica é toda verdadeira ou só parcialmente legítima? Lembre-se de que você não precisa aceitar ou rejeitar a alegação por inteiro. Perceba se há clivagem (pensamento tudo ou nada), generalizações ("você sempre" ou "você nunca") ou correlações ilógicas ("você não me levou à festa porque me odeia").

Alguns calos são pisados tantas vezes que passam a doer ao menor toque. Entre os "calos" dos não borders, estão:

- ser acusado injustamente pelo border
- ter necessidades, reações e sentimentos negados ou menosprezados pelo border
- ser excessivamente admirado ou adorado pelo border (porque isso pode ser um prenúncio de uma onda de críticas e desvalorização)

Em vez de simplesmente reagir, observe e avalie suas próprias respostas.

- outras situações que costumam preceder acessos de raiva e comportamento impulsivo-explosivo (p. ex., uma mulher começava a tremer sempre que o telefone tocava porque receava que a ligação fosse de sua mãe border)

MOC — Medo, Obrigação, Culpa

No livro *Chantagem emocional* (1998), Susan Forward e Donna Frazier descrevem características que deixam as pessoas vulneráveis à chantagem emocional, entre elas o medo, a obrigação e a culpa — ou MOC —, que confundem suas escolhas e limitam suas opções às escolhidas para você pelo chantagista:

- **Medo:** Você pode ter medo de perder alguma coisa: amor, dinheiro, aprovação, acesso aos filhos ou o relacionamento em si. Você pode ter medo da própria raiva e de perder o controle emocional.
- **Obrigação:** Segundo Susan Forward, "as lembranças, da forma como são usadas pelo chantagista, se tornam um Show da Obrigação, que reprisa sem parar as atitudes generosas que o chantagista dedicou a nós. Quando o seu senso de obrigação é mais forte do que o senso de amor-próprio, os outros rapidamente aprendem como se aproveitar de você".
- **Culpa:** Quando seus hábitos rotineiros funcionam como gatilho, o border joga o jogo do "Pique-pega", discutido no capítulo 3, e joga em você a responsabilidade pelas próprias dores emocionais. O border não só pode acusar você de agir mal, como também dizer que agiu deliberadamente para magoá-lo. Em vez de questionar essas acusações, é possível que você se sinta culpado.

Estratégias de enfrentamento

O simples fato de tomar consciência dos próprios "calos" pode facilitar a lidar com o comportamento borderline. Entre outras estratégias, estão:

- **Trabalhar suas próprias questões:** Por exemplo, uma mulher que tenha baixa autoestima pode começar a fazer terapia e explorar o porquê desse sentimento de menos-valia. Pode, ainda, fazer alguns cursos livres em universidades para melhorar sua competência profissional ou treinar para algum cargo mais bem remunerado. Assim, ela estará em posição

melhor e não levará as críticas do border para o lado pessoal — ou não manterá o relacionamento.

- **Confirme seu ponto de vista:** Se o border acusar você de ser ingrato, inadequado ou de qualquer outro defeito, peça a opinião de amigos sobre a veracidade dessas acusações.
- **Minimize a exposição a situações que incomodam seus "calos":** Você tem direito a se preservar.
- **Minimize reações visíveis:** Se o border perceber que obteve o efeito desejado ao pisar nos seus calos — seja de forma consciente ou inconsciente — é bem provável que esse comportamento se repita.
- **Entenda que não é possível controlar o pensamento dos outros:** Você não pode deixar todo mundo feliz, muito menos alguém que projeta a própria infelicidade em você. Pare de se responsabilizar pelo mundo interior do border e assuma o seu próprio.

Descubra quais são seus limites

Os limites pessoais são a fronteira entre o seu mundo e o dos outros. É isso que define quem você é, em que acredita, como trata os outros e como permite que o tratem. Como a casca de um ovo, os limites dão forma a você e o protegem. Como as regras de um jogo, essa fronteira organiza a sua vida e ajuda você a tomar decisões benéficas.

Quando saudáveis, os limites são flexíveis como o bambu: envergam, mas não quebram. Mas se forem flexíveis demais, alguém pode invadir suas fronteiras e você pode acabar assumindo os sentimentos e as responsabilidades alheias e se perdendo de vista.

Você tem direito a se preservar.

Por outro lado, se seus limites forem muito inflexíveis, você pode ser visto como frio ou distante, porque essa inflexibilidade pode ser uma defesa não somente contra outras pessoas, mas contra seus próprios sentimentos também. Pode ser difícil sentir tristeza, raiva ou outras emoções negativas. A felicidade e outras emoções positivas podem estar além do seu alcance. Você pode se sentir desconectado das outras pessoas e até mesmo das suas próprias experiências.

Em *Codependência nunca mais* (2007), Melody Beattie afirma que o estabelecimento de limites não é um processo isolado. Segundo ela:

> Estabelecer limites é aprender a cuidar de si, não importa o que aconteça, aonde quer que se vá ou com quem se esteja. A raiz dos limites está nas nossas crenças sobre o que merecemos ou não.
>
> Eles se originam de um profundo sentido de direitos pessoais, especialmente o direito de sermos nós mesmos. Os limites surgem quando aprendemos a nos ouvir, nos valorizar e acreditar em nós mesmos. Eles fluem naturalmente da convicção pessoal de que nossas vontades e necessidades, nossos gostos e desgostos são importantes.

Não se trata de controlar ou modificar o comportamento alheio. Na verdade, não se trata das outras pessoas. O enfoque é você e o que é preciso para cuidar de si. Por exemplo, você pode não conseguir fazer com que seus sogros parem de lhe perguntar quando vocês terão filhos. Mas você tem controle sobre a decisão de responder a essa pergunta e quanto tempo vai gastar fazendo isso.

Às vezes, sua escolha pode ser não respeitar os limites. Imagine que seu pai, já idoso, tenha quebrado a perna ao escorregar no banheiro e pedido para morar com você até que se recupere plenamente. Você ama seu pai, então responde que sim, ainda que valorize muito a privacidade. A questão é que você sabe que tem uma escolha. É como a diferença entre dar um presente para alguém e ser roubado.

Limites emocionais

Os limites emocionais são como cercas invisíveis que separam seus sentimentos dos sentimentos dos outros. Esses limites não apenas marcam a fronteira entre seus sentimentos e os alheios, mas também ajudam a proteger suas emoções quando você está vulnerável e se abre para os outros, ao se sentir íntimo e seguro diante deles.

Às vezes, a sua escolha pode ser não respeitar os limites... A questão é que você sabe que tem uma escolha.

Quem tem limites emocionais saudáveis entende e respeita os próprios pensamentos e sentimentos. Em resumo, respeita o próprio eu e a própria individualidade. Segundo Anne Katherine (1993): "O direito

de dizer ‘não’ fortalece os limites emocionais, assim como o direito de dizer ‘sim’, respeitar os sentimentos, aceitar as diferenças e permitir a expressão.”

Exemplos sadios

Veja aqui alguns exemplos de pessoas que agiram de forma a respeitar os próprios sentimentos e pensamentos:

- Dan acha que o pai tem transtorno de personalidade borderline. O irmão caçula, Randy, não concorda. Dan não vê o pai há um ano, mas Randy almoça com ele uma vez por semana. Os irmãos se sentem à vontade para discutir suas opiniões sobre ele, apesar de terem pontos de vista diferentes. Ambos gostam da relação que têm como irmãos e sabem que isso é separado da relação de cada um com o pai.
- Cathy (border) odeia quando sua namorada, Roberta (não border) sai com amigos. Roberta sempre a convida, mas Cathy prefere ficar em casa porque acha que os amigos da namorada são uma “perda de tempo completa”.

Certa noite, enquanto Roberta se arrumava para encontrar os amigos, Cathy implorou, chorosa: “Não saia, por favor. Eu me sinto muito sozinha sem você.” Roberta calmamente lembra a Cathy que tinha avisado sobre o programa há uma semana, e que a namorada teve tempo bastante para encontrar alguma coisa para fazer, sozinha ou com os próprios amigos. Mas Cathy continua a choramingar: “Você não me ama mais.”

Roberta responde: “Pelo jeito, você acha que eu estou rejeitando você. Isso deve ser muito doloroso. Você pode acreditar nisso e ficar se sentindo mal ou pode tentar pensar em por que existe essa dúvida no meu amor por você. Vamos conversar sobre isso quando eu voltar. Vejo você por volta das 11 horas.”

Os benefícios dos limites

Pode ser difícil estabelecer e manter limites, mas isso traz incentivos inestimáveis.

Limites ajudam a lidar com esses comportamentos, para que você não se sinta como uma marionete.

Limites ajudam a definir quem você é

O estabelecimento de limites e a luta pela identidade estão intimamente ligados. O senso de identidade de pessoas cujos limites são frouxos costuma ser pouco desenvolvido. Para quem tem limites frouxos, ou sequer tem limites, pode ser difícil fazer a distinção entre as próprias crenças e as alheias. Essas pessoas tendem a confundir suas responsabilidades e seus problemas com os dos outros. Com uma identidade vaga, elas costumam assumir a identidade de alguém ou se identificar com apenas um papel familiar (p. ex., mãe, provedor ou mesmo borderline).

Pessoas com limites bem desenvolvidos:

- distinguem-se dos outros adequadamente
- identificam os próprios sentimentos, valores e crenças e se responsabilizam por eles
- acham que sentimentos, crenças e valores são parte importante de quem são
- respeitam as crenças e os sentimentos dos outros, mesmo que diferentes dos seus próprios
- entendem que os valores e as crenças do outro são igualmente importantes para definir quem ele é

Limites organizam a vida

Se você está sempre ao sabor dos desejos de alguém, sua vida pode sair do rumo. Borders tendem a mudar as regras do jogo, agir impulsivamente e exigir atenção no tempo deles, não no do outro. Os limites ajudam a lidar com esses comportamentos, para que você não se sinta como uma marionete.

Além disso, podem ser úteis para esclarecer o relacionamento com outras pessoas. Estabelecer limites desde o início pode ajudar você a evitar problemas futuros.

Limites ajudam a se sentir seguro

Pessoas que não têm limites estão sempre à mercê do outro. Elas se sentem desamparadas quando alguém tenta influenciá-las e aceitam tudo. Por outro lado, quem tem limites bem definidos se sente no controle da própria vida, pois sabe que pode escolher que comportamentos serão tolerados e assume o poder de dizer “não”. Isso gera sentimentos de segurança e controle.

Por exemplo: Jane e Ben vêm saindo há alguns meses. O relacionamento tem sido difícil para Jane, porque Ben não consegue se decidir se gosta dela ou não. Quando ele diz que a ama, ela fica felicíssima. Quando ele recua e diz que quer ser apenas amigo, ela fica deprimida e confusa.

Um dia ele quis conversar com ela: "Conheci outra pessoa. Mas não sei se ela é a mulher certa para mim. Quero ficar saindo com vocês duas até que eu tenha certeza."

Ter limites bem claros permitirá que Jane se proteja e diga a Ben o que ela quer do relacionamento. Como tem limites sadios, ela sabe que suas necessidades são tão importantes quanto as de Ben e pode dizer ao namorado como as atitudes dele a afetaram, além de encarar a proposta com base em seus próprios valores e suas próprias crenças. Jane entende que tem muitas opções, e sabe que uma delas é dizer a Ben que, embora goste dele, ela precisa terminar o namoro porque suas necessidades não estão sendo atendidas.

Limites promovem a intimidade, não a fusão

Antigamente, pensava-se que quando duas pessoas se casavam, elas se tornavam uma só. Mas os noivos de hoje provavelmente acreditam que um mais um é igual a dois. Isso é verdade para muitos casais que leram o livro *O profeta*, de Kahlil Gibran (2010). No trecho que fala sobre casamento, Gibran encoraja os casais a abrirem espaço em meio à união. "E vivei juntos, mas não vos aconchegueis em demasia; pois as colunas do templo erguem-se separadamente, e o carvalho e o cipreste não crescem à sombra um do outro."

Gibran descreveu como devem ser os limites saudáveis. O oposto, a fusão, é comparável a árvores que crescem tão perto uma da outra que suas raízes e seus galhos ficam emaranhados. Assim, não há espaço para nenhuma delas crescer. Partes de ambas as árvores morrem e nenhuma atinge o potencial pleno.

Ao contrário do comprometimento, que envolve dar e receber de forma consciente, a fusão leva a negação do eu e das necessidades próprias para agradar ao outro.

Em *Boundaries: Where You End and I Begin* [Limites] (1993), Anne Katherine comenta:

> A fusão acontece quando as individualidades de cada um são sacrificadas em nome da relação. Apaixonar-se é empolgante e cativante. Mas, na verdade, trata-se de um estágio do relacionamento em que o casal está fundido. É muito confortante que os pensamentos e sentimentos de alguém sejam idênticos aos nossos. É uma sensação maravilhosa. Em algum momento, no entanto, as percepções ficarão diferentes. E a forma como o casal lida com isso é crítica para a relação.
>
> Às vezes, o casal se funde porque um dos parceiros intimida o outro a desistir das próprias opiniões, perspectivas e preferências. Um dos parceiros também pode assumir a visão do outro de forma voluntária, na ânsia por proximidade. Negar uma parte de si próprio é melhor do que ficar sozinho — pelo menos a princípio. O problema em sacrificar partes de si mesmo para agradar alguém é que, a longo prazo, isso não dá certo. Pode ser que demore muitos anos, mas em algum momento você pode perceber que ganhou um relacionamento, mas se perdeu. Para compartilhar, é preciso ter uma boa noção da própria individualidade para que haja alguma coisa a oferecer ao outro. Ainda que você tenha noção de quem é, a intimidade leva tempo, franqueza, tolerância, escuta e aceitação.

Questões de limites entre não borders e borders

Algumas pessoas têm a sorte de ter convivido com pais e outros modelos de comportamento que lhes ensinaram sobre direitos e limites pessoais e como isso é importante. Infelizmente, muitos adultos cresceram sem limites ou tiveram seus limites atropelados. Em muitos casos, os pais violam os limites e direitos dos filhos ou lhes impõem papéis inadequados.

Formas diferentes de violação de limites na infância geram problemas diferentes na vida adulta:

- Se os pais ou cuidadores incentivam a dependência, os filhos podem achar, quando adultos, que precisam de alguém para se sentir completos.
- Filhos de pais distantes podem ter dificuldade para se conectar emocionalmente com outras pessoas.
- Pais controladores ensinam aos filhos que outras pessoas não têm direitos.
- Pais excessivamente dedicados dificultam o desenvolvimento da identidade dos filhos.

Alguns borders sofreram violência física ou sexual na infância — as mais terríveis formas de violação de limites. O abuso, a humilhação e a vergonha podem prejudicar gravemente os limites pessoais. Crianças violentadas não sabem muito bem até que ponto permitir o contato físico de outras pessoas, como serem tratadas emocionalmente e como interagir de forma socialmente adequada.

Crianças que sofrem abuso também aprendem a negar o sofrimento e o caos, e aceitam isso como aspectos normais e adequados.

É comum que adultos que sofreram abuso na infância se protejam atrás de muralhas emocionais, ou que sejam retraídos física ou emocionalmente e não dividam suas emoções. Outros fazem o oposto: se abrem demais e podem se envolver em relacionamentos sexuais com pessoas que os desprezam.

Crianças que sofrem abuso também aprendem a negar o sofrimento e o caos, e aceitam isso como situações normais e adequadas. Elas aprendem que seus sentimentos são errados ou desimportantes. Aprendem a se concentrar na sobrevivência imediata — em não sofrer abusos — e perdem estágios de desenvolvimento importantes. Como resultado, têm problemas no desenvolvimento das próprias identidades.

Kamala (border)

Minha mãe e meu pai me violentavam de forma física, sexual e emocional. Eles nunca me amaram, nem ligavam para como eu me sentia. Por isso, eu nunca tive chance de passar pelos processos naturais de individualização e separação.

Quando me tornei adulta, parti para o mundo "real" aparentemente bem. Mas eu não tinha a noção do que era o "outro" e tampouco tinha limites. Para meu eu subdesenvolvido, as pessoas à minha volta eram extensões de mim. Eu me odiava e violentava, então abusava do outro e o violentava.

Quando eu tentava manter relacionamentos normais, os limites das pessoas eram meu pior inimigo. Gente que tem limites sabe dizer "não". E o "não" era morte certa; eu sentia isso bem fundo em mim. As pessoas achavam que eu era exigente, caótica, pegajosa, controladora, manipuladora. Mas, na verdade, essas características eram o pedido de ajuda de uma menininha carente, aterrorizada e ferida, que ainda lutava para crescer e sobreviver.

Pessoas que não têm limites saudáveis precisam de defesas, o que prejudica a intimidade. Algumas dessas defesas são:

- controle
- afastamento
- acusação
- racionalização
- intelectualização
- xingamentos
- perfeccionismo
- pensamento tudo ou nada
- ameaças
- brigas por falsos motivos
- preocupação excessiva com o outro

"Todas são maneiras práticas de evitar os sentimentos e a comunicação", disse Anne Katherine em entrevista. "A alternativa saudável é mostrar os verdadeiros sentimentos."

É claro que não borders também podem ter limites frágeis. No entanto, eles se expressam de outras maneiras. Enquanto a pessoa com TPB se recusa a assumir a responsabilidade pelos próprios sentimentos e ações, os não borders costumam assumir a responsabilidade pelo que os outros fazem ou dizem. É provável que essa tendência venha de experiências vividas na infância, pois é quando muitos não borders se viram obrigados a agir como protetores do bem-estar físico e emocional dos pais ou de outras pessoas. Não raro, aprenderam a negar as próprias necessidades e a assumir a responsabilidade pelos sentimentos, pensamentos e problemas de outros.

"A alternativa saudável é mostrar os verdadeiros sentimentos."

John (não border)

Eu tinha 11 anos quando o meu irmão nasceu. As gêmeas vieram um ano depois. O dinheiro, que já era pouco, virou um grande problema. Quando eu tinha cerca de 15 anos, minha obrigação era voltar para casa logo depois da escola para cuidar dos meus irmãos e começar a preparar o jantar.

Um dia, porém, eu vi o aquecimento da equipe de cross-country. Eu queria estar lá, correndo com eles, mas quando pedi aos meus pais para me inscrever na equipe, minha mãe chorou e disse: "Precisamos que você cuide das crianças, John. Se eu largar o emprego para cuidar deles, vamos ter de mudar para um apartamento mais barato." Meu pai se irritou. "Você é um egoísta! Será que não consegue pensar em ninguém além de si mesmo?"

Os pais de John não permitiram que ele enxergasse as próprias necessidades como algo separado das necessidades da família. Para não perder o amor dos pais, ele negou os próprios sentimentos. Hoje, já adulto, John continua a negar os próprios sentimentos, porque é mais seguro e ele já está acostumado com isso. John cresceu com a ideia de que seus sentimentos não contam, então, quando começou a namorar uma border, teve dificuldade de estabelecer limites, pois não tinha prática nisso.

Roteiros do passado

É comum que borders não assumam responsabilidades e que não borders assumam demais. Sem perceber que um roteiro doloroso do passado está sendo repetido, o border tenta persuadir o não border a se tornar o foco da sua dor e fúria. Geralmente, o não border aceita tudo sem reclamar.

A "barganha" entre ambos pode estar profundamente enraizada em crenças praticamente inconscientes sobre o que é necessário fazer para sobreviver neste mundo. Para o border, sentir-se separado de alguém pode ser assustador, pois isso faz com que ele se sinta sozinho e abandonado. Assim, consciente ou inconscientemente, o border pode desencorajar a independência ou o livre pensamento das pessoas próximas.

Kamala (border)

Antes de melhorar, eu tinha como alvo as pessoas que não eram capazes de se proteger. "Quem não quer um alvo fácil de afundar?" Mas o que eu fazia, e muitos borders fazem, não era um jogo ou uma maneira de sentir prazer. Era uma estratégia de sobrevivência. Pessoas com limites saudáveis me faziam sentir imperfeita, descontrolada e vulnerável demais.

A reação de muitos não borders é evitar fazer qualquer coisa que possa provocar uma reação violenta do border — pelo menos num primeiro momento —, por temer que, se forem assertivos, o relacionamento vai acabar e, por isso, vão ficar sozinhos e sem amor. Por sua vez, a pessoa com TPB, que está cuidando da própria dor da única forma que conhece, tem muitas ferramentas para convencer o não border de que ele está sendo egoísta, irresponsável ou descuidado. Com o tempo, o não border acaba perdendo a noção do quanto cedeu para se acomodar ao senso distorcido de realidade do border.

Forçando a barra

Sem limites, o comportamento border pode sair totalmente do controle. Não borders entrevistados para este livro, por exemplo, deixaram de atender o telefone no trabalho porque a mulher border desconfiava das ligações de outras mulheres, aguentaram os vários casos extraconjugais do marido border, que levaram à gravidez de uma amante e causaram doenças sexualmente transmissíveis, ou deixaram de falar sobre as próprias necessidades, pois eram acusados de ser "carentes e controladores".

Ao estabelecer limites e os mantê-los, você também gera benefícios para o border.

Outros não borders abriram mão de atividades e amizades recompensadoras por causa de críticas do border, mentiram para amigos e familiares sobre os comportamentos da pessoa com TPB, toleraram abusos físicos regulares, ficaram mais de dez anos sem sexo, deixaram de sair de casa por longos períodos porque o border não queria ficar sozinho ou permitiram que o cônjuge com TPB adotasse um comportamento abusivo com os filhos.

Você pode ter permitido que alguém violasse os seus limites no passado, mas isso não quer dizer que a pessoa possa fazer de novo — a menos que você dê permissão para isso. Porém, antes de mais nada, você precisa definir seus limites.

Como os limites ajudam o border

No início, pode ser assustador estabelecer limites. Então é extremamente importante lembrar que eles não são só para o seu bem. Ao estabelecer limites e mantê-los, você também gera benefícios para o

border. De fato, ao permitir que ele extrapole seus limites, ou se não impuser nenhum limite, você só vai piorar a situação. Muitos não borders acreditam que deixar de lado as próprias necessidades vai acabar "consertando" o border. Isso não é verdade.

George (não border)
Eu não me importo com a forma que a Kim me trata. Ela já fez coisas que me machucaram muito, é verdade, mas é graças a isso que aprendi sobre o TPB e sei que o sofrimento dela é maior que o meu. Gosto de pensar que estou fazendo algo importante para a vida dela. Não é isso que importa — ajudar as outras pessoas?

Ao estabelecer e manter limites, você está agindo como um modelo de comportamento para o border e outras pessoas que morem com você.

A motivação de George é elogiável, mas, a longo prazo, abrir mão das próprias necessidades não traz nenhum benefício à mulher ou a ele. Se George aceitar a responsabilidade pelo comportamento e pelos sentimentos de Kim, ela não vai precisar fazer isso. Se ela não for responsabilizada pelo que faz, não vai precisar perceber como o comportamento dela afeta a si mesma e outras pessoas próximas. Então, enquanto não for responsabilizada e decidir mudar, Kim não vai melhorar. Na verdade, pode até piorar.

Por quanto tempo George vai conseguir manter o casamento com Kim? Será que ele já se deu conta do que vai ter de abrir mão a longo prazo (amigos, segurança, autoestima) para manter o casamento com alguém que o faz sofrer tanto? É esse o exemplo que ele quer dar para os filhos?

É necessário estabelecer e respeitar limites razoáveis, pois se você aprender a atender suas necessidades e viver sua própria vida, existem muito mais chances de manter um relacionamento de longo prazo com o border — e é muito mais provável que o relacionamento seja feliz e bem-sucedido. Ao estabelecer e manter limites, você está agindo como um modelo de comportamento para o border e outras pessoas que morem com você. Limites firmes e consistentes vão ajudar o border a estabelecer limites para si próprio.

O direito a estabelecer limites

É comum que os não borders olhem para dentro de si em busca de confirmação sobre os limites estabelecidos para determinado aspecto e se perguntem se têm direito a ficar com raiva quando esses limites não são respeitados.

Muitas pessoas — borders e não borders — parecem dividir os sentimentos em dois grupos, justificados e não justificados. Vamos dizer que você está com raiva da sua amiga Sue, que está trinta minutos atrasada para o almoço. Se ela chegar, não pedir desculpas e não der explicação, você pode dizer que a raiva se justifica. Mas se ela nem aparecer e você descobrir no dia seguinte que foi por ter sofrido um acidente, talvez pense que a sua raiva não era justa.

Gastamos muito tempo discutindo sobre quem está "certo" em relação aos próprios sentimentos e às próprias vontades, num debate infinito sobre quem tem os desejos mais "normais". Harriet Goldhor Lerner, no livro *The Dance of Anger* (1985), explica que esse tipo de pensamento é uma ilusão:

> Quase todos acreditamos, em segredo, que temos o monopólio da verdade e que o mundo seria melhor se as pessoas pensassem e reagissem como a gente. Cônjuges e parentes são especialmente propensos a se comportar como se existisse apenas uma "realidade", que deve ser aceita por todos. Mas cabe a nós estabelecer com clareza nossos pensamentos e sentimentos e tomar decisões conscientes e coerentes com nossos valores e crenças.
>
> Entretanto, não nos cabe fazer com que outra pessoa pense e sinta da mesma forma que a gente, ou como queremos. Temos que abandonar a fantasia de que podemos mudar ou controlar alguém. Só assim podemos resgatar um poder que nos é muito particular — o poder de mudar a nós mesmos e de fazer algo novo e diferente a nosso favor.

Voltemos ao exemplo de Sue. Você ficou com raiva porque ela se atrasou e não telefonou nem pediu desculpas. Ela argumenta que você deveria ter almoçado mesmo sem ela, e que, como não fez isso, o único responsável por sua raiva é você.

Não adianta discutir se há motivo para estar com raiva porque, de fato, você está. Cabe a você dizer a Sue como se sente. Cabe à sua amiga dizer como ela se sente. Você não tem que — nem deveria — achar

necessário convencê-la de que sua forma de pensar é a melhor. No futuro, basta estar precavido quanto à possibilidade de Sue se atrasar novamente.

"Sou egoísta?"

Outra armadilha comum é achar que suas necessidades são egoístas. Barb, de 32 anos, diz: "Não sei se consigo continuar tentando agradar minha mãe. Passo 24 horas por dia pensando em como ajudá-la, mas de vez em quando eu penso: 'Chega, não aguento mais.' Estou sendo egoísta?"

Estabelecer e manter limites não são atos de egoísmo. Isso é normal e necessário. Alguns não borders se julgam "egoístas" quando, na verdade, estão apenas cuidando de si mesmos.

Terrell (não border)

Quando eu era criança, minha família achava que a palavra "egoísta" era um xingamento. Apenas pessoas "ruins" eram egoístas. Mas só consegui cuidar dos outros de verdade quando comecei a cuidar de mim mesmo.

Diretrizes para estabelecer limites

No livro *The Essential Family Guide to Borderline Personality Disorder*(2008) Randi Kreger explica um método de cinco passos no capítulo "Set Limits with Love" [Estabeleça limites com amor]. Veja a seguir um resumo do método.

Conheça seus limites

No livro *The Verbally Abusive Relationship: How to Recognize It and How To Respond* [Relacionamentos verbalmente abusivos: como reconhecê-los e como reagir] (1996), Patricia Evans sugere que alguns direitos são fundamentais aos relacionamentos, entre eles:

- direito a apoio emocional, encorajamento e boa vontade do outro
- direito a ser ouvido pelo outro e ser respondido com gentileza e respeito
- direito ao próprio ponto de vista, mesmo que diferente do ponto de vista do outro
- direito a ter experiências e sentimentos reconhecidos como reais
- direito a viver sem acusações excessivas, censuras, críticas e julgamentos
- direito a viver sem abusos físicos e emocionais

Algumas perguntas podem ajudar a entender melhor seus limites:

- O que magoa?
- O que é agradável?
- De que você está disposto a desistir pelo relacionamento?
- Que coisas deixam você com raiva e com sensação de que foi explorado?
- Você consegue dizer não sem sentir culpa?
- Até onde você permite que as pessoas se aproximem fisicamente?
- A que distância você começa a ficar ansioso ou desconfortável?
- O border com quem você convive respeita seus limites físicos?

Não espere conseguir responder a todas essas perguntas de uma só vez, ou mesmo em um mês. Definir limites é um processo para toda a vida.

Avalie os custos

Como a ausência de limites afeta você? Segundo Kreger, "ficamos tão ocupados vivendo nosso dia a dia que não percebemos as coisas que nos corroem... Nós as ignoramos e esperamos que passem sozinhas" (Kreger, 2008).

Estabeleça consequências

Considerando o que a ausência de limites custa a você, pense no que você fará quando (e não "se") alguém extrapolar. As consequências devem ser proporcionais ao limite.

Definir limites é um processo para toda a vida.

Crie um consenso

O ideal é que a família toda aja de forma consistente.

Considere possíveis consequências

Até que haja melhora, a situação pode piorar um pouco, caso a pessoa comece a testar você para ver se esse processo é mesmo para valer. Prepare-se para isso. Se a situação ficar perigosa para você ou para seu familiar, talvez seja necessário buscar ajuda profissional.

Neutralize a raiva e as críticas

Steve (não border)
Certa vez, li uma história sobre um discípulo zen que se senta à mesa com o mestre na hora do chá. O mestre zen lhe diz: "Se você beber o chá, vou bater na sua mão com esta vareta. Se você não beber o chá, vou bater na sua mão com esta vareta." O que fazer numa situação dessas? Bem, eu descobri: pegue a vareta.

As técnicas de despersonalização e desapego descritas no capítulo 5 são formas de "pegar a vareta". As técnicas de neutralização deste capítulo podem ter o mesmo efeito. Pratique as estratégias explicadas neste capítulo no seu dia a dia e, preferencialmente, comece com alguém que não tenha TPB.

Não se preocupe se você se sentir agitado ou ficar com raiva, ou mesmo se esquecer dessas ferramentas em meio ao calor dos acontecimentos. Isso é esperado. Lembre-se que você está fazendo algo difícil até mesmo para profissionais treinados. A cada pequeno passo adiante, dê-se uma recompensa.

Comunique-se de forma não combativa

O primeiro passo para uma boa comunicação é se tornar um bom ouvinte. Quando for a sua vez de escutar, escute de verdade. Não pense sobre o que vai dizer. Não fique na defensiva ou indiferente, mesmo que você esteja sendo acusado por coisas que não fez. Você poderá responder a isso mais tarde.

Preste atenção nas palavras, na linguagem corporal, nas expressões e no tom de voz do seu interlocutor. Isso ajudará a legitimar os sentimentos do outro. Borders nem sempre entram em contato com os próprios sentimentos, e, ao escutá-los com atenção, talvez seja possível ouvir além das palavras e perceber os sentimentos que estão sob a superfície.

No livro *When Words Hurt: How to Keep Criticism from Undermining Your Self-Esteem* [Quando as palavras doem: como não deixar que críticas corroam sua autoestima] (1990), Mary Lynne Heldmann diz:

> Para escutar, é preciso concentração e plena atenção. É preciso focar apenas no interlocutor e esquecer-se do que você quer dizer. Não importa se, ao final, você concorde ou não com o ponto de vista do acusador: ouvir lhe dará a oportunidade de aprender.

Heldmann acredita que, entre as atitudes que atrapalham a boa escuta, estão: preocupar-se com a própria opinião, distrair-se, achar que já se sabe o que o outro vai dizer e distorcer a mensagem para que se enquadre às próprias expectativas. (Para saber mais sobre a atenção plena, consulte o apêndice B.)

Para mostrar que você está escutando, fique em silêncio, faça pausas antes de falar, faça contato visual (a menos que isso seja ameaçador), aproxime-se fisicamente da pessoa, descruze os braços e faça que sim com a cabeça quando adequado.

Escuta reflexiva e paráfrases

Faça afirmações em primeira pessoa. Ao responder ao border, formule suas afirmações com a palavra "eu", em vez de "você". Você não é capaz de ler os pensamentos de ninguém e pode estar enganado sobre as intenções e emoções do outro. Mas você é um especialista em si mesmo e estará pisando em solo firme ao descrever as próprias emoções e motivações e deixar que os outros façam o mesmo.

Vamos imaginar que você e um colega de trabalho, o Shelby, precisem dividir a tarefa de atender o telefone no escritório. Mas parece que o peso maior está sobrando para você. Shelby demora muito no

almoço e costuma tirar intervalos longos, que às vezes demoram horas. E, quando está no escritório, pede que você anote os recados por ele, argumentando que está ocupado.

Então, você decide ter uma conversinha com seu colega. Veja, a seguir, exemplos de afirmações com a palavra "você" que presumem o estado de espírito de Shelby:

- "Você é muito egoísta por me empurrar essa obrigação."
- "Você demora no almoço para não ter que atender o telefone."
- "Você acha que é a única pessoa ocupada daqui."

Ninguém gosta que os outros digam quais são suas intenções — menos ainda uma pessoa com TPB. Além disso, esse tipo de afirmação dá margem a críticas. E se você estiver errado sobre o motivo dos almoços demorados do Shelby? Mesmo que você esteja certo, existe alguma possibilidade de Shelby concordar com as suas afirmações sobre egoísmo e ego inflado? Lembre-se de que se sentir invalidado é um dos principais gatilhos para pessoas com TPB. Afirmações em primeira pessoa ajudam a evitar esse gatilho.

Seguem algumas afirmações em primeira pessoa que você pode usar com Shelby, mantendo voz e postura física confiantes. Não gagueje, nem se mostre embaraçado por ter sentimentos e opiniões.

- "Eu estou atendendo o telefone mais vezes e isso está me causando problemas, porque não consigo terminar meu trabalho. Será que a gente pode sentar e conversar sobre isso?"
- "Estou com dificuldades de fazer o meu trabalho porque estou atendendo o telefone demais. Para mim, essa é uma tarefa que deveríamos dividir igualmente. Gostaria que você arranjasse um tempo para falarmos sobre isso."

> Geralmente, falar em primeira pessoa deixa os outros menos na defensiva e mais abertos a tentar encontrar uma solução para o problema. No entanto, é possível que a pessoa com TPB ouça um discurso em terceira pessoa mesmo quando você está falando de si mesmo. Não desista. Com o tempo, o border pode começar a ouvir o que você está dizendo de fato.

Reafirme os pontos principais. Quando falamos com um border, ajuda muito reafirmar os sentimentos dele e os pontos principais, para mostrar que você está realmente ouvindo o que ele diz. Isso não quer dizer que você tenha de concordar com o que ele diga. Pessoas que trabalham com atendimento ao consumidor aprendem que uma das melhores maneiras de diminuir a raiva de um cliente é reconhecer os sentimentos dele. Isso não quer dizer que a empresa esteja admitindo o erro, mas mostra que a companhia se preocupa com as dificuldades por que o cliente esteja passando.

Heldmann sugere repetir ou dizer de outra forma as principais afirmações do interlocutor, para mostrar que você quer entender o que a pessoa está dizendo. Desenvolva sua própria maneira de fazer isso, de forma que ela venha naturalmente.

Contenha o impulso de interpretar. Tenha cuidado para não tentar interpretar o que o outro está dizendo. Isso só vai deixá-lo nervoso e na defensiva. Veja a diferença entre dizer com outras palavras e interpretar:

Border:

"Você nunca mais me ligou, sou sempre eu que ligo. Estou começando a me perguntar se você ainda quer ser meu amigo ou se vai me rejeitar como todos os outros. Estou sofrendo muito agora. Você está fazendo a mesma coisa que o Rick, meu ex-namorado, fez quando decidiu que não conseguia lidar com uma namorada com TPB. Vocês dois me enojam. Eu não pedi para ter o transtorno. Espero que vocês dois apodreçam no inferno."

Não border (dizendo de outra forma):

"Parece que você está muito chateada porque acha que eu não tenho ligado muito. Pelo que você está dizendo, parece que acha que não quero mais ser seu amigo e estou fazendo exatamente o que o Rick fez há algumas semanas."

Não border (interpretando):

"Parece que você está me botando no mesmo saco que o Rick e imaginando que, só porque ele te deixou, eu vou deixar também. Você ainda deve estar magoada e por causa disso está descontando em mim" [repare na interpretação e no discurso em primeira pessoa].

Faça comentários neutros. A audição reflexiva é outra ferramenta de comunicação útil, em que você passa ao interlocutor a sua impressão sobre o que ele está sentindo para mostrar que está ouvindo e se importa. Heldmann diz o seguinte:

> Todos temos sentimentos, e não há razão para questionar os sentimentos de alguém ou dizer a ele para não se sentir dessa maneira. No entanto, fazer comentários neutros sobre os sentimentos do outro é uma boa maneira de convidá-lo a se abrir e de dar espaço para ele. Você não precisa estar "certo" quando comenta o que a outra pessoa está sentindo, basta fazer um comentário honesto para que uma porta se abra (Heldmann 1990).

Se os sentimentos da outra pessoa são óbvios, você pode fazer seu comentário em forma de afirmação, como "dá para ver que você está com muita raiva" ou "você parece muito triste". Se os sentimentos são sutis ou o outro não falou sobre eles, é melhor fazer uma pergunta, como: "Você está com medo de que eu desista do casamento?" Evite fazer muitas sondagens, no entanto — o objetivo é ajudar o outro a expressar o que está sentindo, não analisá-lo.

Heldmann diz que a "audição reflexiva pode ser difícil se o interlocutor estiver criticando você, mas se você se mantiver calmo e no controle, isso vai aliviar um pouco a tensão e é bem provável que o outro se sinta melhor. Ao permitir que a outra pessoa expressasse os sentimentos livremente, você se mostrou aberto [a ouvir]" (Heldman, 1990).

Habilidades comunicativas específicas para o TPB

Algumas das sugestões a seguir foram adaptadas do livro de exercícios de Marsha Linehan, *Vencendo o Transtorno da Personalidade Borderline com a Terapia Cognitivo-comportamental* (2010b).

- Mantenha o foco na mensagem.

Enquanto estiver falando, o outro pode ameaçar ou até atacar você, ou pode tentar mudar de assunto, o que acontece por várias razões. É possível, por exemplo, que a pessoa esteja tentando distrair você porque o assunto toca em um ponto sensível. Ignore as tentativas de distração. Não perca a calma e vá direto ao ponto, depois volte ao outro assunto, se for o caso.

- Simplifique.

Quando você estiver falando sobre um assunto delicado, ou caso a pessoa com TPB demonstre nervosismo, simplifique a mensagem. Você e o border podem estar experimentando emoções muito intensas, e por isso não sobra muita energia para que os dois formem pensamentos elaborados. As frases devem ser curtas, simples, claras e diretas. Não deixe espaço para mal-entendidos.

- Dê um feedback positivo, adequado à pessoa e ao relacionamento entre vocês.

Um border diz: "Eu tento focar no que é certo para mim, mas na maioria das vezes as pessoas ficam me lembrando que 'você tem problemas mentais, você é borderline'. Trabalho duro para considerar as possibilidades e enxergar um futuro em que eu seja feliz e produtivo, mas isso não é fácil quando as pessoas me rotulam e não reconhecem minha individualidade ou o meu potencial de crescimento."

- Pergunte.

Passe o problema para a outra pessoa. Procure por soluções alternativas. Experimente dizer, por exemplo: "O que você acha que a gente deve fazer?", ou "Não consigo concordar, por mais que você queira me convencer. Como é que podemos resolver esse problema?"

- Tenha consciência do seu tom de voz e da comunicação não verbal.

Eles podem ser tão ou mais importantes que as palavras que você usar. Fale de maneira calma, clara e confiante.

Ao dizer o que quer ou do que precisa, evite aumentar a voz no final das frases, para não parecer que está fazendo uma pergunta, pois isso enfraquece o que você está dizendo.

Como responder a ataques e manipulações

Às vezes as respostas que discutimos na seção anterior não são adequadas porque o border está atacando você, e não começando uma conversa honesta sobre algo que tenha sido feito ou dito e que o irritou. Nesses casos, você pode se sentir atacado, manipulado ou questionado. Seguem alguns exemplos:

- "Sua irmã sempre foi mais bonita que você."
- "Eu me comportaria melhor se você fosse um pai melhor."
- "Já vai sair com os seus amigos de novo?" (dito em tom de crítica).
- "Isso é o que você pensa."

Heldmann (1990) escreveu que a maioria das pessoas responde a críticas com o comportamento aprendido na infância. Ela chama esse tipo de comportamento de "os quatro nãos": defender, negar, contra-atacar e se afastar. Você deve evitar esse tipo de resposta.

- **Não se defenda.** Tentar provar aos outros que não fez nada de errado pode fazer você se sentir tolo, infantil e culpado, mesmo sem ter cometido nenhum erro.
- **Não negue.** Você nega porque não é responsável por nada do que foi acusado, mas a repetição da negação também pode soar como infantilização ("Não fiz!" "Fez, sim!").
- **Não contra-ataque.** Você pode responder ao ataque do border para tentar vencer a discussão ou desabafar, mas, se fizer isso, vai cair na armadilha da projeção e da identificação projetiva que o border inconscientemente armou para você (ver capítulo 3).
- **Não se afaste.** Ao perceber que a defesa, a negação e o contra-ataque não funcionam, os não borders costumam se afastar. Alguns não borders se recusam a falar, outros deixam o local onde estavam. Alguns aprendem a dissociar. Não há nada de errado em ir embora se você se sentir atacado. Na verdade, em determinadas situações, essa é a melhor opção (ver capítulo 8). O dano acontece quando você permanece calado e passivo, absorvendo as críticas do outro enquanto sente a sua autoestima e as suas forças serem minadas.

Técnicas de neutralização

Seguem algumas das melhores escolhas de resposta listadas por Heldmann, que desarmam os críticos e dão mais força a você. Se você usar essas sugestões, fale de maneira sincera, natural e neutra. Não seja irreverente e não contra-ataque. Importante: use as sugestões com cuidado, pois nunca se sabe como a outra pessoa vai responder. A mesma técnica, usada de duas maneiras diferentes, pode levar a reações diferentes.

Concorde com parte da afirmação
Crítica: "Já vai sair com os seus amigos de novo?" (dito em tom de crítica).
Resposta: "Vou, sim."

Fale de maneira sincera, natural e neutra; não seja irreverente e não contra-ataque.

Crítica: "Quando eu tinha a sua idade, nunca me vestiria desse jeito para um encontro."
Resposta: "É, acho que não" (dito de forma amistosa).
Crítica: "Não acredito que você não vai me deixar sair com os meus amigos porque encontrou maconha no meu quarto. Se você não fosse minha mãe, minha vida seria muito melhor."
Resposta: "Pode ser que sim, mas você continua sem poder sair com seus amigos porque fumou maconha."

Aceite a possibilidade de que o crítico esteja certo
Crítica: "Eu tive um romance extraconjugal. Grandes coisas!"
Resposta: "Tem gente que não acha grande coisa o marido ter um caso, mas eu acho."
Crítica: "Onde já se viu não querer convidar a mamãe para a festa? É verdade que às vezes ela age de maneira estranha, mas ela é nossa mãe!"
Resposta: "É, ela é nossa mãe. Sei que tem muita gente que convida parentes para festas sem se importar como eles vão agir, mas eu acho que cabe a ela decidir como se comportar. E, se ela começar a dizer barbaridades e tratar mal as pessoas, quem vai morrer de vergonha por ter feito o convite sou eu."
Reconheça que o crítico tem direito a uma opinião
Crítica: "Os filhos devem ficar com a mãe, não com o pai. Sei que a juíza também vai pensar assim."
Resposta: "Estou vendo que você tem opiniões firmes sobre custódia. Pode ser que a juíza concorde, pode ser que não."
Crítica: "Se alguém aqui tem TPB, esse alguém é você, não eu."
Resposta: "Estou vendo que você discorda da opinião do psicólogo que diagnosticou o seu TPB."
Use de bom humor quando for adequado
Crítica: "Não acredito que você esqueceu de comprar carvão. Como é que a gente vai grelhar o peixe?"
Resposta: "Bom, a gente sempre quis experimentar sushi" (dito sem sarcasmo).

Pratique respostas neutralizantes em situações menos ameaçadoras primeiro. Não importa o que aconteça, reconheça o valor dos seus esforços.

Neste capítulo, lançamos as bases para que você faça importantes mudanças no seu relacionamento com o border. No próximo, mostraremos como discutir essas mudanças com ele. É preciso que você assimile toda a informação apresentada neste capítulo antes de continuar.

Você precisa entender claramente o seguinte:

- os fatores que podem desencadear o comportamento do TPB, bem como o fato de que você pode desencadear o comportamento, mas não pode ser culpado por isso
- como o border próximo pode encher você de medo, obrigações e culpa
- como os limites (fronteiras) pessoais ajudam nos relacionamentos
- os limites pessoais que você gostaria que o border respeitasse
- a inutilidade de discutir o seu "direito" a estabelecer limites — não se trata de "direitos", mas dos seus sentimentos e de como você quer ser tratado
- orientações para uma boa comunicação

No próximo capítulo, vamos discutir como você pode reafirmar suas necessidades ao border.

CAPÍTULO 7

Como reafirmar suas necessidades com confiança e clareza

Eu disse várias vezes a minha mulher, que é border, o quanto a amava, que nunca a deixaria, e como ela era bonita e inteligente, mas nunca era suficiente. Se a mão de uma vendedora roçasse na minha enquanto me dava o troco, minha mulher dizia que eu estava paquerando. Tentar preencher o buraco negro emocional de um border é como tentar encher o Grand Canyon com uma pistola de água — a única diferença é que o Grand Canyon tem fundo.

— Extraído da comunidade de apoio on-line *Welcome to Oz*

Existem duas maneiras básicas de responder a uma pessoa com TPB: como uma esponja ou como um espelho. É comum que o mesmo indivíduo reaja das duas maneiras — às vezes absorvendo, às vezes refletindo.

Pare de "absorver" e comece a "refletir"

Alguns não borders absorvem as projeções do border, sugando a dor e a raiva (como uma esponja). Esses não borders costumam ter a ilusão de que estão ajudando o border, mas, na verdade, ao não refletir os sentimentos dolorosos dele e mostrá-los ao legítimo dono (como um espelho), acaba recompensando-o por usar esses mecanismos de defesa. Assim, é muito provável que o border continue a se valer deles no futuro.

O vazio pertence ao border e ele é a única pessoa capaz de preenchê-lo.

Indivíduos que agem como esponjas dizem que é como se estivessem tentando preencher o vazio do tamanho de um buraco negro que o border carrega dentro de si. Porém, todo o amor, carinho e devoção jamais serão suficientes, e por isso eles se culpam e passam a agir de maneira cada vez mais frenética. Ao mesmo tempo, o border continua sentindo a dor devastadora do buraco negro e força o não border a trabalhar ainda mais, e cada vez mais rápido, para preencher o vazio. Se for do tipo impulsivo-explosivo, o border poderá castigar o não border por ser preguiçoso e indiferente à angústia que está sentindo. Se for do tipo impulsivo-implosivo, pode suplicar ao não border que ajude a acabar com o sofrimento.

Tudo isso, porém, são táticas diversionistas que impedem ambos os lados de encarar a verdadeira questão: que o vazio pertence ao border e ele é a única pessoa capaz de preenchê-lo.

Mantenha o foco e respeite seus limites

Não se deixe envolver por acusações, repreensões, demandas impossíveis e críticas do border. Em vez de absorver a dor do outro, tente:

- Manter seu senso de realidade, não importa o que o outro diga.
- Refletir a dor, mandando-a de volta a quem de direito — a pessoa com TPB.
- Demonstrar confiança de que o border conseguirá aprender a lidar com os próprios sentimentos.
- Oferecer apoio.
- Deixar claro que o border é a única pessoa capaz de controlar os próprios sentimentos e reações.
- Mostrar, por meio de atitudes, que existem limites para o tipo de comportamento que você vai aceitar.
- Dizer de maneira clara quais são esses limites e agir de maneira consistente.

Também pode ser necessário tomar algumas atitudes para se defender e proteger seus filhos — não para julgar ou rotular o comportamento de alguém, mas porque você preza o seu bem-estar e os seus sentimentos. Entre esses passos, estão os seguintes:

- Sair de perto e afastar seus filhos de situações de abuso.

- Deixar o border ser responsável pelas próprias ações e sentimentos.
- Reafirmar seus sentimentos e desejos.
- Ignorar xingamentos ou comportamentos provocativos.
- Recusar-se a falar com alguém enfurecido.
- Não permitir que o comportamento público de outra pessoa envergonhe você.
- Simplesmente dizer não.

Qual é o ponto mais importante para você?

Você precisa saber qual é o ponto mais importante para você em diferentes tipos de situações. Pode ser útil imaginar o que você faria se qualquer pessoa agisse com você da maneira como o border age. Por exemplo, o que você faria se uma pessoa estranha da mercearia começasse a falar com você da mesma forma que o border? Você tomaria uma atitude para fazer com que o estranho parasse de tratá-lo mal? Então por que não tomar a mesma atitude com o border? Se você está preocupado com o comportamento do border em relação a uma criança, pense sobre como reagiria se fosse o professor da escolinha que a tratasse daquele jeito. O que você considera mais danoso, o abuso do professor ou de um cuidador? Outra maneira de pensar sobre assuntos difíceis como esse é pensar que conselho você daria a um amigo ou parente que passasse pela mesma situação. Pergunte a si mesmo se o conselho também se aplica ao seu caso.

Evite as palavras "sempre" e "nunca". Em vez de pensar que as coisas são "de um jeito *ou* de outro", busque mais três alternativas.

Se você se sentir indefeso nessas situações, talvez seja preciso procurar um terapeuta para aprender a explorar e estabelecer limites pessoais. Isso deve ajudar em todos os seus relacionamentos — não só naquele com o border.

Estratégias para ajudar a refletir ou "espelhar" o comportamento do border

Seguem algumas estratégias específicas para usar ao conversar com um border furioso; elas podem ajudar você a refletir o comportamento do TPB, em vez de absorver seus efeitos:

- **Respire fundo.** Quando estressadas, as pessoas tendem à respiração curta, o que causa a reação de luta ou fuga, que as impede de pensar logicamente. Isso também pode acontecer com o border. Respirar devagar, inspirando profundamente, pode ajudar você a se acalmar e pensar racionalmente, em vez de reagir emocionalmente.
- **Não deixe de enxergar as nuances.** É comum que não borders lancem mão de um mecanismo de defesa dos borders, a clivagem, que significa enxergar qualquer situação como tudo ou nada. Tenha em mente que toda situação tem várias nuances, não se deixe levar pelas reações extremas do outro. Confie em seus instintos e forme seu próprio juízo de valor.
- **Separe os seus sentimentos dos sentimentos do border.** No capítulo 3, explicamos que os borders costumam usar a projeção para fazer com que os outros sintam por eles. Você pode precisar se autoavaliar constantemente para descobrir que sentimentos pertencem a quem. Será que o desamparo ou a raiva que você está sentindo são a projeção do desamparo ou da raiva do outro?
- **Legitime suas opiniões e mantenha a cabeça aberta.** O border pode falar de "fatos" que você sabe ser falsos, ou exprimir opiniões com as quais você realmente discorda. Ainda assim, as pessoas com TPB podem ser bastante observadoras. Sendo assim, você deve analisar, de maneira objetiva, o que o border está dizendo. Se, depois de refletir, você continuar a discordar, lembre-se de que a sua versão da realidade é tão válida quanto a de qualquer outra pessoa. Seus sentimentos precisam tanto de legitimação quanto aqueles da pessoa com TPB.

Não se deixe levar pelas reações extremas do outro. Confie em seus instintos e forme seu próprio juízo de valor.

- **Tenha senso de oportunidade.** Existem momentos bons e ruins para trazer certos assuntos à tona. Se, por qualquer razão, o border estiver se sentindo rejeitado, abandonado ou invalidado por outros acontecimentos da vida, ele pode reagir mal ao que você disser. Sendo assim, é melhor deixar a conversa para um momento mais calmo.
- **Perceba como está seu humor.** Se você estiver se sentindo vulnerável, solitário ou triste — ou mesmo cansado ou com fome —, talvez seja melhor esperar até se sentir melhor.

- **Lembre-se que você tem uma escolha em relação aos seus sentimentos.** Em larga medida, cabe a cada um escolher como se sentir. Se o border disser: "Você é a pior mãe do mundo", é possível escolher entre se sentir culpada ou despersonalizar a afirmação porque ela não é verdadeira.

Perceba o que está realmente sendo discutido

Pessoas com TPB podem, inconscientemente, mudar a versão dos fatos para adequar o que sentem a uma determinada situação. Por mais tentador que seja discutir os fatos com o border, ao fazer isso você se afasta do cerne da questão: os sentimentos dele. Analise o seguinte exemplo sobre como tratar dos sentimentos do border sem concordar com ele ou discutir a versão distorcida dos fatos.

Fato: Cynthia, mãe de Jessie, uma adolescente border, às vezes toma uma taça de vinho com as amigas que a visitam.
Sentimentos: Quando Cynthia recebe as amigas, Jessie se sente ignorada, deprimida e raivosa.
"Fatos" de Jessie: Por causa da vergonha e da clivagem, a filha não assume a responsabilidade pelos sentimentos negativos. Em vez disso, acusa a mãe de causar tais sentimentos, convencendo a si mesma de que Cynthia tem problemas com a bebida. Para Jessie (e outros borders), se uma explicação *parece* correta, ela *está* correta. Fatos que não se encaixam nas teorias do border podem ser negados ou ignorados.

Se Jessie acusasse a mãe de alcoolismo e Cynthia imediatamente se defendesse (uma reação natural), a filha interpretaria a defesa como se a mãe dissesse "você está errada e é malvada por se sentir assim". Assim, Jessie ficaria ainda mais furiosa porque seus sentimentos não foram legitimados. Além disso, a verdadeira questão — o sentimento de abandono da adolescente — não vai ser discutida. E nada vai ser resolvido.

Se der atenção aos sentimentos de Jessie antes de discordar dos fatos, Cynthia conseguirá compartilhar sua versão da realidade quando a filha estiver mais aberta a ouvir. No exemplo a seguir, veja como, em primeiro lugar, Cynthia deixa Jessie demonstrar os sentimentos dela, para só depois apresentar sua própria visão dos fatos. Cynthia não começa dizendo se é alcoólatra ou não, porque assim estaria discutindo fatos. No mundo borderline de Jessie, o que importa são os sentimentos.

Jessie: (*com raiva*) Você ficou horas bebendo com suas amigas na varanda. Você é uma bêbada!
Cynthia: Você parece nervosa e preocupada.
Jessie: Claro que estou! Como você se sentiria se sua mãe fosse uma alcoólatra?
Cynthia: (*sinceramente*) Eu não ia gostar nada disso. Ia ficar com medo e preocupada, achando que ela não conseguiria cuidar de mim. É assim que você está se sentindo?
Jessie: Eu estou furiosa! Vou ligar para a proteção à criança e ao adolescente amanhã e dizer que a minha mãe passa o dia todo bêbada.
Cynthia: Ninguém quer uma mãe que passe o dia todo bêbada. E parece que é assim que você me vê. Você tem direito aos seus sentimentos ou opiniões, mas eu enxergo as coisas de maneira diferente e também tenho direito a opinar. Eu acho que passo a maior parte do dia ocupada e bebo muito raramente. E quando bebo, nunca fico embriagada. Não acho que estou bêbada agora, nem que estou agindo como alguém que tenha bebido demais.
Jessie: Você já bebeu demais e está igualzinha ao vovô quando ele fica bêbado. Por que você precisa sentar na varanda com as suas amigas? Eu odeio elas, são um bando de vadias arrogantes.
Cynthia: Eu sei que você não gosta delas. É direito seu. Nem sempre nós gostamos das mesmas pessoas.
Jessie: Eu não entendo por que elas vivem aparecendo aqui.
Cynthia: Eu sei que parece que elas estão aqui o tempo todo, mas, na verdade, faz semanas que não vejo Ronnie e Marta. Eu me divirto com elas, como me divirto com você quando vamos ao shopping e fazemos coisas juntas. Ontem mesmo, foi ótimo ir pegar o vestido do baile da escola com você e depois parar para comer hambúrguer e tomar um belo milk-shake. Foi muito divertido, você não acha?
Jessie: (*mais calma*) Foi, mas eu queria que você não bebesse com elas.
Cynthia: (*compreensiva*) Eu sei que você não quer.

Note que Cynthia espelha os sentimentos de Jessie sem concordar que beber com as amigas é a mesma coisa que se embebedar. É claro que é frustrante ser alvo de acusações infundadas. Não é justo.

Cynthia poderia ir para o quarto remoer aquelas palavras, sentindo o estômago revirar, ou desejar que a filha não morasse com ela, mas conseguiu falar com Jessie sobre a verdadeira questão que incomodava a menina. Além disso, conseguiu expressar suas opiniões e observações sem invalidar as da filha, o que é uma grande vitória.

Nesse tipo de situação, é importante lembrar-se dos estágios de desenvolvimento aprendidos no capítulo 3. Jessie parece uma jovem adulta, e até fala como uma, mas, emocionalmente, é uma criança pequena e vulnerável que se sentiu abandonada por uma mãe que, em sua fantasia, nem sabe que ela existe. Porém, em vez de chorar como uma criancinha, Jessie grita e faz ameaças. Os sentimentos infantis da adolescente têm consequências reais no mundo adulto, esta é a natureza do TPB. Você pode tornar as coisas ainda mais difíceis se esperar um comportamento adulto de alguém que é incapaz disso ou censurar seus sentimentos negativos e se repreender por eles.

Espere o inesperado. Aceite seus sentimentos como são e saiba que eles são normais em pessoas na sua situação. Enxergue além do exterior do border e entenda que, neste momento, ele pode não ser capaz de um comportamento considerado "normal".

Prepare-se para a discussão

Você pode e deve se preparar para conversar com o border sobre os seus limites pessoais. Seguem algumas dicas para falar sobre esses limites:

- Seja específico.

"Eu gostaria que você me respeitasse mais" é ambíguo. O que é exatamente esse respeito, e como saber se você está sendo respeitado ou não? "Eu gostaria que você parasse de me culpar por suas doenças físicas" é específico e mensurável.

- Fale sobre um limite de cada vez.

O border pode ter vários comportamentos que você considera intoleráveis, mas pedir que pare de culpar você por todos os problemas, de levantar a voz ou de xingá-lo pode ser demais para ele processar de uma só vez. Escolha uma situação específica.

- Comece com as coisas mais fáceis.

Pedir a alguém que pare de xingar você pode ser mais simples do que pedir que pare de culpá-lo. Você terá mais chances de sucesso — e de aumentar sua confiança — se começar com algo mais fácil.

- Pratique com um amigo.

Simule a situação com um amigo algumas vezes, mudando a resposta do border em cada uma delas. Não precisa ter pressa, leve quanto tempo for preciso para pensar e responder, seja durante a simulação, seja durante a conversa de fato. As coisas vão se encaixar e tudo vai ficar mais fácil. Você só precisa de tempo.

- Pense em tudo o que você vai ganhar.

Manter a integridade pessoal gera sentimentos de força, amor-próprio, confiança, otimismo e orgulho.

Determine a sua realidade e não abra mão dela

É comum que a realidade não seja tão clara. Muitos não borders que entrevistamos disseram que tinham dificuldade para confiar na própria percepção da realidade porque o border próximo era muito convincente ao insistir que estava certo e o não border, errado.

Vamos ver o caso de Sara, não border, e Maria, sua mãe border. Sara diz a Maria que vai desligar o telefone quando a mãe começar a culpá-la ou criticá-la. Sara também limitou o número de vezes que a mãe poderia ligar para ela durante a semana.

"Eu nunca faria isso com a minha mãe!", atacou Maria. "Como é que você se recusa a falar comigo ao telefone? Como é que você pode me magoar assim? Como é que eu fui criar uma filha tão ingrata e egoísta?"

O pai de Sara, George, concorda. Ele chama a filha de lado e diz: "É assim que a sua mãe age, Sara. Ela não consegue evitar. Seja uma boa filha e faça as pazes."

Sara fica confusa. Será que ela está sendo cruel e egoísta? Será que ela tem a obrigação de continuar na linha quando a mãe a repreende, mesmo sentindo um terrível aperto no peito?

Quando o border ou alguém próximo a ele contesta alguma atitude sua, você precisa voltar a acreditar que também pode ter opiniões, pensamentos e sentimentos. Bons ou ruins, certos ou errados, eles fazem parte de você. Tenha em mente os limites que você estabeleceu para si mesmo.

Como defender o seu ponto de vista sobre a realidade

Se Sara aceitar discutir uma etiqueta para conversas telefônicas com os pais, poderá acabar fugindo da verdadeira questão, que é a seguinte: como adulta, é ela quem escolhe como quer ser tratada.

Sara diz: "Pai, nós temos posições diferentes sobre o fato de eu pedir à mamãe para respeitar limites em relação a ligações. Sei que vocês dois fazem as coisas de maneira diferente, mas eu não sou vocês — eu sou eu. Para respeitar meus sentimentos e a mim mesma, só quero que me liguem uma vez por semana, porque não vou ficar na linha ouvindo críticas e acusações que me fazem sentir mal."

Quando o border ou alguém próximo a ele contesta alguma atitude sua, você precisa voltar a acreditar que também pode ter opiniões, pensamentos e sentimentos.

Deixar claros os seus pontos de vista sobre a realidade ajuda você e o border a encontrar as nuances que existem entre a sua "verdade" e a dele. É possível negociar. Sara e a mãe, por exemplo, concordaram com duas ligações por semana, em vez de uma.

Devolva a responsabilidade

A partir do momento em que você deixou claro o seu ponto de vista sobre a realidade, é preciso devolver ao border a responsabilidade sobre os sentimentos e ações dele. Mostre que você o apoia, mas também que ele é o único responsável por conseguir se sentir melhor.

Mesmo que o border reconheça que tem transtorno de personalidade borderline, não é aconselhável usar o diagnóstico para tentar mudá-lo. Essa atitude pode ser considerada desdenhosa e desrespeitosa.

Você precisa devolver ao border a responsabilidade sobre os sentimentos e ações dele.

Apresentamos agora uma forma mais positiva de promover a mudança, usando o exemplo de Sara e Maria: "Eu sei, mãe, que você não concorda com o limite de ligações e fica chateada com meus sentimentos sobre as coisas negativas que você diz quando falamos ao telefone. Espero que você entenda que ainda quero que a gente se fale, mas não quero ser criticada e atacada. Eu me preocupo com você e quero ter notícias suas, mas também quero ser tratada com respeito."

Compartilhe a responsabilidade

Vamos dizer que a sua filha border está chateada porque você esqueceu de pegar um livro na biblioteca para ela, mas tem uma reação desproporcional. A menina insiste que você "sempre" esquece essas coisas porque não se importa e preferiria que ela nem existisse.

Nesse caso, você pode querer dividir a responsabilidade, em vez de devolvê-la ao border. Lembre-se que você já passou pelo processo de prestar atenção, entender completamente e daí em diante.

Você poderia dizer: "Sei que você está muito chateada e com muita raiva porque eu me esqueci de pegar o livro. Também disse que acha que eu 'faço isso o tempo todo' e 'isso significa que não amo você'. Posso tentar compensar o esquecimento dizendo que sinto muito e me oferecendo para pegar o livro amanhã — o que já fiz. Também posso lembrar das vezes em que lembrei de fazer algum favor e de dizer que amo muito você, o que é verdade. Isso é tudo que posso fazer. Não posso mudar o que já aconteceu, nem forçar você a acreditar no meu amor. Sei que você está chateada e com raiva. Você pode continuar a pensar assim, se quiser, ou escolher se acalmar, aceitar as minhas desculpas e ver o que podemos fazer em seguida."

Se você cometeu um erro e o border está chateado, é possível dividir a responsabilidade.

Desenvolva habilidades comunicativas

Quando o border não estiver agitado, você pode ir ainda mais fundo do que Cynthia foi com Jessie para tentar esclarecer ou mesmo solucionar algumas questões. Quando estiver nesse tipo de discussão com o border, é essencial que, na hora de ouvir, você realmente ouça o que ele tem a dizer. Seguem algumas dicas:

- Não pense no que você vai dizer.
- Não fique na defensiva nem ignore o border, mesmo que ele o acuse de coisas que você nunca fez ou disse. Você poderá discutir as acusações depois.

- Preste atenção às palavras, à linguagem corporal, às expressões e ao tom de voz do border. Isso vai ajudar você a legitimar os sentimentos dele. Pessoas com TPB costumam não entrar em contato com as próprias emoções, e se você souber ouvir com atenção, poderá ser capaz de ouvir além das palavras e detectar os sentimentos escondidos abaixo da superfície.

Também é importante que você entenda o que está deixando o border transtornado. Às vezes a pessoa com TPB vai dizer algo ou acusar você de alguma coisa que não faz sentido. É fácil se frustrar ou ficar com raiva, o que só piora a situação se o border sentir que não foi compreendido ou que seus sentimentos não foram legitimados.

Lembre-se de que você e o border podem estar falando línguas diferentes. Tente ficar calmo e peça a ele, com jeito, para explicar melhor o que está sentindo.

A seguir, damos um exemplo de como tentar entender melhor o border, em uma conversa entre Tara (border) e Cory (não border). Por mais furiosa ou transtornada que Tara fique, Cory mantém a calma e o controle.

Tara: Eu sei que você tem uma amante.
Cory: (surpreso) Por que você acha isso?
Tara: Porque você não me ama mais, nunca me amou e agora quer me deixar.
Cory: Espere aí, uma coisa de cada vez. Por que você está duvidando do meu amor?
Tara: Para começo de conversa, você passa muito pouco tempo comigo.
Cory: Você está dizendo que eu passo pouco tempo com você. O que quer dizer com isso?
Tara: Você sabe o que eu quero dizer!
Cory: Não sei, mas quero saber. Pode me explicar?
Tara: Sábado passado você foi ao cinema com seus amigos e não me levou.

Nessa situação, ao pedir a Tara para explicar melhor, Cory conseguiu uma informação muito importante. Se ele, de cara, negasse que tem um caso, o casal ia acabar brigando horas a fio e não chegaria ao cerne da questão, o medo que Tara tem de ser abandonada, despertado porque Cory saiu com os amigos.

Legitime as emoções do border

Se quiser que as conversas ajudem nas mudanças, você precisa legitimar as emoções do border. Isso combina as habilidades de paráfrase (dizer de outra forma) e audição reflexiva aprendidas no capítulo 6.

Lynn (border)
Quando finalmente entrei na terapia, foi maravilhoso receber permissão para experimentar meus sentimentos e saber que eles eram reações saudáveis e inteligentes diante da situação que eu estava enfrentando. Minha família sempre dizia que eu não devia me sentir assim, o que só me deixava mais transtornada.

Os sentimentos da pessoa com TPB podem não fazer sentido para você, mas fazem sentido para ela. Seguem algumas orientações sobre como abordá-los:

- Não julgue, negue ou torne triviais os sentimentos do border, nem discuta se você pensa que são "justificados" ou não.
- Reafirme os sentimentos do border; vá um pouco além e procure por sentimentos que não sejam óbvios.
- Pergunte ao border se suas percepções são corretas.

Se quiser que as conversas ajudem nas mudanças, você precisa legitimar as emoções do border.

- Mostre que você está ouvindo o que ele diz.
- Tente não parecer arrogante ou condescendente, porque o border pode se enfurecer se achar que você não está levando as preocupações dele a sério.

O trecho a seguir, que demonstra legitimação, é uma continuação da conversa entre Tara e Cory:

Tara: Sábado passado você foi ao cinema com seus amigos e não me levou.
Cory: Vejo que você está com raiva e chateada por eu ter ido ao cinema e porque está pensando que não amo mais você, dá para notar pelo seu tom de voz e pela maneira como me olha. Tara, eu entendo que seja muito perturbador pensar que eu não amo mais você. Aliás, se fosse verdade, seria mais que perturbador — seria terrível. Você está se sentindo triste e magoada agora?
Tara: Estou!

Mostre o seu ponto de vista sobre a realidade

Depois de legitimar os sentimentos do border, mostre o seu ponto de vista com afirmações sobre a "sua realidade". Nesse exemplo, a realidade de Cory é objetiva, ele sabe que convidou Tara, mas ela não quis ir ao cinema. E sabe que a ama. Nesse caso, ele poderia dizer: "Tara, a verdade é que eu saí com os meus amigos. Você não quis ir, então fui sozinho. Foi divertido, gosto de sair com meus amigos, mas isso não quer dizer que eu não ame você — porque amo, e muito."

Algumas afirmações sobre a realidade são factuais (por exemplo, "quando eu disse que estava sentindo cheiro de queimado, não estava criticando a sua comida. Eu realmente estava sentindo o cheiro de alguma coisa queimando"). Outras afirmações sobre a realidade vão refletir opiniões (por exemplo, "eu não acredito que querer ir ao cinema com os amigos seja egoísta. Não é porque estão casadas que duas pessoas não possam ter amigos e interesses diferentes. Isso é uma coisa boa").

Mostre o seu ponto de vista sobre a realidade de maneira clara. O border pode tentar discutir com você sobre o que é "certo" ou quem é o "culpado". Alguns argumentos podem ser ilógicos, como quando, por exemplo, uma border insistiu que era justo socar e chutar o marido porque ele disse que ela era "violenta". Resista à tentação de justificar, argumentar ou explicar demais. Mantenha o foco na mensagem. Uma resposta adequada a uma acusação seria, por exemplo, "entendo que você esteja se sentindo assim, mas vejo as coisas de maneira diferente". Repita isso quantas vezes forem necessárias.

Resista à tentação de justificar, argumentar ou explicar demais. Ouça com atenção, depois repita a sua mensagem.

Peça por mudanças

Agora que você descobriu os seus limites, é hora de apresentá-los ao border. Antes de fazer isso, porém, tenha clareza sobre o que é razoável pedir — e o que não é.

É razoável pedir ao border para mudar de comportamento. É possível que ele passe a agir diferente com você do que age diante dos amigos, em público ou no trabalho. Se o border conseguir controlar o comportamento em determinadas circunstâncias, é possível que consiga controlá-lo em outras.

É claro que uma pessoa com TPB precisa da ajuda de outros para conseguir mudar de atitude. Se o border próximo a você procurar ajuda, pode ser muito mais fácil para ele respeitar os seus limites. Porém, como se sabe, essa é uma decisão que o border precisa tomar por si mesmo.

Embora seja razoável pedir ao border para mudar de comportamento, não é razoável dizer como ele deve se sentir. Em outras palavras, você pode pedir ao border para não gritar com você, mas não pode dizer a ele que não fique com raiva. Você pode pedir que não ligue para você mais que duas vezes por dia, mas não pode dizer para ele não se sentir solitário ou não entrar em pânico durante a sua ausência. Se um border conseguisse mudar os próprios sentimentos usando apenas força de vontade, ele já teria feito isso.

Embora seja razoável pedir ao border para mudar de comportamento, não é razoável dizer como ele deve se sentir.

Em *The Dance of Anger* (1985), Harriet Goldhor Lerner escreveu o seguinte:
Quase todos queremos o impossível. Queremos controlar não só nossas próprias escolhas e decisões, mas também como os outros reagem a elas. Queremos não só fazer mudanças, queremos que o outro goste das mudanças que fizermos. Queremos alcançar um nível mais alto de assertividade e clareza e depois receber o reconhecimento e o reforço daquelas pessoas que nos escolheram por causa de nossos velhos hábitos.

Avise sobre os seus limites

Escolha uma boa hora para falar — quando você e o border estiverem com os pés no chão e de bom humor. Quando as coisas estão indo bem, os não borders relutam em trazer à luz assuntos difíceis, porque

não querem estragar o bom momento. Nessas horas, você precisa superar o desejo de deixar as coisas como estão.

Descreva a situação como você a vê, sem exageros ou julgamentos, e sem explicar como se sente.

Marsha M. Linehan (2010b), pesquisadora do TPB, desenvolveu um estilo de comunicação conhecido como DEAR, sigla em inglês para descrever, expressar, avaliar e reforçar, e que também forma a palavra "querido" nesse idioma. Abaixo estão os passos do DEAR e como você pode usá-los para falar de seus limites pessoais.

Descrever

Descreva a situação como você a vê, sem exageros ou julgamentos, e sem explicar como se sente. Seja tão objetivo e específico quanto possível. Você pode fingir que é uma câmera filmando a ação à medida que ela acontece, se achar que isso pode ajudar. Não use palavras duras ou carregadas de crítica. Você não deve dizer que conhece as motivações ou os sentimentos ocultos do outro, mas pode dizer que "parece" que ele está preocupado ou com raiva, entre outras alternativas.

Você pode dizer, por exemplo: "Ontem, na volta das férias, perto da hora do almoço, quando estávamos decidindo se iríamos parar para comer, você começou a ficar irritado e a falar cada vez mais alto. Você parecia muito chateado com alguma coisa que aconteceu anteontem. Dez minutos depois, perguntei se a gente podia continuar a conversa outra hora, mas você continuou a gritar comigo. Algum tempo depois, perguntei de novo se a gente poderia conversar quando chegasse em casa, mas você se recusou, praguejou e começou a me xingar."

Expressar

Expresse, de maneira clara, os seus sentimentos ou opiniões sobre a situação. Assuma a responsabilidade por esses sentimentos. Não diga, "você me fez sentir assim". Diga, "eu me senti assim". Talvez você precise pensar um pouco antes de definir suas emoções de maneira precisa.

É possível dizer, por exemplo: "Quando você gritou comigo, eu me senti muito mal. Fiquei com medo, porque não sabia o que você diria ou faria depois, e não podia fazer nada, não podia sair de perto, porque estávamos no carro. Fiquei muito chateada porque você estava com raiva de mim. Aí, quando pedi para parar e você não parou, fiquei com raiva porque deixou de me responder. Também fiquei preocupada porque o nosso filho estava no banco traseiro e eu não sabia como ele estava se sentindo por causa da discussão."

É muito difícil para um border entender que, mesmo estando chateada ou com raiva dele, você ainda o ama. É bom reiterar que, por mais que tenha alguma coisa que a incomode, você ainda o ama profundamente.

Avaliar

Reafirme os seus limites de maneira simples. Explique novamente que você decidiu estabelecer determinado limite não porque ele está certo, porque é normal e esperado ou porque é dessa forma que o outro "deveria" agir. Explique que você determinou o limite por escolha própria, porque é assim que gostaria de ser tratado, porque é o comportamento que o deixa confortável.

Você pode dizer, por exemplo: "Eu me importo com seus sentimentos e quero resolver as nossas dificuldades. Quando a temperatura subir e começarmos a gritar um com o outro, posso querer interromper a conversa e voltar ao assunto depois, quando estivermos calmos. Preciso fazer isso para me sentir melhor."

Novamente, o border pode tentar induzir você a discutir o que é certo ou errado, ou quem é o culpado. Mais uma vez, resista à tentação de justificar, explicar demais ou argumentar. Ouça com atenção, depois repita a mensagem: "Ouvi o que você disse e vejo que você pensa que é tudo minha culpa, mas eu enxergo as coisas de outra maneira. Esse tipo de comportamento é inaceitável para mim e quero que você pare com isso agora."

Reforçar

Reforce os benefícios dos limites estabelecidos, se for necessário. Explique os efeitos positivos de conseguir aquilo de que você precisa. Se for o caso, ajude a pessoa com TPB a enxergar os efeitos negativos do *status quo*.

Explique que você determinou o limite por escolha própria, porque é assim que gostaria de ser tratado, porque é o comportamento que o deixa confortável.

Você pode dizer, por exemplo: “Quando nós retomarmos a conversa, vai ficar mais fácil ouvir as suas preocupações, porque vou estar mais calmo e centrado. Além disso, a gente não precisa se lançar em discussões raivosas que não levam a nada e só servem para deixar os dois mal.”

Não ameace o outro como forma de controlar o comportamento dele. Vamos dizer, por exemplo, que você e a sua mulher, que tem TPB, estão na festa de 85 anos da sua avó. Sua mulher percebe que todos estão bem-vestidos e fica furiosa porque você está vestido de maneira informal, de bermuda e camiseta desbotada. Ela começa a gritar, chamando você de desleixado na frente de todo o mundo. Uma reação natural — mas inútil — seria dizer, com raiva: “Se você não parar agora, eu vou embora!”

Em vez disso, deixe claro que você não está agindo contra a pessoa com TPB, mas em prol de si mesmo. Diga, por exemplo: “Eu fico extremamente desconfortável quando você grita comigo — principalmente se outras pessoas estão ouvindo. Isso me deixa com raiva e sem defesa. Quero que você pare com isso agora, para que a gente possa se divertir na festa.” Pode ser necessário reafirmar o que você quer e reforçar as consequências positivas (por exemplo, “para que a gente possa se divertir”) repetidas vezes.

Você também pode mostrar as consequências negativas: “Se você não parar, eu vou sair agora e esfriar a cabeça em outro lugar.” Faça isso se o border continuar sem responder.

Não ameace o outro como forma de controlar o comportamento dele. Em vez disso, deixe claro que você não está agindo contra a pessoa com TPB, mas em prol de si mesmo. Pode ser necessário reafirmar o que você quer e reforçar as consequências positivas (por exemplo, “para que a gente possa se divertir”) repetidas vezes.

Prepare-se para contra-ataques

Quando um dos envolvidos deixa de lado as brigas inúteis e faz afirmações claras sobre necessidades, desejos e crenças, é provável que o outro mude de comportamento também. Isso acontece em todos os relacionamentos, mas quando envolve uma pessoa com TPB, é importantíssimo antecipar como o border vai reagir às mudanças.

Ele pode, por exemplo, tentar lidar com a dor interagindo com outras pessoas. Como explicamos, projeções, acessos de fúria, críticas, acusações e outros mecanismos de defesa podem ser tentativas de fazer com que você sinta a dor do border por ele. Ao direcionar, de maneira assertiva, a dor para o border, para que ele lide com ela, você está rompendo um contrato que nunca imaginou ter assinado. Naturalmente, a pessoa com TPB vai ficar estressada e tentar um contra-ataque com o objetivo de trazer as coisas para o ponto em que estavam antes. Contra-ataques também servem como justificativa para as ações adotadas, seja pelo border, seja por você. Esse elemento é crucial, porque parece tornar a chantagem aceitável — e até nobre. É a sua capacidade de se defender dos contra-ataques que vai ditar o rumo do relacionamento.

De acordo com Harriet Lerner (1985), um indivíduo costuma reagir a novos limites em três passos previsíveis e sucessivos: discordância branda, discordância intensa e ameaças (entretanto, é bom ter em mente que uma pessoa com TPB pode passar direto às ameaças). Ao discutir os três estágios, vamos enfocar a discordância branda e a discordância intensa. No capítulo 8, vamos discutir as ameaças perigosas.

Como responder a discordâncias brandas

A seguir apresentamos algumas táticas de reação discutidas por Susan Forward e Donna Frazier em *Chantagem emocional* (1998):

- **Distorção:** o chantagista diz que as motivações dele são puras e nobres, enquanto as suas são dissimuladas, inescrupulosas e egoístas. (É comum transformar o não border que estabeleceu os limites no “vilão” da história.)
- **Rotulação:** o chantagista usa xingamentos que reforçam o ponto de vista “distorcido” dele e minam seu senso de realidade. Muitos xingamentos são, na verdade, projeções.
- **Patologização:** em uma estratégia de convencimento, o chantagista diz que não só as suas ações são más — você também é mau (ou doente, drogado, maluco etc.). Quanto mais estiver em jogo, mais intensas serão as reações. Muitos não borders disseram que o border próximo os acusou de ter TPB.

Um indivíduo costuma reagir a novos limites em três passos previsíveis e sucessivos: discordância branda, discordância intensa e ameaças.

- **Arregimentar aliados:** O chantagista pede a outras pessoas que pressionem você. Essa estratégia é mais comum quando o border é um dos pais do não border. Houve um caso em que a mãe bateu na porta da filha com quatro parentes para fazê-la mudar de ideia.

Ao responder, é importante fugir de discussões sobre os limites estarem certos ou errados. Seguem alguns modelos de resposta a afirmações comuns:

Border: Esse pedido mostra como você é mau (egoísta etc.).
Não border: Eu entendo que você pense que eu sou mau, mas me sinto bem comigo mesmo e me orgulho de ter conseguido estabelecer este limite.
Border: Você deve me odiar.
Não border: Não, não odeio. Na verdade, eu gosto muito de você e quero que a gente trabalhe juntos para melhorar o nosso relacionamento. Mas também me preocupo comigo mesmo e me respeito, e é por isso que estabeleci esse limite.
Border: Você é controlador e manipulador.
Não border: Eu entendo que você pense que sou controlador e manipulador. Acho que é sua obrigação fazer escolhas e decidir como agir, e é minha obrigação pensar sobre o que me deixa confortável e o que não. Pensei muito, e isso é importante para mim e para a minha autoestima.
Border: Você não deveria se sentir assim.
Não border: Talvez, se estivesse no meu lugar, você não se sentisse assim, mas somos duas pessoas diferentes, cada um com seus sentimentos, crenças e opiniões. Quero que você respeite os meus sentimentos, mesmo que não concorde com eles.

Contra-ataques não significam que a sua atitude foi errada ou não funcionou, significam que você pediu ao border para fazer algo difícil.

Border: Você é o filho. O pai sou eu.
Não border: Sou seu filho, mas não sou mais uma criança. Já sou adulto e está na hora de tomar minhas próprias decisões com base no que sinto e acredito. Você pode discordar, é seu direito, mas eu tenho direito de me respeitar e agir de acordo.

Apresentamos a seguir outros exemplos de respostas não argumentativas:

- A escolha é sua.
- Quero conversar sobre isso depois, quando as coisas estiverem calmas.
- Preciso pensar mais sobre isso.
- Não tem vilão nessa história. Nós enxergamos as coisas de maneiras diferentes.
- Não vou aceitar mais de 50% da responsabilidade.
- Eu sei que você não gosta disso, mas é inegociável.
- Eu sei que você quer uma resposta agora, mas preciso de tempo para pensar.
- Não vou ficar no meio disso. Você precisa acertar isso com eles.

Como responder a discordâncias intensas

Quando o border aumenta a intensidade das respostas, a mensagem implícita é "você roubou minha maneira de lidar com a situação e eu não consigo suportar estes sentimentos — então, volte ao que era!" Se o border já tinha gritado antes, ele agora pode ter um acesso de fúria incontrolável. Se antes você era egoísta, agora será acusado de ser a pessoa mais autocentrada, egocêntrica e controladora do mundo. Se antes ele usava de violência — contra si mesmo ou outras pessoas —, agora ela se tornará ainda mais intensa. O capítulo 8 trata de como se proteger dessa violência.

Lembre-se que contra-ataques são normais

É importante lembrar que contra-ataques não significam que a sua atitude foi errada ou não funcionou, mas sim que você pediu ao border para fazer algo difícil. Ninguém gosta de fazer coisas desconfortáveis.

É possível que, com o tempo, o limite estabelecido por você leve o border a fazer uma profunda autoanálise e procurar ajuda. Por outro lado, ele pode desvalorizar você, acusando-o de abandono e dizendo que nunca mais quer olhar na sua cara. Ou pode, ainda, fazer as duas coisas.

Seja como for, é possível que a situação acabasse ocorrendo de qualquer forma, e as suas ações só tenham servido para acelerar as coisas.

Persistência

Se os seus limites não forem respeitados

Se você quer que o border mude, é preciso estar disposto a mudar algumas coisas se ele não respeitar os seus limites. Pense no que você pode fazer, em vez de pensar no que não consegue. Seja criativo. Veja os exemplos a seguir:

- Você pode mudar de assunto ou se recusar a discutir a questão.
- Você pode ir embora ou desligar o telefone.
- Você pode mudar de número, instalar um identificador de chamadas no telefone fixo ou mudar a fechadura.
- Você pode ir para o seu quarto e trancar a porta.
- Você pode se recusar a encontrar o outro se não houver mais alguém presente.
- Você pode não ler as cartas e os e-mails do outro. Pode mudar de e-mail.
- Você pode parar o carro ou se recusar a continuar dirigindo enquanto o outro não sair.
- Você pode dizer não de maneira firme, sem mudar de ideia.
- Você pode pedir a ajuda de terapeutas ou amigos, mesmo que o border não queira.
- Você pode ligar para um centro de apoio ou abrigo.
- Você pode chamar a polícia e conseguir uma ação cautelar de afastamento.
- Você pode se afastar por um tempo ou romper com o border.
- Você pode encontrar outro lugar para deixar os filhos (como um lar abrigado, a casa de um parente distante etc.).
- Você pode adotar algumas medidas para proteger crianças de situações abusivas (por exemplo, tirando-as de casa quando o border tiver um acesso de fúria, denunciando o abuso contra a criança ou requerendo a guarda individual).

Naturalmente, tudo isso será percebido como abandono pela pessoa com TPB. É por isso que você precisa mostrar, com tato, que não está agindo contra o border, mas em prol de si mesmo. Explique que os seus limites são essenciais para a saúde do relacionamento e está pedindo ao border para respeitá-los, pois assim vocês permanecerão juntos por muito tempo.

Consistência é a chave

Dentro do razoável, sugerimos que você mantenha os seus limites de maneira gentil — mesmo quando estiver cansado ou quiser evitar uma briga. Ainda que você não consiga agir imediatamente, não ignore um comportamento inaceitável, pois ele pode ser reforçado. Como dito antes, a preparação é a chave. Pense em todos os "se" e decida com antecedência, se possível, que medidas tomar em cada caso.

Seja cauteloso e procure ajuda

O TPB é um sério transtorno de personalidade. É essencial que você procure a ajuda de um profissional de saúde mental competente se tiver alguma razão para acreditar que os contra-ataques possam ser graves demais para lidar com eles sozinho. Seguem algumas orientações sobre como conseguir ajuda:

- **Consulte um profissional qualificado.** Se houver menores envolvidos, não deixe de consultar um profissional de saúde mental qualificado sobre como proteger crianças sob circunstâncias difíceis. É essencial que o profissional conheça bem o TPB e questões envolvendo crianças. Porém, se as recomendações dele forem de encontro aos seus instintos, peça uma segunda opinião. Lembre-se, cada pessoa com TPB é diferente e cada criança é diferente.
- **Procure aconselhamento legal, se necessário.** Se você for um pai preocupado com visitas, custódia ou acusações falsas, é bom falar com um advogado familiarizado com transtornos de personalidade antes de tomar qualquer atitude. É indispensável consultar um profissional familiarizado com esse tipo de situação e que já tenha tido sucesso em casos semelhantes.

Mantenha os seus limites de maneira gentil — mesmo quando estiver cansado ou quiser evitar uma briga.

- **Prepare-se emocionalmente.** Se o border for um dos seus pais e você tiver sofrido violência física ou emocional quando criança, consulte um profissional de saúde mental para confirmar se está emocionalmente preparado para pedir ao border para respeitar os seus limites e para qualquer reação que ele ou ela possa ter.

Sejam quais forem as circunstâncias, você vai precisar de muito amor, apoio e legitimação para conseguir se defender. Se algumas das pessoas importantes para você puderem dar apoio, peça ajuda. Algumas pessoas podem discordar das suas ações porque sentem que elas ameaçam o relacionamento delas próprias com o border ou porque contradizem as crenças enraizadas que mantêm sobre como as coisas devem ser. Isso é normal. Reconheça que essas pessoas podem ter opiniões distintas e deixe claro o desejo de manter o relacionamento com elas, sem que isso interfira na relação com o border.

Meça o seu sucesso pelo que você consegue controlar

Em qualquer conversa, o border pode reagir ou não da forma como você gostaria. Isso está além do seu controle. Então, meça o seu sucesso pelo que você *consegue* controlar. Pergunte a si mesmo:

- Respondi como adulto e não como criança?
- Agi de forma a demonstrar minha autoestima?
- Fui claro quanto à minha posição?
- Permaneci focado, mesmo quando o border tentou me tirar do eixo?
- Permaneci calmo e controlado?
- Consegui não morder a isca e evitar uma discussão inútil?
- Levei em conta os sentimentos do border, mesmo que ele não tenha demonstrado a mesma consideração?
- Consegui ser firme para defender a minha realidade ao mesmo tempo em que mantive a cabeça aberta às preocupações do border?

Se você conseguiu responder sim a qualquer uma dessas perguntas, está de parabéns.

Tratamos de muitas coisas neste capítulo, não tente absorver tudo de uma vez. A tarefa pode parecer hercúlea agora, mas pode mudar a maneira como você interage com o border. Lembre-se dos pontos principais:

- Você está reafirmando os seus limites pelo bem do relacionamento a longo prazo, não só por você.
- Seja um espelho, não uma esponja.
- Mantenha o foco. Não deixe o border afastar você dos seus objetivos com relação à comunicação.
- Congratule-se pelas medidas que você tomou. Você já cruzou um longo caminho.

No próximo capítulo, vamos discutir o que fazer quando o comportamento do border se torna inseguro.

CAPÍTULO 8

Crie um plano de segurança

> *Isso, quero ver esse braço sangrando. Agora bata a testa na cabeceira da cama com força, isso! Grite com as pessoas que você mais ama até se afastarem de você! Bando de traidores! Queime os dedos no fogão, pegue uma agulha e fure as mãos até não aguentar mais. Anda, tome esses comprimidos. Compre mais, faça um estoque. Talvez tenha chegado a hora do grande eclipse.*
>
> — Melissa Ford Thornton, *Eclipses: Behind the Borderline Personality Disorder* [Eclipses: por trás do transtorno de personalidade borderline]

Acessos de fúria, abusos físicos, automutilação e ameaças de suicídio são os comportamentos mais assustadores que os não borders precisam enfrentar ao lidar com um border. Não borders também se enraivecem, cometem abusos ou pensam em se suicidar. A melhor forma de enfrentar tais situações é se planejar e buscar ajuda externa. É possível que essas atitudes estimulem o border a procurar a ajuda de que ele tanto precisa.

Acessos de fúria incontroláveis

A fúria de um border pode ser aterrorizante. A pessoa com TPB pode perder totalmente o controle, agindo apenas por impulso, sem levar em consideração as consequências do próprio comportamento.

Karen Ann (border)
Quando estou com raiva, não consigo pensar racionalmente. Fico tomada pelas emoções, que me fazem agir com violência. Esse sentimento me domina e eu tenho que atacar para dar vazão a ele. É uma tentativa de me proteger, pois sei que isso vai afastar a pessoa ainda mais.
Dick (border)
Quando fico furioso, é como se as pessoas não fossem gente de verdade com sentimentos de verdade. Elas se tornam o alvo do meu ódio e a causa do meu sofrimento. Elas viram o inimigo. Fico paranoico, acho que querem me ferir e por isso ataco, para mostrar que consigo dominar todos.
Laura (border)
Acho que os borderlines só têm medo de uma coisa, de perder o amor. Quando estou encurralada, fico com muito medo e demonstro isso ficando com raiva. É mais fácil lidar com a raiva do que com o medo, pois assim me sinto menos vulnerável. Eu ataco antes de ser atacada.

Não se pode esperar que um borderline que esteja sob grande tensão emocional aja de maneira lógica.

Raiva e lógica não se misturam

Em entrevista, a enfermeira Jane Dresser afirmou o seguinte: “Não se pode esperar que um borderline sob grande tensão emocional aja de maneira lógica. Ele não vai agir assim. E não é porque não queira, mas porque não consegue.”

Ainda segundo Dresser, em momentos de tensão emocional, o centro lógico do cérebro de pessoas que foram vítimas de traumas parece não funcionar. Essa descoberta não causou surpresa à maioria dos não borders, para quem é inútil e frustrante tentar argumentar com um border enfurecido. O momento para entabular uma conversa racional vem depois, quando border e não border já tiverem se acalmado.

Dresser também afirma que, como muitos borders não são capazes de controlar as emoções, todas as manifestações de raiva têm a mesma intensidade. Não é possível distinguir uma pequena irritação de um acesso de fúria. Dresser faz uma sugestão: “Às vezes é importante perguntar à pessoa com TPB, ‘Numa escala de 1 a 10, com quanta raiva você está?’”

O que fazer

Durante um acesso de fúria, a melhor coisa a fazer é se afastar da situação, levando consigo as crianças que porventura estiverem próximas. Em entrevista, a assistente social Margaret Pofahl aconselhou os não borders a dizer, com um tom de voz tranquilo: “Eu não vou continuar essa conversa enquanto você continuar a gritar comigo. Posso dar apoio se você conseguir me dizer, calmamente, o que

está querendo." Note que foi dada uma escolha ao border, e ficou claro que, ao assumir determinado comportamento, ele será responsável pelo afastamento do não border. Se a ira continuar, você deve se afastar imediatamente e ir para um lugar mais seguro. Seguem algumas maneiras de fazer isso:

- Vá para algum cômodo a que ninguém mais tenha acesso.
- Ligue para um amigo e vá para a casa dele.
- Ligue para um parente e peça que venha até onde você está.
- Pegue as crianças e vá ao cinema.
- Coloque fones de ouvido e ouça música.
- Pegue um táxi e vá para casa.
- Desligue a secretária eletrônica ou tire o telefone do gancho e vá tomar um banho quente.
- Não leia cartas ou e-mails enviados pelo border.

Às vezes é importante perguntar à pessoa com TPB: "Numa escala de 1 a 10, com quanta raiva você está?"

Se o border perde o controle com frequência, você deve analisar as opções possíveis e delinear um plano concreto para lidar com o próximo acesso de fúria. É preciso estar preparado para sair rapidamente, se for necessário; por exemplo, saber onde está a bolsa ou a carteira ou guardar o número de um amigo perto do aparelho de telefone.

O que não fazer

É importante não continuar ignorando ou aceitando acessos de fúria. É preciso perceber que a fúria extrema direcionada a você ou a seus filhos configura abuso verbal e emocional. Mesmo que você acredite ser capaz de lidar com os acessos, a repetição ao longo do tempo pode destruir sua autoestima e envenenar o relacionamento. É preciso buscar apoio imediato.

A atitude mais sensata é não reagir à agressividade do border com a própria fúria. O dr. Cory F. Newman, Ph.D. em psicologia clínica, que trata de muitos borders e não borders, disse em entrevista: "[A reação] aumenta o nível de hostilidade e controle coercitivo. Combater fogo com fogo só piora o problema e nada se resolve." O border pode estar tentando provocar você e causar raiva, seja de maneira consciente ou não. Se você sentir que está perdendo o controle, pare e saia do local. No entanto, é preciso entender que, às vezes, não é possível controlar a raiva, e não se culpar por isso. É da natureza humana querer reagir. Diga a si mesmo que você tentará ficar calmo da próxima vez.

É provável que você saiba como reagir e dizer coisas que magoem o border e, por conta da raiva, a retaliação se mostre tentadora. Entretanto, você deve fazer o máximo para não ativar o botão da vergonha ou ilegitimar o border. Comentários como "você não tem o direito de ficar com raiva" podem tornar a situação ainda pior. Não é possível controlar as ações de uma pessoa com TPB, mas você pode usar o conhecimento adquirido ao lidar bem com um acesso de fúria para melhorar sua própria autoestima.

"Combater fogo com fogo só piora o problema, e nada se resolve."

É importante não descontar a frustração em outras pessoas. Essa é outra razão para não permitir que o comportamento abusivo perdure. Quando sufocamos nossos próprios sentimentos, eles costumam vir à tona em outro momento, quando menos esperamos, e isso pode nos isolar ainda mais, com o passar do tempo.

Estabeleça limites para os acessos de fúria

A lição sobre estabelecer limites dada no capítulo anterior também se aplica aos acessos de fúria. Sempre que possível, tente fazer o seguinte:

- Discuta os limites com o border antes que outro acesso aconteça, de forma a criar um entendimento sobre quais passos você vai adotar na próxima crise.
- Estabeleça os limites num momento estável da relação, usando as ferramentas de comunicação descritas no capítulo anterior.
- Assegure ao border que você vai embora, mas vai voltar.

Caso o border não procure ajuda e continue a repetir o comportamento, você pode decidir o que vai aceitar e o que não é tolerável no relacionamento. Depende de você.

- Explique que o border pode ter algum controle sobre a situação: se ele decidir se acalmar, você vai ficar. Se ele insistir na raiva, você pode ir embora e voltar quando as coisas estiverem mais calmas. Cabe a ele decidir.

Antes de pôr o plano em prática, releia as informações sobre como reagir a contra-ataques fornecidas no capítulo 7. É preciso estar preparado para um agravamento da situação. Você não deve esquecer da importância de manter sempre a mesma atitude. Em entrevista, a terapeuta Margaret Pofahl afirmou: "Se hoje você disser que não vai aceitar acusações raivosas, também não poderá aceitá-las amanhã." Caso contrário, o comportamento será reforçado de maneira intermitente.

O border pode apresentar desculpas sinceras — e repetir o comportamento no próximo acesso de raiva. Isso provavelmente se deve ao fato de que o border não possui as ferramentas necessárias para se acalmar e adotar outra forma de agir. Caso o border não procure ajuda e continue a repetir o comportamento, você pode decidir o que vai aceitar e o que não é tolerável no relacionamento. Depende de você.

Sugestões de pessoas com TPB

Muitos borders deram sugestões sobre o que os não borders devem fazer para suportar o fardo de enfrentar acesos de fúria borderline. Estas recomendações devem ser avaliadas de acordo com as circunstâncias enfrentadas pelos não borders. Como as pessoas e as situações enfrentadas são diferentes, as sugestões apresentadas podem funcionar ou não. Você pode discuti-las com um terapeuta, se julgar necessário.

Chris (border)
Quando tentam me acalmar, tudo o que fazem é me deixar mais nervoso e invalidado — como se dissessem que eu não devo me sentir assim. Eu me sinto assim mesmo quando consigo compreender racionalmente que eles não queriam dizer as coisas do jeito que interpretei.

Laura (border)
A única coisa que me deixa com menos raiva é quando o meu marido diz: "Eu sei que você está com medo e não com raiva", e me abraça. Aí, minha raiva vai embora e consigo sentir o medo de novo. Reagir com raiva só piora as coisas.

Jean (border)
Se um border ficou perigoso, é melhor ficar longe dele até que as coisas estejam seguras. Ele precisa saber que está tudo bem e é normal sentir raiva, mas também precisa aprender a expressar essa raiva de forma que não atinja a autoestima de outras pessoas.

Annie (border)
Quando estou com raiva, a melhor coisa que alguém pode fazer para eu me sentir bem é me ouvir. Existem muitos exemplos na literatura sobre TPB que encorajam as pessoas a ignorar o que o border está dizendo, porque teoricamente ele não sabe o que é verdade ou se está sendo "manipulador". Eu fico com raiva quando as pessoas não me ouvem ou não acreditam em mim. Eu me sinto como se não existisse.

Abuso físico

Em entrevista, Don Dutton, psicólogo e pesquisador da Universidade da Colúmbia Britânica, estimou que cerca de 30% dos homens que batem na mulher ou nos filhos têm TPB. É provável que a porcentagem de mulheres com comportamento abusivo que têm TPB seja muito maior.

É preciso levar muito a sério todos os episódios e todas as formas de violência física — mesmo que nunca tenham ocorrido antes e você duvide que voltem a se repetir. É possível que a violência aumente. Crianças que testemunham atos violentos sofrem os mesmos efeitos danosos que aquelas que efetivamente sofreram o abuso. É preciso estar preparado.

Infelizmente, por limitações de espaço, não é possível listar aqui todos os passos que as vítimas de violência doméstica devem adotar para proteger a si mesmas e a seus filhos, mas essas informações podem ser facilmente encontradas em abrigos, programas de intervenção em caso de crise e na internet. É preciso planejar o que fazer caso a situação volte a acontecer e conhecer todas as alternativas legais.

Vítimas masculinas

A violência familiar é, reconhecidamente, um problema grave enfrentado por mulheres. No que diz respeito a homens que sofrem ataques, no entanto, os desfechos mais comuns são o silêncio ou a piada: é comum vermos o desenho de uma mulher grandalhona, de bobes e robe, empunhando o rolo de macarrão enquanto vai atrás de um homem pequenino e intimidado, que corre para lá e para cá com as mãos na cabeça.

Mas existem relatos de homens não border estapeados, unhados, arranhados, golpeados e apunhalados com pequenos objetos por mulheres com TPB. Um deles foi empurrado e caiu escada abaixo.

Mike (não border)
Quando tinha acessos de fúria, a minha ex-mulher me arranhava, me golpeava na cabeça e esmurrava o meu peito. Eu tenho 1,91 metro, peso 98 quilos e ainda assim ela conseguia me derrubar. Meu pai me ensinou a não bater em mulher. O que eu poderia fazer?

Homens atacados por mulheres podem não perceber que têm um problema. É muito comum pensarem que o problema é da mulher. Muitos acreditam que devem sofrer em silêncio para "proteger" a mulher que cometeu o abuso ou para não serem ridicularizados.

Quando percebe que precisa de ajuda, um homem enfrenta dificuldades para encontrar quem o ajude numa sociedade que não o entende ou não acredita em suas reclamações. Essa situação faz o homem não border sofrer e impede que a mulher violenta receba ajuda.

A seguir, apresentamos algumas sugestões para ajudar os homens não borders atacados a falar sobre a situação e lidar com o problema:

- Jamais, sob hipótese alguma, machuque a border. Esse conselho vale em dobro se você for maior ou mais forte que ela. Controle-se e mantenha a calma — especialmente quando estiver falando com autoridades.
- O comportamento de organizações voltadas para casos de violência doméstica varia enormemente quando o assunto é o abuso físico de homens por mulheres. No entanto, casos de homens agredidos são mais comuns do que parece. (Alguns envolvem homens espancados por outros homens, geralmente o parceiro em um relacionamento gay ou um parente.) Se você está sendo agredido, não espere por uma emergência para chamar a polícia, recorrer à justiça ou procurar instituições de serviço social. É preciso falar com alguém imediatamente.
- Você deve consultar um advogado para saber como documentar os abusos e proteger a si mesmo e seus filhos. É importantíssimo conhecer seus direitos e responsabilidades. Não vale a pena chegar a conclusões por conta própria ou buscar aconselhamento com amigos, é preciso descobrir a realidade e adotar uma atitude assertiva na hora de usar os recursos disponíveis para se proteger.

Automutilação

Muitos não borders se sentem amedrontados, frustrados, desgostosos e indefesos diante de borders que se automutilam. É preciso ter muito equilíbrio para lidar com esse comportamento: você deve se mostrar preocupado e dar apoio na medida certa, sem recompensar o comportamento ou fazer com que o border se sinta ainda mais envergonhado.

O que não fazer

- Não assuma a responsabilidade pelos atos de outra pessoa. Não foi você que causou a automutilação. Caso você tenha tomado parte em algum evento que tenha precedido o episódio, lembre-se da distinção entre causas e gatilhos (capítulo 5).
- Mesmo que faça o melhor possível para garantir um ambiente seguro, você precisa ter em mente que é impossível retirar todos os objetos pontiagudos de casa ou vigiar o border 24 horas por dia. Como disse a mãe de uma adolescente borderline: "Se a minha filha está determinada a se machucar, ela vai conseguir."
- Não tente ser o psicólogo do border. Esse é o trabalho de profissionais específicos.
- Não mantenha armas de fogo, como revólveres, em casa.
- Não defina a pessoa com TPB em termos da automutilação. Isso é algo que o border faz, não o que ele é.
- Não enfatize os detalhes da automutilação ao conversar sobre isso com o border. A automutilação pode se tornar um vício, e não interessa a ninguém provocar esse comportamento. Em entrevista, o dr. Cory F. Newman afirmou o seguinte: "Às vezes, basta uma deixa para reativar um vício, como, por exemplo, o de um ex-tabagista, que fica louco para fumar ao ouvir alguém falando em acender um cigarro. Ainda assim, não é sua culpa se a pessoa com TPB voltar

a se automutilar depois de ser confrontada. O que estou dizendo é que é preciso ter muito cuidado quando lidamos com dinamite."

- Não dê lição de moral, nem faça discursos ou mostre desgosto. Uma mulher que se automutila afirmou: "Meus amigos me dão lições de moral sobre a automutilação — como se eu não soubesse que é errado. E se eu estivesse acima do peso? Será que eles me seguiriam por toda parte e dariam um tapa na minha mão toda vez que eu tentasse pegar um chocolate?"
- Não diga nada que provoque vergonha ou culpa, como: "Como é que você faz uma coisa dessas?" O border já está se sentindo envergonhado.
- Também não faça qualquer tipo de ameaça, nem aja de forma controladora ("Se fizer isso de novo, eu vou deixar você!"). Isso pode soar como punição. Mesmo que decida estipular esse limite, você deve deixar claro que a atitude é para proteger a si mesmo, não para atacar o border. Por exemplo, quando os dois estiverem calmos, você pode explicar a ele quais atitudes são intoleráveis e, dentre essas, quais vão levar ao rompimento.

O que fazer

- Se o border ameaça se ferir (ou machucar outra pessoa), avise ao terapeuta (se a pessoa com TPB tiver um) o mais rápido possível. Se quiserem, marquem uma sessão conjunta com o terapeuta para discutir como você deve lidar com a automutilação no futuro. Caso isso não seja possível, busque ajuda profissional por conta própria. Se você acredita que o border representa um risco para si mesmo ou para outras pessoas, talvez seja preciso avaliar a necessidade de internação.
- O não border deve manter a calma e explicar os fatos de maneira serena e direta. Em *Lost in the Mirror* (1996), Richard Moskovitz afirma que "como a automutilação geralmente ocorre quando o border se sente fora de controle, é importante que as pessoas próximas não piorem o caos interno por causa do próprio pânico". Moskovitz acrescenta que, embora possa parecer novo e chocante para o não border, o comportamento pode estar acontecendo há tempos.
- Se houver necessidade, procure tratamento médico para o border. Você pode buscar aconselhamento com profissionais da área de saúde. Em entrevista, Elyce M. Benham disse que "é preciso apoiar [o border], mas tratar do problema de maneira serena, levando-se em conta os fatos. Eu costumo dizer o seguinte: 'Vamos cuidar disso' ou 'Vou levar você ao médico para que ele dê uma olhada nisso.'".
- Você deve ajudar o border a montar uma equipe de apoio, de forma que não se sinta exausto ou sobrecarregado. O primeiro membro da equipe deve ser o psicólogo, que pode trabalhar com o border para diminuir a automutilação.
- É necessário criar empatia com o border e saber ouvi-lo, mostrando que você está se esforçando para entender como ele se sente. É preciso fazer perguntas que demonstrem interesse, como, por exemplo: "Como você está se sentindo?" e "Posso fazer alguma coisa?". Não subestime o medo, a angústia e o turbilhão interno do border. Imagine a pior sensação que você já teve na vida, depois multiplique por três.
- É preciso reiterar as mensagens de amor e aceitação para o border, mas deixe claro que ele deve encontrar outra forma de lidar com os problemas. Um border sugere dizer o seguinte: "Eu fico com raiva e me sinto impotente quando você machuca a si mesmo. Quero entender o que acontece, mesmo que não compreenda tudo. O que sei é que não quero que você volte a fazer isso. Se você sentir necessidade de fazer de novo, fale comigo ou ligue para o seu terapeuta."
- É preciso fazer um reforço positivo e adotar um discurso encorajador (por exemplo: "Antes desse episódio, você passou 14 dias sem se cortar; eu sei que você pode assumir o controle de novo.").
- Você pode sugerir alternativas à automutilação, tais como segurar gelo por um longo tempo, mergulhar as mãos em água gelada, fazer exercícios físicos pesados, morder algo de sabor forte (pimenta-malagueta, limão, limão-siciliano ou toranja com casca) ou realizar qualquer outra atividade que produza sensações intensas sem causar ferimentos. No entanto, é preciso ter em mente que o uso dessas alternativas — ou não — depende do border.
- Não se coloque em situações sem saída — como prometer não procurar ajuda externa porque o border está embaraçado ou envergonhado, por exemplo. A opção não é boa para ninguém. Se o border insistir em manter a automutilação em segredo, sem contar nada para pessoas que possam ajudar, deixe claro que você não está qualificado para lidar com isso por

conta própria. (Veja a seção seguinte no capítulo 8 para situações sem saída envolvendo ameaças de suicídio.)

Se o comportamento do border começar a minar as suas energias, recue. Você não pode superdimensionar a influência que tem no comportamento de automutilação do border. A longo prazo, o melhor apoio que se pode dar à pessoa com TPB é garantir que, a curto prazo, você cuide de si mesmo.

Estabeleça limites para a automutilação

Assim como ocorre com os acessos de fúria, estabelecer planos e limites com antecedência é a melhor forma para retomar o controle da sua própria vida quando o border se automutila. É preciso ser firme para conseguir lidar com as consequências do que se planejou.

Penny (border)

Meu terapeuta me disse para avisar aos meus amigos que, caso eu ligue antes de fazer algo autodestrutivo, eles podem falar comigo e me acalmar, se quiserem. Mas se eu procurar por eles depois de beber ou me cortar, por exemplo, então eles só devem dizer: "Penny, eu te amo, mas não quero nenhum contato com você enquanto você estiver assim." Depois devem desligar o telefone e não atender mais nenhuma ligação minha enquanto eu estiver naquele estado.

Assim eles não vão se sentir obrigados a cuidar de mim e a nossa amizade vai ter mais chances de sobreviver, porque já não vai causar tanto estresse. Além disso, o meu comportamento autodestrutivo não vai ser reforçado, porque a solicitude dos meus amigos não será mais uma recompensa para as bebedeiras e a automutilação. Até agora, o fato de ligar antes de fazer alguma bobagem tem sido suficiente para evitar recaídas. Eu tenho tanto horror do toque do telefone e do que ele representa, que isso tem sido suficiente para encontrar outras maneiras de lidar com a situação. Além disso, meus amigos me disseram que esse plano de contingência tirou um grande peso da consciência deles, pois agora não se sentem culpados em me abandonar.

Quando comparados a pessoas com depressão ou esquizofrenia, os borders são mais propensos a tentativas de suicídio não letais, pois pensam constantemente em suicidar-se e fazem repetidas ameaças nesse sentido.

Karen (não border)

A automutilação que o meu marido Eric se inflige machuca mais a mim do que a ele. Ele percebia isso e, quando mais nada funcionava, se sentia péssimo. Então, quando não conseguia o que queria, se automutilava. Eu entrava numa espiral de culpa poderosa, que controlava a minha vida. Mas eu não queria continuar sendo colocada naquela posição. Quando Eric se acalmou, eu disse claramente que não assumiria a responsabilidade pelas atitudes dele. Se visse sangue, eu chamaria a ambulância e iria embora. Se ficasse e o consolasse, eu estaria reforçando aquele comportamento. Agora ele sabe que, se não quiser ficar sozinho, vai ter que respeitar esse limite. O terapeuta e eu fizemos acordos em separado com Eric para evitar a automutilação. Ele valoriza sua honra e honestidade, então está funcionando.

Ameaças de suicídio

Segundo o *DSM-IV-TR* (2004), de 8% a 10% de todas as pessoas com TPB cometem suicídio. Dos seis milhões de habitantes da América do Norte com o transtorno, de 180 mil a 600 mil vão morrer pelas próprias mãos. Estes números equivalem a um naufrágio do *Titanic*por dia durante um período entre quatro meses e um ano.

De acordo com Beth Brodsky e John Mann (1997), quando comparados a pessoas com depressão ou esquizofrenia, os borders são mais propensos a tentativas de suicídio não letais, pois pensam constantemente em suicidar-se e fazem repetidas ameaças nesse sentido. A presença de outras doenças, como depressão grave, abuso de substâncias e distúrbios alimentares, parece aumentar a probabilidade de suicídio consumado.

Se o border próximo a você quiser realmente se matar, você precisa de ajuda que este livro é incapaz de fornecer. Procure um profissional imediatamente. Como alternativa, ligue para um centro de apoio ou para a emergência de um hospital e peça orientação. Mantenha os números desses profissionais e instituições ao lado do telefone.

Para quem se sente manipulado por ameaças de suicídio

Quando as ameaças de suicídio parecem ser uma tentativa de assustar você ou obrigá-lo a fazer algo que não quer, o que era simpatia e preocupação pode se transformar em raiva e ressentimento. Muitos não borders disseram que, depois do rompimento, o border deu a entender que se mataria caso o outro não voltasse atrás. Os não borders que ouvem tais ameaças se sentem extremamente culpados, confusos e preocupados.

No livro *Choosing to Live* [Escolhendo viver], Thomas Ellis e Cory Newman (1996) explicam:

> O sentimento de colaboração e união que você costumava ter com o suicida em potencial diminui, enquanto aumenta uma desconfortável luta por poder. Afirmações como "para você tanto faz se estou vivo ou morto; se a minha vida tivesse algum valor, você voltaria para mim" e "você me faz querer morrer" têm algo em comum: condicionam a decisão de viver ou morrer à sua resposta. A opção é injusta para ambos.

Muitas vezes o border vai tentar convencê-lo de que você é responsável por todo o sofrimento e será culpado por um eventual suicídio. Lembre-se que não é você quem está ameaçando matar o border — é ele que está ameaçando se suicidar. Nessa situação, o border é alguém que precisa de atendimento profissional imediato e não da sua capitulação.

O que não fazer

Newman e Ellis sugerem evitar as seguintes atitudes quando alguém ameaça cometer suicídio:

- Brigar.

  Não discuta com o border se a vontade de se matar é verdadeira ou não — mesmo que você esteja irritado e precise descarregar esse sentimento. A pessoa com TPB pode tentar o suicídio só para provar que você está errado.

- Fazer acusações.

Não confronte o border nem o acuse de manipulação. Lembre-se, essa atitude pode levar a uma disputa de poder. Se o border tentar levar você a fazer algo com que não concorda, siga seus instintos. No entanto, se os dois estiverem em uma sessão com um profissional de saúde mental, pode ser bastante útil para você conversar sobre como esse comportamento o afeta.

- Ceder diante de ameaças.

Você deve ser extremamente cauteloso no que diz respeito a ceder só para mostrar que se importa. Por mais que um border confuso e irritado tente fazer parecer, não é preciso provar nada. Ellis e Newman dizem que "se ceder às ameaças, você vai continuar irritado, o border vai continuar sob risco de se ferir a qualquer momento e os problemas subjacentes vão continuar sem ser enfrentados. Além disso, é provável que a mesma situação continue a se repetir indefinidamente" (1996).

- Abrir mão de procurar ajuda.

Se você tem um histórico de aceitação de exigências por acreditar que o suicídio era iminente, procure por ajuda profissional para si e para o border antes que a próxima crise ocorra.

Você deve se mostrar preocupado e dar apoio ao border, ao mesmo tempo em que mantém, firmemente, seus limites pessoais.

O que fazer

Ameaças de suicídio com instintos manipuladores são o ápice das situações sem saída. Você sucumbindo ou não aos desejos do border, os riscos são inaceitáveis. Logo, concluem Ellis e Newman, a melhor coisa a fazer é não aceitar ser colocado em tal situação, apesar das tentativas do border de fazer você se sentir responsável pela vida ou morte dele. Basta dizer não e seguir as orientações a seguir.

Você deve se mostrar preocupado e dar apoio ao border, ao mesmo tempo em que mantém, firmemente, seus limites pessoais. É possível conciliar as duas atitudes, mesmo que o border ache que não. Isso pode ser conseguido ao repetir respostas que colocam a escolha entre a vida e a morte em seu devido lugar — nas mãos do pretenso suicida — ao mesmo tempo em que se demonstra firmemente sua preocupação com o border e o desejo de que ele escolha a vida e procure ajuda.

Ellis e Newman dão alguns exemplos de respostas, que adaptamos a seguir:

Em resposta a "vou me matar se você me deixar":

> "Eu não estou terminando com você por crueldade. Sinto muito que isso machuque você. Desejo o melhor para você no futuro, mas não quero fazer parte dele. Mesmo que eu ficasse com você, nossos problemas não seriam resolvidos. A sua vida vale muito para depender apenas do fato de estar em um

relacionamento comigo. Além disso, eu sei que, bem no fundo, você entende que o nosso relacionamento não pode se basear no fato de que continuo aqui só porque tenho medo de que você morra porque acha que não pode viver sem mim. Isso não é nada saudável. Eu me preocupo com você. E, por causa disso, quero que você viva. Você precisa encontrar a felicidade e o valor da vida sem mim."

Em resposta a "se a minha vida tivesse algum valor, você voltaria para casa todo fim de semana":

"Não resta dúvida de que eu amo e me preocupo com você. Já provei o meu amor várias vezes e desconfio que, mesmo se eu fosse para casa todos os fins de semana, isso não seria suficiente. Quero ver você e pretendo aparecer pelo menos uma vez por mês, mas não podemos nos ver todo fim de semana porque tenho minha vida e minha própria família para cuidar. Talvez você precise fazer mais coisas por conta própria e ter mais amigos com quem se encontrar aos sábados e domingos. Você costumava jogar baralho com uma senhora da igreja; sabe como ela está?"

Essas frases devem vir acompanhadas de afirmações que demonstrem que você está levando as ameaças de suicídio muito a sério. Demonstre simpatia e preocupação na voz e nas atitudes. Diga, por exemplo: "Temos que levar você ao hospital. É uma questão de vida ou morte." Isso demonstra que uma ameaça tão grave precisa de uma resposta séria. Assim, você vai dar a atenção necessária ao pedido de ajuda do border e ao mesmo tempo deixar claro que não é capaz de fornecer a ajuda profissional necessária em uma situação tão grave.

Em determinadas circunstâncias, você pode precisar da ajuda de outras pessoas relacionadas ao border: pais, parentes, amigos, professores e outros. Você não deve manter esse tipo de comportamento em segredo, mas sim buscar o apoio de outras pessoas.

Quando o border é um filho

Quando uma criança ou adolescente se torna um perigo para si mesmo e para os outros, os pais geralmente ficam perdidos e não sabem onde procurar ajuda. Por acreditar que o comportamento da criança é sempre responsabilidade deles, acabam tolerando atitudes que jamais aceitariam em outra pessoa. Se o seu filho produz atos de violência contra si mesmo ou contra outros, não há nenhum problema em pedir a ajuda de psicólogos ou outros profissionais, da família, de amigos, ou recorrer a instituições que ajudam a enfrentar crises, centros de tratamento ou grupos de apoio.

Você precisa entender que está fazendo o melhor possível com os recursos de que dispõe.

Internação para tratamento

A internação geralmente é feita de forma voluntária; a criança precisa concordar com o tratamento. Nos Estados Unidos, se os profissionais de saúde entenderem que a criança é um risco para si mesma ou para outros, esses profissionais ou a polícia podem autorizar uma carta de guia com duração de 24 a 72 horas.

Sharon, que administra um grupo de apoio on-line para pais de crianças com TPB, diz que muitos deles demonstram preocupação de que a criança receba alta antes que a situação esteja realmente segura. Uma vez, uma criança liberada prematuramente teve uma overdose de comprimidos e precisou voltar ao hospital. Como último recurso, Sharon aconselha os pais a não aceitar levar a criança de volta para casa — mesmo sob protestos do hospital. Essa medida, diz ela, dá aos pais mais algum tempo para tomar medidas necessárias, tais como providenciar acompanhamento terapêutico domiciliar. É preciso ter em mente, porém, que as leis sobre esse assunto variam de país para país. Em algumas regiões, você pode ser acusado de negligência. Procure aconselhamento legal de um profissional qualificado o mais rápido possível.

Intervenção policial

Nos Estados Unidos, os pais podem pedir a intervenção da polícia se a criança se tornar violenta ou ameaçadora. Como ocorre com a maioria das ligações para a emergência, o tempo de resposta depende da percepção de risco imediato por parte da polícia. Se os pais explicarem que a ameaça é verdadeira e imediata, a resposta pode ser mais rápida.

Sharon sugere que se avise a polícia o quanto antes — se possível, com antecedência — que a criança tem um transtorno mental. "Caso contrário, eles vão considerar que é apenas mais um adolescente rebelde fora de controle", complementou.

Em *How to Live With a Mentally Ill Person: A Handbook of Day-To-Day Strategies*, Christine Adamec sugere que, ao contatar a polícia, os pais passem imediatamente os dados de um formulário com "informações sobre a crise", que deve ser preparado com antecedência e guardado em local seguro. O formulário está disponível no livro de Adamec. O documento contém:

- um breve histórico médico
- o diagnóstico e sua definição
- os nomes dos médicos da criança/adolescente
- os nomes dos remédios que a criança/adolescente está tomando

Ao chegar, a polícia vai primeiro resolver a situação, depois discutir alternativas. Se a crise já tiver passado, não se deve fazer outra intervenção. Se os pais decidirem prestar queixa, a polícia vai explicar o procedimento.

Sharon diz que muitos pais do grupo, com medo de que a criança/adolescente se tornasse violento depois que a polícia fosse embora, insistiam que as autoridades levassem o filho para um local mais seguro.

Nos Estados Unidos, se o comportamento piorar e o filho não concordar com o tratamento, ele pode ser levado para passar a noite em uma detenção juvenil ou ser tratado como "suposto doente mental" e ser levado para detenção psiquiátrica de emergência no hospital público mais próximo.

Os comportamentos inseguros são, provavelmente, o aspecto mais difícil para quem cuida de uma pessoa com TPB. Porém, com planejamento e ajuda externa, é possível neutralizar o poder desses comportamentos e torná-los menos assustadores.

CAPÍTULO 9

Como proteger uma criança do comportamento borderline

O narcisista do meu pai nunca falou comigo sobre o comportamento borderline da minha mãe. Ele me abandonou emocionalmente quando eu ainda estava no começo do ensino fundamental. Queria que ele tivesse me mostrado amor incondicional. Queria que ele não tivesse nos largado sozinhos com ela e seus humores.

Estou feliz por ter nascido, mas algumas vezes preferia que isso não tivesse acontecido. Ainda vivo numa montanha-russa emocional, ainda sou aquela criança procurando pelo amor incondicional que nunca tive. Para mim já é tarde demais, mas não é tarde para outros filhos de border por aí.

— Joan (border)

Muitos borders nunca agem de forma impulsivo-explosiva na frente dos filhos. Outros se sentem compelidos a isso, mas fazem um esforço consciente para proteger os filhos do comportamento TPB. Na verdade, borders que têm consciência de seus problemas e trabalham para superá-los podem ser excelentes pais — melhores até que muitos outros que não têm o transtorno, mas são incapazes de olhar para dentro de si mesmos.

No entanto, algumas pessoas com TPB não conseguem, ou não querem, assumir um comportamento mais adequado diante dos filhos. É possível que elevem a voz mais do que o necessário ou passem por estados depressivos que os impeçam de dar a atenção necessária para os filhos. Do outro lado do espectro, o TPB pode gerar pais extremamente abusivos ou negligentes.

À medida que lê este capítulo, você deve ter em mente que nem todas as pessoas com TPB direcionam comportamentos impulsivo-explosivos para os filhos. Além disso, comportamentos borderline direcionados a crianças podem variar muito em intensidade, dependendo da situação e da pessoa envolvida.

Problemas típicos com pais borders

Como dissemos no capítulo 3, existem vários aspectos em que o desenvolvimento e a estrutura emocional dos borders são semelhantes aos de crianças. Como as crianças, os borders:

- podem ter dificuldade em deixar de lado as próprias necessidades em prol de outros.
- podem não ser capazes de levar em consideração as necessidades, os sentimentos e desejos dos filhos.
- podem estar tão preocupados com as próprias dificuldades emocionais que não conseguem enxergar as necessidades emocionais dos filhos.

Comportamentos borderline direcionados a crianças podem variar muito em intensidade, dependendo da situação e da pessoa envolvida.

- podem se ressentir do fato de que os filhos têm necessidades e sentimentos diferentes dos dele, e por isso podem ridicularizar, invalidar ou desprezar as crianças. Se o filho está feliz e o pai border, triste, isso pode ser considerado um sinal de deslealdade ou falta de sensibilidade.

A dificuldade de separar a relação com os filhos dos problemas com outras pessoas

Alguns borders têm dificuldade de separar a relação com os filhos dos problemas que enfrentam com outras pessoas. Um pai com TPB, por exemplo, pode ter dificuldade de aceitar que os filhos tenham relacionamentos positivos com pessoas de quem ele não gosta. O border também pode tentar se vingar de

alguém através dos filhos. Um pai border pode tentar obrigar o filho a escolher entre o relacionamento com ele e algo que a criança goste. É possível que ele, por exemplo, acuse o filho de ser egoísta por querer ficar junto dos amigos.

Problema: atitudes inconsistentes na criação dos filhos

Outros pais com TPB adotam atitudes inconsistentes na criação dos filhos. Podem vacilar entre o envolvimento exagerado e a negligência, dependendo do humor e das necessidades emocionais do momento, ou podem só dar atenção aos filhos quando estes estiverem fazendo algo que atenda às necessidades deles. Alguns borders tentam lidar com os próprios sentimentos de inadequação cobrando perfeição dos filhos, e assim as crianças podem se sentir diminuídas quando algo dá errado. Pais borders também podem adotar atitudes inadequadas para tentar preencher as próprias necessidades emocionais através dos filhos (podem, por exemplo, obrigar o filho de 10 anos a dormir na mesma cama ou perder o aniversário de algum colega de classe porque não querem ficar sozinhos).

"Muitos adultos filhos de borders têm dificuldade em lembrar de momentos em que foram crianças despreocupadas em busca de brincadeiras."

Problema: amor imprevisível

Muitos borders vão de um polo a outro no que diz respeito a responsabilidades: ou assumem de mais ou de menos. O border pode, por exemplo, ignorar os efeitos negativos de suas ações sobre os filhos, mas depois se sentir culpado e deprimido quando um deles tira notas baixas.

Outros borders podem tratar os filhos como se fossem só bons ou só maus, o que pode afetar a autoestima da criança e dificultar o desenvolvimento de uma noção de eu consistente. Pais com TPB podem ligar e desligar o amor, e com isso os filhos aprendem a não confiar neles e, às vezes, em mais ninguém. O comportamento de um border pode ser tão imprevisível que o objetivo do filho passa a ser estabilizá-lo, tentando antecipar seus humores e atitudes — em detrimento do próprio desenvolvimento enquanto criança.

Filhos de pessoas com TPB podem assumir um papel de "pais dos pais", de acordo com Kimberlee Roth e Freda B. Friedman, Ph.D., coautoras de *Surviving a Borderline Parent: How to Heal Childhood Wounds and Build Trust, Boundaries and Self-Esteem* [Sobrevivendo a pais borderline: como curar feridas de infância e estabelecer confiança, limites e autoestima], "ou seja, aprendem a agir como cuidadores, muitas vezes dos pais ou de parentes. Muitos adultos filhos de borders têm dificuldade em lembrar de momentos em que foram crianças despreocupadas em busca de brincadeiras".

Problema: sentir-se ameaçado por comportamentos normais do filho

Um pai border pode se sentir ameaçado por comportamentos normais dos filhos. À medida que as crianças crescem e se tornam mais independentes, o border pode se sentir abandonado, ficar deprimido e se irritar com os filhos. Ele também pode, inconscientemente, tentar tornar o filho mais dependente. O filho pode ter muita dificuldade em se separar do pai ou da mãe ou se sentir pronto para gerenciar a própria vida. Quando os filhos se irritam, o border contra-ataca ou age de maneira a não legitimar os sentimentos deles, piorando a situação.

Problema: incapacidade de amar incondicionalmente

Muitos borders têm dificuldade em amar incondicionalmente os filhos, pois precisam que eles sejam perfeitos para compensar os próprios sentimentos de inadequação. Quando um filho desobedece, o pai com TPB pode sentir que não é amado, ficar irritado ou deprimido e deixar de lado o próprio amor pela criança. Os filhos acabam aprendendo que o amor paterno é condicional. Muitas vezes, os pais borders precisam acreditar que os filhos são burros, fracassados ou feios para não se sentirem solitários ao experimentar os mesmos sentimentos em relação a si mesmos. Além disso, o amor condicional permite que o border se sinta mais competente que alguém de suas relações.

Problema: sentir-se ameaçado pelos sentimentos e opiniões dos filhos

Muitos borders precisam que os filhos sejam exatamente como eles, e por isso se sentem ameaçados quando as crianças têm sentimentos ou opiniões diferentes. Essa característica é comum em pessoas com outro problema: o transtorno de personalidade narcisista. Em *Trapped in the Mirror: Adult Children of Narcissists* [Presos no espelho: adultos filhos de narcisistas] (1992), Elan Golomb escreve:

> A pressão para se adequar é como a água em que o peixe nada, é tão resistente e uniforme que os filhos mal conseguem notá-la. [É] como se não tivessem direito a existir. É como se o eu [dos filhos

de narcisistas] tivesse sido arrancado de sua forma natural, pois qualquer movimento rumo à independência é considerado uma traição que pode causar danos irreparáveis ao pai ou à mãe.

Embora Golomb escreva sobre outro transtorno, o efeito do TPB nas crianças é semelhante. Muitos borders podem ser física ou emocionalmente abusivos ou negligentes. O comportamento impulsivo pode se tornar uma ameaça à segurança ou ao bem-estar da criança, pois existem pais e mães border que socam ou estapeiam os filhos. O pai border também pode diminuir o filho com palavras duras ou dizer que ele é mau e sem valor, atitudes que minam a autoimagem, a autoestima e a valorização pessoal da criança. De forma menos direta, mas igualmente danosa, o border pode não querer ou não conseguir proteger os filhos do abuso de outros, seja por temer que isso ponha em risco a relação com o cônjuge ou namorado ou por estar submerso nos próprios problemas. É comum a criança interpretar tais atitudes como um reflexo da própria falta de valor.

Potenciais consequências da falta de controle do border

Em entrevista, o médico Andrew T. Pickens afirmou que "pais que abusam verbalmente dos filhos causam danos emocionais. A extensão desses danos depende de muitos fatores, tais como o temperamento e a idade da criança (quanto mais jovem, mais vulnerável), o nível de amor e a empatia recebidos de outros adultos, a intensidade do abuso, entre outros".

Janet R. Johnston, Ph.D., diretora-executiva do Centro Judith Wallerstein para a Família em Transição, disse em entrevista que o impacto do comportamento borderline sobre a criança varia de acordo com as atitudes do pai ou da mãe com TPB e o do temperamento do filho. Por exemplo, se um border cujo comportamento primário é impulsivo-implosivo tem um filho com personalidade "cuidadora", a criança pode se sentir responsável por manter o pai vivo e feliz.

Sela (border)
Bess, minha filha de 3 anos, viu a ambulância me levar para o hospital depois que eu tomei uma overdose de comprimidos. Ela costuma ficar brincando em silêncio enquanto estou deitada na cama e tão deprimida que mal consigo levantar para dar comida a ela. Basta eu fingir que estou chorando para os olhos dela se encherem de lágrimas. A primeira frase completa dela foi "mamãe tá bem?". Quando estou feliz e começo a sair do fundo do poço, ela cresce e muda na velocidade da luz, como se quisesse compensar o tempo perdido enquanto estava tentando lidar com a minha sombra. Estou determinada a superar esse horror e me tornar uma mãe de verdade, ao invés de um fardo para ela.

A combinação entre um border cujo comportamento primário é impulsivo-explosivo e um filho mais assertivo pode criar uma situação caótica. Por exemplo, quando uma mãe com TPB tem um acesso de fúria, o filho escreve frases como "cale a boca!" ou "eu te odeio" em pedaços de papel e joga nela.

Muitos estudos mostram que o TPB tende a se perpetuar nas famílias. A razão para essa tendência, se devido à genética ou a fatores ambientais, como comportamentos aprendidos do pai ou mãe com doença mental como o TPB, ou a uma combinação de ambos, ainda não foi totalmente compreendida. Crianças que não desenvolveram o TPB ainda correm o risco de desenvolver traços relacionados ao transtorno, tais como:

- dificuldades em regular as emoções.
- problemas com distúrbios alimentares, vícios e abuso de substâncias.
- tendência a idealizar ou desvalorizar demais as pessoas.
- sentimentos de vergonha, vazio e inferioridade. Essa tendência pode resultar tanto de fatores biológicos quanto ambientais.

Um estudo publicado no *Journal of Personality Disorders* descobriu que os sintomas do TPB numa mãe estão relacionados a problemas em relações familiares ou interpessoais, em que os filhos adolescentes desenvolvem um apego fundado no medo e, assim, correm risco de ter problemas psicológicos e sociais também em ambientes extrafamiliares (Herr, Hammen e Brennan, 2008).

De acordo com MaryBelle Fisher, Ph.D., quando um dos pais tem TPB, a formação normal da identidade da criança pode ser solapada. Em entrevista conosco, Fisher disse que "o eu da criança se torna mais um mecanismo para regulação do pai com TPB do que um evento interno e coeso".

Em *Surviving a Borderline Parent* (2003), Roth e Friedman escreveram:

Mas quem é você? Para os filhos de pais com TPB e/ou outras dificuldades emocionais e cognitivas, a resposta para essa pergunta pode ser surpreendentemente difícil. É provável que você não tenha experimentado muita legitimação, ou encontrado alguém em quem se espelhar quando era novo, algo de que bebês precisam quando não sabem o lugar que ocupam no mundo, quando os sentimentos, observações e percepções são normais e saudáveis. Sem ter alguém em quem se espelhar desde cedo, fica difícil se enxergar, se conhecer… Quando criança, você queria agradar. Se a mamãe quisesse uma filha bailarina, você tentava ser a melhor na aula de balé, mesmo que preferisse jogar bola ou ficar em casa lendo um livro. Se o papai precisasse de alguém para guiá-lo em casa quando estivesse bêbado demais para conseguir sair da garagem, você provavelmente concluía que, para ser uma boa pessoa, era preciso sufocar os próprios sentimentos e necessidades.

Crianças que não desenvolveram o TPB ainda correm o risco de desenvolver traços relacionados ao transtorno.

Elan Golomb (1992) afirma:

Para crescer como um ser humano pleno, as crianças precisam vivenciar uma aceitação verdadeira durante os estágios de formação, precisam saber que são enxergados e que são perfeitos aos olhos dos pais, precisam tropeçar e cair, para serem confortados pelo sorriso compreensivo do pai ou da mãe. Graças à aceitação dos pais, as crianças aprendem que o "seu ser", o eu essencial, merece amor.

Por sua vez, Roth e Friedman listam, em *Surviving a Borderline Parent* (2003), "seis sementes para cultivar uma criança saudável":

1. apoio
2. respeito e aceitação
3. voz
4. amor e afeto incondicional
5. consistência
6. segurança

Pessoas com TPB "parecem não tê-las recebido ou as receberam moldadas pelos pais, e por isso não tiveram um ponto de referência saudável e adequado. Assim, com uma frágil noção de eu, podem não ter sido capazes de pedir ajuda ou aceitar os próprios defeitos" (Roth e Friedman 2003).

Os pais de crianças com TPB também podem adquirir uma visão distorcida de como funcionam as relações interpessoais. Um dos pacientes de Fisher, por exemplo, sentia que não conseguia se envolver emocionalmente com ninguém porque temia que o outro assumisse o controle de sua vida. Assim, todos os relacionamentos trouxeram muita ansiedade, tornando a vida emocional do paciente estéril.

Filhos de borders cujo comportamento variava entre amor extremado, acessos de fúria e abandono têm grande dificuldade em desenvolver relações de confiança, os que os leva a, inconscientemente, criar testes para comprovar o amor do outro ou se sentirem abandonados por conta de pequenas rejeições, que podem ser reais ou imaginárias.

Matthew McKay e os coautores de *When Anger Hurts Your Kids: A Parent's Guide* [Quando a raiva dói nos filhos: manual para os pais] (McKay et al. 1996) fazem um resumo de estudos que mostram que os filhos de pais coléricos enfrentam problemas mais graves quando adultos do que aqueles criados em famílias mais pacíficas. Nas mulheres, alguns dos efeitos são:

- depressão
- embotamento emocional
- anseios dolorosos por proximidade e intimidade
- sensação de impotência
- baixo êxito pessoal na escola e no trabalho

Em homens, o efeito mais comum parece ser a dificuldade de manter laços emocionais.

Sugestões práticas para proteger os filhos

A maioria dos pais com TPB ama muitos os filhos e se preocupa com os efeitos do comportamento borderline. Muitos disseram que o fato de saber que poderiam fazer mal aos filhos lhes dava coragem e

determinação para combater o TPB. Se você convive com um border que adota atitudes semelhantes, é muito mais fácil dar apoio, estabelecer limites e ajudar a pessoa com TPB a ser um pai ou mãe melhor.

No entanto, se o border não reconhece o comportamento abusivo e o mal que está causando aos filhos, ou não demonstra vontade de mudar, você pode assumir um papel mais assertivo. É preciso lembrar que, se para um adulto já é difícil lidar com o comportamento borderline, para uma criança é ainda mais, pois ela não consegue relativizar os fatos, tem pouca experiência de vida e é total ou praticamente incapaz de entender o TPB racionalmente. Além disso, filhos pequenos dependem do pai ou mãe border para suprir as mais básicas necessidades físicas e emocionais.

Filhos de borders cujo comportamento variava entre amor extremado, acessos de fúria e abandono têm grande dificuldade em desenvolver relações de confiança.

A sua capacidade de proteger a criança desses comportamentos depende de muitos fatores, tais como o seu relacionamento legal e emocional com ela, a natureza do seu relacionamento com o border, as leis do seu país e sua disposição e capacidade para estabelecer limites. Em geral, quanto mais próximo você for da criança e da pessoa com TPB, mais será capaz de administrar as situações — e de assumir responsabilidades. Seguem algumas sugestões.

É preciso lembrar que, se para um adulto já é difícil lidar com o comportamento borderline, para uma criança é ainda mais.

Determine suas prioridades

Alguns não borders não tomam qualquer atitude por medo de causar danos ao próprio relacionamento com a pessoa com TPB. Também costumam ter medo de que, ao estabelecer limites com relação a crianças, o border tenha um acesso de fúria, faça pouco deles ou se afaste de vez.

Cabe a você decidir que riscos assumir, mas, seja qual for a decisão, é preciso estar pronto para conviver com as consequências a longo prazo.

É preciso ser honesto consigo mesmo e não minimizar ou interpretar os efeitos negativos que o comportamento do border possa causar na criança. Um não border justificou a falta de ação convencendo a si mesmo que os acessos de fúria da madrasta ensinavam uma valiosa lição para os filhos: que o mundo pode ser cruel. Justificativas como essa tornam as coisas mais fáceis para o não border, mas não protegem a criança.

Dê bons exemplos

Crianças aprendem principalmente através da observação. O que o adulto faz é mais importante do que o que diz. É por isso que conselheiros e modelos de comportamento "podem assumir um papel muito importante na construção de comportamentos saudáveis ao ajudar os pais a achar saídas para problemas emocionais ou até mesmo para afastar a criança de lares disfuncionais de tempos em tempos", escreveram Roth e Friedman em *Surviving a Borderline Parent*(2003).

Colocar em prática os passos discutidos neste livro também é uma forma poderosa para começar a ensinar às crianças sobre desapego, autoproteção e estabelecimento de limites, entre outros. É óbvio que o contrário também é verdadeiro; se você copiar mecanismos de enfrentamento menos saudáveis, a criança vai aprendê-los da mesma forma.

Sam, por exemplo, ficava envergonhado quando os filhos testemunhavam as brigas entre ele e a mulher, uma border, porque acreditava, equivocadamente, que os comportamentos dela se refletiam nele de maneira negativa. Ele fez de tudo para manter a paz — até permitir que ela adotasse um comportamento verbalmente abusivo. Se reclamasse, a mulher o xingava e fazia duras acusações. Quando isso acontecia na frente dos filhos, ele se sentia envergonhado.

A intenção de Sam era ser gentil e responsável, mas os filhos aprenderam que, quando a mãe agia de forma impulsivo-explosiva, era preciso assimilar os golpes. Assim, as crianças começaram a acreditar que a mãe tinha razão em tudo o que dizia porque, se estivesse errada, o pai a enfrentaria.

Crianças aprendem principalmente através da observação. O que o adulto faz é mais importante do que o que ele diz.

Se Sam tivesse usado técnicas de espelhamento e estabelecimento de limites para neutralizar a situação e, ao mesmo tempo, delimitasse o próprio espaço, os filhos teriam aprendido uma lição

importante, embora a mãe agisse muitas vezes de maneira cruel, era ela a responsável pelo próprio comportamento.

A seguir apresentamos duas outras ideias sobre como demonstrar um comportamento saudável diante dos filhos:

- Em primeiro lugar, é preciso defender os próprios limites diante dos filhos. Você pode explicar: "Às vezes a mamãe fica com muita raiva, e é normal ficar com raiva. Mas não é legal quando a mamãe grita com o papai."
- Em segundo lugar, se o humor do border costuma ser imprevisível, não permita que as oscilações afetem outras pessoas ou atrapalhem algum programa com as crianças. É preciso mostrar aos filhos que não há nenhum problema em estar feliz e se divertir quando um dos pais está triste. É preciso se esforçar para não desmarcar os momentos de diversão com os filhos porque o cônjuge border está chateado.

Conquiste o apoio do border

Janet Johnston e Vivienne Roseby dizem, em *In the Name of the Child: A Developmental Approach to Understanding and Helping Children of Conflicted and Violent Divorce* [Em nome do filho: uma abordagem desenvolvimentista para entender e ajudar crianças envolvidas em divórcios conflituosos e violentos] (1997), que borders precisam do carinho e do apoio de pessoas próximas, bem como do reconhecimento de que estão fazendo o melhor que podem. Entretanto, mesmo que você apresente críticas ou sugestões de maneira construtiva, qualquer coisa que disser pode ser interpretada como um ataque demolidor.

Johnston apresenta três sugestões para lidar com o problema:

1. Apelar à tendência natural da pessoa com TPB de querer o melhor para os filhos, ou seja, não dar a entender que o border seja um pai ou uma mãe ruim. O melhor a fazer é simplesmente mostrar que certas atitudes são boas para os filhos e que outras são potencialmente danosas.
2. Deixe claro que criar os filhos é o trabalho mais difícil que existe, e que todos os pais precisam de ajuda uma hora ou outra.
3. Se a pessoa com TPB teve uma infância infeliz, uma boa política é apelar para o desejo de dar aos filhos uma criação melhor.

A psicóloga e Ph.D. MaryBelle Fisher aconselha que se fale com o border quando ele estiver calmo e, logo de início, se reconheça seu amor e dedicação aos filhos. "Crie uma aliança, valorizando o lado positivo e os tópicos com que você concorda, depois apele ao senso de justiça do border. Não o culpe, não o envergonhe e não o ataque. Isso só serve para deixar as pessoas na defensiva."

É preciso ajudar a pessoa com TPB a conseguir ajuda e construir uma rede de apoio.

Dois exemplos de frases que causam vergonha são "qual o seu problema?" e "como você pôde fazer isso?". Em vez disso, diga algo como: "É tão difícil criar os filhos hoje em dia e eu sei que você quer o melhor para o Tim. Mas não dá para ignorar o fato de que algumas vezes você parece estar perdendo o controle. É claro que eu entendo como é difícil lidar com ele depois de ter trabalhado o dia inteiro e sei que você tem estado sobre pressão ultimamente, mas outro dia parecia que você ia bater nele e isso me preocupa muito. Precisamos montar uma estratégia para que você faça algo diferente quando perder a paciência — talvez ligar para alguém ou ir para outro lugar. Tem muita gente que acha importante buscar a ajuda de um conselheiro para melhorar as coisas."

"É preciso auxiliar a pessoa com TPB a conseguir ajuda e construir uma rede de apoio. Faça comentários construtivos e dê um feedback positivo, em vez de julgar e criticar. Fisher diz: É preciso ter tato ao lidar com pais border, para [evitar que eles] se afastem. Muitas pessoas tendem a escolher um lado, e então dizem que 'o problema é a mãe' e deixam por isso mesmo. Em vez disso, diga 'o problema é a mãe, mas como manter o respeito por ela e pela integridade da família?'"

Pergunte à pessoa com TPB sobre a melhor maneira e o melhor momento para dar feedback sobre a criação dos filhos. Acima de tudo, é preciso tentar conquistar o apoio do border no processo de ajudar a criança a aceitar que tem um pai ou uma mãe que a ama, mas que às vezes não consegue controlar as próprias emoções.

Estreite os laços com a criança

Seja um dos pais, membro ou amigo da família, você pode fazer muita diferença simplesmente passando mais tempo com a criança.

Pergunte à criança sobre o que está acontecendo e se envolva. Abraçar as crianças — mesmo as mais velhas, se deixarem — é bom. É preciso demonstrar o amor e a afeição por elas.

Se for possível, você pode tentar contra-atacar os comportamentos que o preocupam. Lisa, uma jovem de 27 anos, por exemplo, estava preocupada com a falta de privacidade da filha do namorado. Stephanie, então com 10 anos, dormia na mesma cama que a mãe, que obtivera a custódia. Sempre que Lisa estava com o namorado e Stephanie, procurava respeitar ao máximo o espaço da menina, dando a ela toda a privacidade. Lisa também buscava construir uma relação de confiança com a garota. Por fim, Stephanie acabou pedindo à mãe para ter um lugar só seu em casa.

É preciso saber ouvir as crianças sem julgar e ajudá-las a construir suas próprias percepções. Elas precisam ser encorajadas a falar sobre o que estão sentindo, que pode variar da profunda tristeza à extrema irritação. É possível que estejam com raiva de você — porque é mais seguro do que ficar com raiva da pessoa com TPB. Você precisa explicar às crianças que esses sentimentos são normais e precisa ser consistente. Mantenha as suas promessas e mostre às crianças que elas podem confiar em você. As crianças devem saber que podem ligar sempre que precisar e também fazer visitas, caso você se sinta confortável com isso.

É preciso encorajar todos os outros parentes adultos a também se aproximarem das crianças. A presença de avós, tias, tios, primos e amigos da família pode mudar significativamente a vida da criança. Todos os envolvidos devem deixar claro que não estão do lado de ninguém, o que estão fazendo é dar apoio e amor aos pais e à criança.

Estimule o pensamento independente e as novas experiências

Crianças que têm uma relação de dependência com o pai ou mãe border podem se beneficiar da interação com outros pais e filhos. A criança precisa ter outras experiências longe do pai ou mãe com TPB, e sua curiosidade e seu senso de aventura naturais devem ser recompensados. Estimule as crianças a ter seus próprios interesses e sonhos.

Em entrevista, Fisher disse: "É preciso tomar cuidado para não arrancar a criança do pai com TPB. Se Janey não quiser ficar longe da mãe durante muitas horas, não force. Você pode levar a menina para um pequeno passeio e dizer que a mãe vai estar em casa quando ela voltar."

Se um pai não border, por exemplo, enfrenta a oposição de uma mãe border à independência da filha, ele pode estabelecer limites: "A Hanna tem idade suficiente para dormir na casa de uma amiguinha. Eu sei que isso preocupa você, mas eu tenho certeza de que nós precisamos estimular a amizade dela com outras crianças. Eu já autorizei e ela vai para lá. Que tal a gente sair para jantar e depois ir ao cinema?"

É preciso ajudar as crianças a confiar nas próprias percepções.

Ajude a criança a despersonalizar o comportamento do border

A maioria das crianças acredita que tudo é culpa delas. É preciso ajudá-las a despersonalizar o comportamento borderline — especialmente se o border costuma culpar os filhos.

Nesta passagem de *Get Me Out of Here: My Recovery from Borderline Personality Disorder* (2004), Rachel Reiland explica como o marido, Tim, ajudou os filhos a despersonalizar o transtorno.

> *Ele dizia às crianças: "Mamãe está doente. Mas não é uma doença que faz a garganta ou a barriga doer, é uma doença que deixa a pessoa muito, muito triste. A mamãe estava no hospital porque lá tem um médico especial que cuida desse tipo de doença. Esse médico vai ajudar a mamãe a melhorar, a não chorar tanto, nem ficar com tanta raiva. A mamãe não fica com raiva ou chora porque vocês fizeram alguma coisa. Ela chora porque está doente. Ela ama muito vocês. É por vocês a fazerem feliz que ela consegue sorrir ou até dar uma gargalhada de vez em quando." Ele falou isso um milhão de vezes e fez toda a diferença — dava para ver nos olhos das crianças como elas ficavam aliviadas.*

Jennifer (não border)

Quando o meu marido com TPB gritava com nossos filhos durante dez minutos porque eles tinham atrapalhado a leitura do jornal, eu dizia às crianças: "Eu sei que o papai ficou chateado com o que vocês fizeram, mas vocês precisam entender que ele está chateado com muitas outras coisas. É por isso que reagiu desse jeito. O papai podia ter pedido para vocês falarem com ele depois, mas, em vez disso, ficou nervoso e gritou. O que vocês fizeram não merecia isso tudo. O papai é adulto, mas às vezes ele perde o controle. Lembram que ontem, na mercearia, vocês ficaram muito chateados

porque eu não deixei vocês comerem chocolate? Vocês começaram a chorar sem parar, e aí eu tive que acalmar vocês. O que o papai fez foi mais ou menos isso. Mas ele reagiu assim porque quis, não é culpa de vocês.

É claro que crianças mais velhas conseguem entender a situação de maneira intuitiva. No entanto, mesmo que a criança compreenda racionalmente que o comportamento de um pai com TPB não é culpa dela, ainda assim pode sentir algum nível de responsabilidade. O seu relacionamento próximo com a criança é o melhor guia para ajudá-la a entender o comportamento da pessoa com TPB e lidar com os próprios sentimentos.

Estabeleça limites para o border no que diz respeito aos filhos

Rachel Reiland (border)

Tim estabeleceu limites rígidos para mim com relação aos nossos filhos. Nos piores dias, houve episódios de acessos de fúria e ataques histéricos incontroláveis. Tim sabia que os meus atos aterrorizavam as crianças. Então ele me puxava de lado e mostrava, com muita firmeza, que as crianças ouviam e ficavam assustadas. "Você não vai fazer nossos filhos passarem por isso", dizia ele. "Você está fora de controle. Por que não vai lá para cima?" Eu obedecia quase sempre, e nas poucas vezes em que me recusei, Tim achava um lugar para deixar as crianças até que as coisas se acalmassem.

Como a grande maioria dos borderlines, eu tinha momentos de controle e de descontrole. Os avisos que o meu marido firmemente me dava não eram apenas limites, eram uma chamada à razão, que me tirava do estado regredido tempo suficiente para que eu me desse conta de minhas responsabilidades de adulto e percebesse que o meu comportamento poderia afetar as crianças. Às vezes os avisos não conseguiam me trazer de volta ao pensamento racional, mas pelo menos serviam para me distrair do comportamento borderline por um tempo.

Outros pais com TPB, porém, não vão ser tão fáceis de lidar. Um dia, ao voltar para casa, um homem descobriu que a mulher tinha acabado de bater no filho e que havia xingado o garoto com um palavrão cabeludíssimo. Ele correu para o menino, ainda em soluços, e o consolou. Em seguida, levou a mulher para jantar, como havia combinado antes. Durante a refeição, ele gentilmente sugeriu à mulher que xingar o menino e depois bater nele não era a melhor maneira de expressar frustração. Ela concordou, mas deu uma desculpa, dizendo que "estava com dor de cabeça". O homem ficou muito frustrado ao perceber que a mulher não conseguia entender a gravidade do problema e que não aceitava a responsabilidade pelos próprios atos.

Muitas vezes, apresentar sugestões de forma gentil é a melhor forma de agir com o border, mas não nesse caso. Nessa situação, o homem deveria ter adiado o jantar e discutido o problema na hora, explicando à mulher os danos que aquele comportamento poderia causar ao menino. Além disso, deveria ter dito que isso não poderia se repetir, ajudando a mulher a encontrar outras maneiras de lidar com a frustração que sentia.

Abusos físicos ou emocionais de crianças devem ser levados muito a sério desde a primeira vez em que ocorrem. Ignorá-los é como dar ao border permissão para fazer de novo. Uma vez que você estabelece limites com relação às crianças, eles devem ser consistentemente mantidos.

Crianças não conseguem estabelecer limites, é preciso que você faça isso por elas.

Procure terapia para as crianças

O trabalho com um terapeuta com experiência no tratamento de pessoas com TPB e seus familiares pode ser extremamente benéfico para as crianças. Entre os sinais de que elas podem se beneficiar com a terapia estão:

- **Dificuldade em lidar com sentimentos dolorosos:** episódios intensos e duradouros de tristeza ou outras emoções penosas, desejos recorrentes de infligir dor a si mesmos ou a animais.
- **Comportamentos autodestrutivos:** atitudes que causam problemas em casa e na escola ou interferem nas amizades (tais como abuso de substâncias, brigas, notas mais baixas do que de costume e outros comportamentos incontroláveis). Nas crianças mais novas, alguns sinais são pirraças frequentes e inexplicáveis, bem como desobediência e agressões persistentes.

Abusos físicos ou emocionais de crianças devem ser levados muito a sério desde a primeira vez em que ocorrem. Ignorá-los é como dar ao border permissão para fazer de novo.

- **Problemas físicos inexplicáveis:** grandes mudanças no sono ou na alimentação; hiperatividade.

Para encontrar um terapeuta para a criança, peça indicações ao pediatra. Realizar entrevistas, ao vivo ou por telefone, ajuda a dar segurança na hora de escolher o terapeuta.

Afaste a criança de situações de abuso

Talvez seja necessário levar as crianças para outro lugar quando a situação se tornar perigosa. Antes de sair, diga ao border para só falar com você quando as crianças não conseguirem escutar. Como Tim, do exemplo anterior, você deve mostrar que os filhos não podem ser expostos a este tipo de comportamento e se oferecer para discutir a situação com o border depois, quando vocês estiverem sozinhos. Outra opção é se oferecer para levar os filhos para outro lugar e dar ao border tempo para se acalmar.

Afaste a criança da situação

Se o border continuar fora de controle, você pode levar as crianças ao shopping, para tomar sorvete, ao parque, ao cinema, ao museu, à casa de um parente, entre outras opções. Se o border frequentemente exibe comportamentos impulsivo-explosivos diante dos filhos, você pode se preparar com antecedência, fazendo uma lista de coisas a fazer e lugares a ir e deixando uma mala ou mochila pronta com alguns pertences das crianças. Além disso, você pode combinar com amigos e parentes quando eles estariam "a postos" para ajudar.

Envolva as crianças em várias atividades

Crianças mais velhas podem participar, depois da escola, de atividades que lhes interessem. Isso tem quatro pontos positivos:

1. Diminui a exposição aos comportamentos do border.
2. Aumenta a confiança e a autoestima.
3. Aumenta o contato com adultos que gostam delas.
4. Diminui a pressão sobre o não border.

Se você quer o divórcio

Uma das preocupações que você pode ter, ao decidir se divorciar da pessoa com TPB, é não poder mais interferir se o border se tornar abusivo. O medo é muito maior entre os homens do que entre as mulheres — e isso se justifica.

Homens que requerem a custódia dos filhos enfrentam três grandes obstáculos:

1. Os tribunais tendem a dar preferência às mães, embora, ainda que lentamente, as coisas estejam mudando.
2. O sistema judiciário geralmente não se preocupa com o tipo de abuso emocional que discutimos neste capítulo. Juízes, advogados e ativistas dizem que o abuso físico pode ser medido e comprovado no tribunal, mas o abuso emocional, não. Os juízes sabem que os pais, quando brigam pela custódia, costumam fazer afirmações exageradas ou falsas. Então, a menos que você possa contar com a opinião de um especialista (que pode sair muito cara) ou de testemunhas críveis, os juízes podem subdimensionar, ou mesmo ignorar, casos de extremo abuso emocional.
3. Futuras ex-mulheres com TPB, desesperadas diante da possibilidade de perder a custódia e furiosas com o abandono, podem adotar táticas desonestas para desacreditar os futuros ex-maridos. Essas estratégias incluem negar visitas, entrar com uma ação cautelar de afastamento e fazer acusações falsas de abuso sexual dos filhos.

Para proteger os filhos e a si próprio, você deve procurar, o quanto antes, a assistência jurídica de um advogado com vasta experiência em processos envolvendo homens que requerem custódia e que saiba lidar com o tipo de táticas que acabamos de descrever.

Advogado, mediador e terapeuta, William A. Eddy é reconhecido internacionalmente como um dos maiores especialistas em disputas legais envolvendo personalidades altamente conflituosas — especialmente pessoas com TPB ou transtorno de personalidade narcisista. No livro *Splitting: Protecting Yourself While Divorcing a Borderline or Narcissist* [Separação: como se proteger ao se divorciar de um borderline ou narcisista] (2004), Eddy revela como encontrar esse advogado — e muito mais — nas seção Preparação para o Tribunal, Processo Judicial e Questões Especiais. (O livro só é vendido no site www.BPDCentral.com.)

Eddy diz que "administrar pessoas altamente conflituosas costuma demandar o uso de habilidades que são o oposto do que alguém gostaria de fazer. O aprendizado dessas habilidades requer tempo e prática, mas elas podem fazer toda a diferença na resolução, no gerenciamento e na contenção de disputas altamente conflituosas" (2003).

A principal mensagem do livro, e do CD que o acompanha, é que o processo de divórcio lança as bases para o relacionamento entre o não border e os filhos após a resolução na justiça, e a chave para isso é o que Eddy chama de "abordagem assertiva", ou seja, adotar a sensibilidade, sem cair na passividade, e a persistência, sem cair na agressividade.

Quando os casais chegam ao tribunal, diz ele, o sistema judiciário pode acabar encorajando a separação. "Quando chega ao tribunal, o casal entra num sistema de decisão que contrapõe adversários, dividindo as pessoas entre 'completamente boas' e 'completamente ruins'… Esse reforço na separação pode ser extremamente ameaçador para a identidade frágil e as inseguranças latentes de [um border], pois permite que os seus exageros diários e medos sejam levados a sério e lhes concede um fórum para colocar toda a culpa no 'mau cônjuge'" (Eddy 2003).

A abordagem assertiva parte de cinco princípios:

1. **Pense estrategicamente, não de maneira reativa.** Pare e pense quando você está com raiva. Não aja de maneira impulsiva.
2. **Escolha suas batalhas.** Converse com o seu advogado para saber quais questões precisam de resposta e quais não. Cartas provocativas, por exemplo, não precisam de resposta.
3. **Não se torne um alvo.** No tribunal, as coisas mais inocentes que você tenha dito podem ser distorcidas pelo adversário. Mantenha a compostura.
4. **Seja muito honesto.** Meias verdades são mais difíceis de negar do que afirmações completamente falsas. Você precisa de credibilidade para contra-atacar ofensivas emocionais.
5. **Junte provas que mostram a verdadeira natureza dos padrões de comportamento do outro.** Algumas das provas mais úteis podem aparecer diante do tribunal.

Como conversar com crianças pequenas

Johnston e Roseby (1997) aconselham pais de crianças com idade entre 4 e 6 anos a simplesmente passar mensagens positivas, como: "Não é verdade. O papai te ama muito, não importa o que os outros digam." Eles aconselham: "Não se preocupe em desmentir a mãe, as crianças são muito novas para entender a motivação dela e só conseguem guardar uma informação na cabeça por vez."

Como conversar com crianças mais velhas

Crianças mais velhas — de 8 a 10 anos — têm capacidade de entender perspectivas diferentes. O objetivo não é deixar os filhos no meio de um tiroteio verbal, contando "o seu lado da história", mas fornecer informações factuais que vão acabar levando as crianças a acreditar na verdade. Relembre todos os momentos de amor e carinho que você passou com eles, usando exemplos concretos ocorridos recentemente. Ajude-os a explorar os próprios sentimentos e mostre o quanto você os ama. Diga o que disser, não denigra a imagem do outro.

Eis um exemplo do que você pode dizer a uma criança pequena. Quando você estiver falando com um adolescente, a ideia central será a mesma, mas a linguagem terá de ser diferente:

"Sabe de uma coisa, o divórcio é muito difícil para a mamãe e o papai. Quando a gente se separa, todo mundo fica magoado. Eu acho que a mamãe está muito brava com o papai agora, e quando ela está com raiva, costuma dizer coisas muito ruins sobre as pessoas. Lembra quando eu cheguei tarde no seu aniversário? A mamãe disse que eu estava com meus amigos, mas quando cheguei em casa, você viu que um prego tinha furado o pneu do meu carro. Lembra que eu te dei uma bola de basquete e depois a gente foi para o play e jogou muito? Eu sempre te amei e sempre vou te amar, não importa o que os outros digam. Se você estiver com medo, pode me ligar a qualquer hora. Pode ser de dia, pode ser de noite, eu vou te abraçar com força pelo telefone."

Abe (não border)
Algumas semanas atrás, eu estava de férias com meus três filhos (e sem a minha mulher). Eu disse que a mãe deles podia ter falado mal de mim, mas que eles não precisavam acreditar nela — podiam acreditar no que achassem que era verdade. Também disse que não os obrigaria a enxergar as coisas do meu jeito ou do jeito dela — cabia a eles decidir, por conta própria, o que era verdadeiro. E que mesmo se eles tivessem uma opinião diferente da minha, eu os amaria muito e não ficaria furioso com eles. Tenho certeza de que isso ajudou muito.

Diga o que disser, não denigra a imagem do outro.

Para os que estão pensando em ter filhos

Neste capítulo, demos várias sugestões sobre como proteger crianças do comportamento borderline. Gostaríamos de fechar com este pensamento: se você e o border não têm filhos, sugerimos que adiem a ideia de começar uma família até que a pessoa com TPB esteja se recuperando bem.

A razão é a seguinte: ter as emoções ilegitimadas é um dos maiores gatilhos para pessoas com TPB (capítulo 6), e os filhos invalidam os pais constantemente — toda criança faz isso.

Quando os pais estabelecem as regras e os limites necessários, os filhos não agradecem pelo direcionamento. Eles choram, esperneiam e podem até gritar: "Você é o pior pai/a pior mãe do mundo!" Quando os pais se aborrecem e pedem um pouco de sossego, é bem possível que, em vez disso, a criança peça ao pai ou a mãe para ler um livro ou levá-la ao shopping.

E é bem na hora que os pais querem estar mais próximos que os filhos decidem mostrar como são independentes. Além disso, os pais podem ensinar valores que os filhos rejeitam, e é bem possível que eles não demonstrem a menor gratidão pelos sacrifícios que os adultos fazem durante muito tempo — pelo menos não antes de decidirem ter os próprios filhos.

Se você e o border não têm filhos, sugerimos que adiem a ideia de começar uma família até que a pessoa com TPB esteja se recuperando bem.

Criar filhos é o trabalho mais difícil do mundo, e a ilegitimação constante faz parte dele. Pense bem no que, a longo prazo, é melhor para você, para o border e para qualquer criança que vocês possam trazer ao mundo.

PARTE 3

Como resolver situações especiais
CAPÍTULO 10

Esperando pelo pior: filhos borderline

A história de Sharon e Tom

Sharon e Tom são pais de duas adolescentes, Amy e Kim. Amy foi diagnosticada com TPB aos 14 anos, um ano depois de fazer sexo com vários homens em uma festa e tentar contratar membros de uma gangue para matar os pais. Assim que soube do plano, Sharon internou Amy em uma clínica psiquiátrica. Sharon nos contou que "Amy disse que se não a tivéssemos internado, estaríamos mortos em três dias".

Como obter um diagnóstico

Na clínica, Amy foi diagnosticada com transtorno bipolar. Um ano depois, o diagnóstico foi mudado para TPB, pois a medicação anterior não estava funcionando, e Amy havia começado a se automutilar com uma lâmina de barbear. À época, Amy se encaixava em todos os nove critérios do transtorno borderline.

Ao longo dos anos seguintes, Sharon e Tom viveram de crise em crise. Quando as coisas pareciam melhorar, Amy fazia alguma coisa para abalar a paz de todos. "Estávamos sempre esperando pelo pior", disse Sharon. "E muitas vezes era ainda pior do que esperávamos." Tom costumava escutar as transmissões de rádio da polícia, como passatempo. Certa noite, ele ficou sabendo que uma ambulância havia sido mandada para o endereço dele. Amy estava no quarto e, depois de tomar um punhado de comprimidos, entrou em pânico e ligou para o telefone de atendimento a suicidas.

Desafios na criação dos filhos

Além de administrar a gráfica da família e tentar dar mais atenção à filha não border, Kim, o maior desafio de Tom e Sharon era não só ajudar Amy a lidar com a depressão, a compulsão alimentar e os problemas de convivência social, mas conseguir sobreviver às consequências das mentiras da filha. Uma vez, Amy inventou que uma garota popular da escola em que estudava estava grávida; em outra, disse a um cliente da gráfica, afro-americano, que a família não gostava de negros. Em determinado momento, a Justiça esteve a um passo de tirar Amy e Kim de casa por conta da suposta negligência dos pais, mas Kim conseguiu convencer as autoridades de que as acusações da irmã eram falsas.

A realidade, hoje

Amy, agora com 18 anos, está na faculdade e mora sozinha, perto da família. Ela trabalha em meio período e recebe ajuda financeira dos pais. Amy acredita que ficou mais estável graças ao apoio da família, aos remédios corretos e às vitórias no estudo e no trabalho, que aumentaram sua autoestima. "Só me senti pronta para fazer terapia há pouco tempo", disse Amy. "Foi quando percebi que não deveria ter vergonha de consultar um terapeuta, pois muitos não borders também precisam de aconselhamento."

Hoje, Sharon e Amy são muito próximas. Quando perguntamos como Sharon conseguiu deixar o passado de lado, ela respondeu, simplesmente: "Isso é o que chamam de amor incondicional." Segundo ela: "A dor causada pela doença mental é a pior que já sentimos. Convivemos com ela 24 horas por dia, sete dias por semana. Não há como explicar o inferno que foi a infância e a adolescência de Kim, ou como foi difícil para a família ver Amy me fazer tanto mal, mas nossa determinação em superar tudo com todo o amor e apoio que pudemos reunir é o que vai ajudar Amy a achar o seu cantinho no mundo e conquistar a felicidade."

Ajuda a outros pais de borders

Como resultado das experiências por que passou, Sharon formou um grupo de apoio on-line para pais de borders de qualquer idade. O grupo é chamado de NUTS [loucos, em português], sigla em inglês para Necessidade de Compreensão, Carinho e Apoio para lidar com filhos com Transtorno de Personalidade Borderline (www.parent2parentbpd.org/).

Como Amy, os filhos dos pais do NUTS também mostram sinais inequívocos de TPB, mas a verdade é que a grande maioria dos pais passa anos a fio brincando de uni-duni-tê com os médicos, consultando um especialista após o outro, recebendo um diagnóstico diferente após o outro.

Crianças podem realmente ter TPB?

No cerne do problema há uma questão controversa: é possível diagnosticar uma criança com TPB? Segundo os médicos que acreditam que não, a personalidade de um indivíduo flutua durante a infância e só vai estar completamente formada no final da adolescência. Eles destacam o fato de que parte da definição de TPB descreve que o comportamento é invasivo, persistente e pouco suscetível a mudanças. Como, nas crianças, a personalidade ainda está se desenvolvendo, esses profissionais argumentam que elas não podem ser borderline.

Outros médicos discordam dessa opinião, por acreditar que os problemas emocionais e comportamentais associados ao desenvolvimento da personalidade já estão claramente presentes no início da vida e já são evidentes um ou dois anos antes que a família efetivamente procure ajuda. Sendo assim, a característica "persistente" e "invasiva" é demonstrada.

Para resolver a questão, o *DSM-IV-TR* (2004) forneceu novas diretrizes para o diagnóstico do TPB em indivíduos com menos de 18 anos, em que declara que crianças podem ser diagnosticadas com TPB, desde que:

1. os traços borderline tenham persistido por pelo menos um ano; e
2. o comportamento não possa ser explicado como estágio normal do desenvolvimento, efeito de abuso de substâncias ou uma doença transitória, como depressão ou transtorno alimentar.

Muitos profissionais ainda relutam em diagnosticar uma criança ou adolescente com TPB, porque pacientes com o transtorno costumam ser rotulados e estigmatizados pelo sistema de saúde mental. No entanto, a National Education Alliance for Borderline Personality Disorder [Aliança educacional nacional para o transtorno de personalidade borderline] recomenda que crianças com comportamento borderline obtenham ajuda imediata.

Um diagnóstico incorreto priva a criança de receber tratamento adequado.

Adoção e incidência de TPB

Cerca de 20% dos pais do NUTS adotaram os filhos. No livro *Lost in the Mirror*(1996), o psiquiatra Richard Moskovitz percebeu, a partir da própria experiência, que uma parcela significativa dos adultos com TPB e dos adolescentes com tendências borderline é de pessoas adotadas. Ele acredita que esse fato se deve às razões listadas a seguir. Não se esqueça de que a lista representa a opinião profissional do dr. Moskovitz, e não é necessariamente resultado de pesquisas.

Separação prematura e perda

Alguns estados americanos exigem um adiamento no processo de adoção para proteger os direitos dos pais biológicos da criança. Durante o período de espera, as crianças podem passar semanas, ou até meses, em lares provisórios até que a adoção seja sacramentada. A experiência de ser separado dos primeiros cuidadores pode interferir na capacidade da criança em desenvolver um nível básico de confiança.

Problemas de identidade

Sem levar em conta as circunstâncias que levaram à adoção, muitos adotados sofrem, a certa altura da vida, com preocupações relacionadas à rejeição, que estão ligadas a sentimentos de imperfeição. Essas questões podem ocorrer a despeito de todos os esforços das famílias adotivas para que a criança se sentisse escolhida e amada.

Temperamento inato

Embora existam muitos motivos possíveis para uma família entregar crianças à adoção, um dos mais comuns é a gravidez acidental. Segundo Moskovitz: "É esperado que essa situação de vida ocorra mais frequentemente com pessoas que tendem a ser impulsivas e imprudentes. Se isso for verdade, é possível que os adotados sejam geneticamente predispostos, enquanto grupo, à impulsividade" (1996), e a impulsividade é um critério importante para o TPB.

Descompasso entre temperamentos

Se mesmo crianças criadas pelas famílias biológicas podem não se adaptar ao temperamento e aos valores dos pais, é possível que, no caso de adotados, os problemas de adaptação sejam ainda mais comuns, o que pode levar o comportamento do filho a ser mais criticado que elogiado, predispondo a criança à perda de autoconfiança e autoestima.

Experiências com pais não borders

Sharon (não border e criadora do NUTS)

A maioria dos pais do NUTS percebe que tem algo errado quando a criança chega à escola. A criança com TPB não se entrosa com as outras, e os castigos não costumam ser eficazes na redução dos comportamentos problemáticos. No caso de Amy, o psicólogo da escola insistiu que ela era apenas uma menina mimada e que essa fase iria passar.

A maioria dos pais do NUTS, como nós, finalmente recebe o diagnóstico de TPB depois da ocorrência de acontecimentos que envolvam risco de vida, tais como violência contra outros ou tentativa de suicídio. Um pai do NUTS, ameaçado pelo filho, chegou a colocar um cadeado na porta do quarto e passou a dormir de roupa, com as chaves do carro sob o travesseiro. Ninguém consegue viver assim. Eu digo aos pais que, se não for possível controlar os maus-tratos, é preciso chamar as autoridades. Você tem direito a dizer não ao abuso — mesmo que venha do seu próprio filho.

Como os pais se sentem

Se você tem um filho com TPB, saiba que seus sentimentos vão variar muito e mudar constantemente. O amor incondicional vai resistir sempre, mas pode ser posto à prova de maneiras inimagináveis. Seu coração ficará despedaçado repetidas vezes, porque dói muito ver o sofrimento de alguém que se ama.

Os atos destrutivos podem levar você a odiar seu próprio filho, e entre o amor e o ódio estão o medo, a confusão, o ressentimento, a dúvida, a alegria e a culpa.

Todos os pais se perguntam se fizeram alguma coisa para causar o TPB ou se poderiam ter feito algo para prevenir o transtorno. Nós tememos pelo futuro dos nossos filhos — será que eles ficarão sozinhos no mundo? Será que vamos passar o resto da vida tentando ajudá-los a ter uma vida normal? Por mais que os amemos, ansiamos pelo ninho vazio.

Compartilhar com o cônjuge

É muito importante compartilhar sentimentos com a sua mulher ou com o seu marido. Lidar com um filho com TPB pode destruir o seu casamento, mas também pode deixá-lo mais forte. É fundamental que os pais lidem com a questão como uma equipe, entendendo e dando apoio um ao outro. Não permita que o filho divida vocês dois, em qualquer definição da palavra. Sua vida será uma montanha-russa, e tudo se torna mais fácil quando o casal está olhando para o mesmo lado.

Preocupações financeiras e familiares

Dinheiro é uma grande preocupação. Alguns pais gastam tudo o que têm para pagar pelo tratamento. A internação em clínicas psiquiátricas pode ser caríssima, e as consultas ao psicólogo ou psiquiatra também não costumam ser baratas. Outras crianças da família podem ter de abrir mão de algumas coisas para ajudar o irmão ou a irmã.

Seria ótimo se todos os membros da família sempre dessem total apoio, mas transtornos mentais não costumam ser bem aceitos ou compreendidos, e muitas vezes as pessoas negam o problema do parente. Os membros da família não são obrigados a concordar com o diagnóstico, mas precisam respeitar o fato de que você acredita na existência do transtorno e agir a partir dessa premissa.

Como se não bastasse tudo isso, muita gente pode pensar coisas horríveis sobre você. Sharon nos contou o seguinte: "Minha filha border costumava contar histórias, tentando convencer as pessoas de que era uma prostituta viciada em drogas. Na nossa sociedade, sempre que um filho tem problemas, logo se

imagina que a culpa é dos pais — e principalmente da mãe. Eu digo a mim mesma que nós sabemos a verdade, e o que os outros pensam não vai mudar o que somos."

Fazer o melhor, apesar de tudo

Pais de crianças borderline fazem o melhor possível, apesar do vácuo de informação. Um dos erros mais comuns é culpar a criança pelo TPB ou esperar que ela mude rapidamente. Ao contrário do que ocorre com crianças que têm deficiências físicas, não existe nenhuma marca visível de que o seu filho tenha um transtorno. É importante ter na cabeça que existe uma base biológica para o TPB (ver apêndice A), e que, se a criança pudesse dar um fim ao próprio sofrimento rapidamente, ela faria isso!

Nossos filhos precisam de ainda mais cuidado e atenção, e fazemos isso livremente. No entanto, se interferirmos demais, eles podem aprender que não é possível sobreviver sem a ajuda dos pais. Existe uma linha tênue entre permitir que nossos filhos aprendam com os próprios erros e protegê-los quando o transtorno limita suas capacidades.

Efeitos nos irmãos

É comum que os irmãos de crianças com problemas sofram com a falta de atenção dos pais, até que eles próprios adotem comportamentos problemáticos como forma de pedir ajuda. Os pais precisam estar cientes de que o comportamento intrusivo de um dos filhos pode ameaçar a segurança dos outros. Por ter problemas em definir os próprios limites, borders costumam não respeitar os limites de outros. Estas violações podem ser sutis ou, em sua pior face, levar o border a abusar física ou sexualmente do irmão. É preciso estar alerta.

Eu digo a mim mesma que nós sabemos a verdade, e o que os outros pensam não vai mudar o que somos.

Sharon, fundadora do NUTS, recomenda tentar encontrar um amigo ou parente que possa ajudar de alguma forma, para que você possa dar aos seus outros filhos a atenção que eles merecem. Seja muito transparente com os irmãos, converse com eles sobre o TPB e explique que a criança border não consegue controlar o próprio comportamento. É possível que seus outros filhos tenham medo de falar sobre sentimentos negativos, então explique-lhes que sentimentos de raiva e até de ódio são normais. Faça com que as outras crianças da casa tenham um lugar seguro só para elas, um refúgio onde ficar quando a situação se tornar insuportável.

Kim, filha de Sharon e irmã mais velha de Amy, descreve como é crescer ao lado de um border.

Kim (não border)

Eu me sinto muito culpada em relação a minha irmã. Às vezes, torço para que a próxima tentativa de suicídio dela seja bem-sucedida. Aí, quando me acalmo, sinto uma culpa devastadora. Muitas vezes é difícil encontrar algum sentimento de amor pela minha irmã — mesmo quando não estou furiosa com ela. Ela consegue ser muito inconveniente, como na vez em que uma amiga minha foi jantar lá em casa e Amy perguntou se ela ainda era virgem. Eu me preocupo muito com a minha futura família.

Ainda nem tenho namorado, mas já estou preocupada com o meu casamento. Sei que vou me sentir obrigada a convidá-la para ser minha madrinha, mesmo sem querer que ela seja. Tenho medo dos ataques que ela vai dar, talvez por causa dos vestidos, de quem vai ser minha madrinha ou por outro motivo qualquer. O que será que o meu futuro marido vai pensar dela? Que tipo de tia ela vai ser para os meus filhos? Vou poder deixar meus filhos com ela? Será que meus filhos vão ter esse transtorno horrível?

Mas, neste momento, as minhas preocupações são outras. Minha mãe vai me visitar na faculdade, porque está chegando a semana dos pais. Será que ela vai ficar ligando para a Amy de 15 em 15 minutos? Será que a Amy vai ter um ataque e estragar tudo? Será que vou sempre ter que lutar pela atenção da minha mãe?

O papel de pais não borders

Os membros do NUTS descobriram que podem dividir suas responsabilidades em quatro grandes grupos:

1. zelar pela segurança dos membros da família
2. cuidar de si mesmos
3. tomar conta do tratamento médico do filho
4. prover um ambiente estruturado, consistente e amoroso, que enfatize a responsabilidade de cada um pelo próprio bem-estar

Zelar pela segurança dos membros da família

Pode ser muito difícil equilibrar as necessidades da criança borderline com as do restante da família, mas a segurança de cada um é de primordial importância. Use as informações do capítulo 8 e procure ajuda quando precisar.

Cuide-se

Na próxima vez que for viajar de avião, leia o material de segurança. Segundo o folheto das companhias aéreas, quando ocorre uma despressurização na cabine e as máscaras de oxigênio caem do teto, os pais devem pôr suas próprias máscaras antes de ajudar as crianças. Faz sentido — um adulto que não consegue respirar não tem como ajudar uma criança.

Da mesma forma, é essencial que, antes de mais nada, você cuide de si mesmo. Se um pai física e emocionalmente exausto mal dá conta de cuidar de uma criança mentalmente saudável, imagine de um filho com transtorno de personalidade borderline.

> Pense em você como um indivíduo, não apenas como pai ou mãe. É comum que um dos pais, geralmente a mãe, assuma o maior peso do fardo que é criar uma criança com TPB, mas pedimos a você que divida o trabalho de forma mais ou menos equânime entre os dois, para que um dos pais não fique exaurido ou ressentido.

Os pais também podem tentar trocar de papéis (por exemplo, se um tende a cuidar das necessidades emocionais e outro das coisas mais práticas, experimente trocar de função para dar um descanso a ambos). Acima de tudo, não se isole. Segundo Sharon: "Você pode perder amigos por causa disso. Alguns não serão capazes de lidar com os problemas de comportamento do seu filho, outros podem julgar ou culpar você. Procure se aproximar de pessoas com quem possa contar para validar seus sentimentos. Eles não precisam resolver os seus problemas. Basta saberem ouvir de maneira compreensiva."

Tome conta do tratamento médico do seu filho

Ao longo dos anos, seu filho pode precisar se consultar com vários médicos, receber diagnósticos variados e ir a diversas instituições designadas a estabilizá-lo. Considere-se o presidente do tratamento do seu filho, coordenando os profissionais, administrando o orçamento e tomando decisões com vistas ao que é melhor para todos os envolvidos. Não dependa de ninguém para fazer isso por você, porque ninguém vai fazer. Lembre-se, quem mais se preocupa com o seu filho é você, que é o maior responsável por ele.

Registre tudo em detalhes

Uma tarefa importante é manter um registro dos comportamentos e humores do seu filho, bem como das consultas com médicos, psicólogos ou advogados. Anote remédios, dosagens e consultas com médicos. Anote reuniões com representantes da escola, especialistas e outras partes envolvidas. Esse diário pode ajudar os médicos a fazer o diagnóstico, algo que pode ser essencial caso você precise de documentação para questões legais. O registro não precisa ser muito elaborado. Basta anotar algumas palavras sobre cada item. Veja o exemplo abaixo:

Data	Instituição	Observação
2/11/2009	Clínica	Consulta com o dr. Silva. Trocou a dosagem do Prozac para 40mg.
5/11/2009	Escola	Reunião com o professor José (matemática), que falou que a Mari não entregou seis deveres de casa, chegou atrasada à aula três vezes e costuma falar demais em sala.
14/11/2009	Clínica	Terapia de família. Falamos de "expectativas".
4/12/2009	Clínica	Consulta com o dr. Silva. Não mudou nenhum remédio.

5/12/2009	Casa	Grande explosão de raiva. Mari ameaçou se matar, mas se acalmou depois de uma hora. Mari disse que a gente não "confia" nela, porque ela só foi dormir duas horas depois do horário combinado.
6/12/2009	Polícia	Mari foi detida pela polícia por beber na rua. Ela estava com dois rapazes mais velhos, que conheceu hoje.
7/12/2009	Casa	Vimos que a Mari fez cortes superficiais no pulso. Ela estava sangrando um pouco. Chorou muito e disse que está "mal".
9/12/2009	Clínica	Consulta com o psicólogo. Mari ficou muito quieta depois disso.

Como lidar com prestadores de serviços de saúde

Alguns pais se sentem intimidados por profissionais de saúde mental. Não se esqueça de que eles estão trabalhando para você. Respeite o trabalho e a experiência desses profissionais, mas nunca parta do princípio de que sempre sabem o que é melhor. É importante ouvir os médicos de mente aberta, mesmo que façam críticas ou digam coisas que você não quer ouvir, mas não deixe de dar atenção aos seus instintos e seja firme quando julgar necessário. A última palavra é sempre sua.

Se o médico tiver uma visão errônea de que o TPB é sempre derivado de maus-tratos ou se, implícita ou explicitamente, acusar você de maltratar o seu filho apesar da falta de provas, considere a possibilidade de trocar de profissional.

Como lidar com o sistema

Muitos pais do NUTS acham que lidar com o plano de saúde, com a escola, com a Justiça e outras instituições é tão desgastante ou desafiador quanto lidar com o comportamento do filho border. Gail, uma mãe do NUTS, disse o seguinte: "Faça todo o possível para que o seu filho não se perca dentro do sistema. Isso significa ter de fazer ligações ou visitas *in loco* ou dizer aos poderes constituídos que você não vai aceitar um 'não' como resposta. Ao defender um filho, você é tomado por uma força interior que nunca imaginou possuir."

"Ao defender um filho, você é tomado por uma força interior que nunca imaginou possuir."

Ofereça um ambiente adequado

Crianças e adolescentes border precisam de estrutura e consistência da mesma forma que as ruas precisam de sinais de trânsito e placas. Sem elas, reina a confusão, e o surgimento de feridas físicas e emocionais se torna mais provável.

Rotina

Ter estrutura significa manter uma rotina consistente. Os pais do NUTS perceberam que os filhos funcionam melhor com uma agenda rígida, que os diga quando acordar, quando ir à escola, o que fazer após as aulas, quando comer e por aí em diante. Sharon chegou a escrever uma rotina matinal para a filha, de forma a ajudá-la a se lembrar de escovar os dentes e se vestir. "Quando acontece algo inesperado — mesmo algo bom, como uma festa de aniversário surpresa —, Amy não sabe o que sentir ou como agir", explicou Sharon. "O resultado costuma ser um acesso de fúria. Descobrimos que Amy precisa saber, o tempo todo e em detalhes, o que esperamos que ela faça e o que ela deve esperar de nós."

Consequências

Para criar essa estrutura, tente ajudar seu filho a entender o que acontece se ele não cumprir com suas responsabilidades. Seja o mais específico possível. Você pode dizer, por exemplo: "Se você se atrasar para a escola, vão anotar o atraso na sua caderneta. E se você se atrasar três vezes sem justificativa, vai ser suspenso. Se você for suspenso de novo, talvez a gente precise pensar em alternativas, como um internato."

Se continuar a ser eximido das consequências dos próprios atos, seu filho talvez nunca consiga aprender a funcionar sem você quando crescer.

É extremamente importante que seu filho aprenda com os próprios erros, respeitando o nível esperado para a idade dele. Se continuar a ser eximido das consequências dos próprios atos, ele talvez nunca consiga aprender a funcionar sem você quando crescer. Pode ser difícil ver o seu filho sofrer as consequências de comportamentos impulsivos, mas, a longo prazo, ele vai sofrer muito mais se não aprender a se controlar.

Consistência

Ter consistência significa sempre responsabilizar seu filho pelo que ele faz. Todos os pais têm que lutar contra o impulso de, às vezes, deixar as coisas correrem frouxas, mas quando se trata de um filho border cobrando respeito a regras de forma inconsistente pode ser desastroso.

Como obter um diagnóstico para o seu filho

É difícil fazer a distinção entre o comportamento impulsivo-explosivo natural de um adolescente e outros comportamentos indicativos de TPB. Para conseguir isso, é preciso analisar a razão do comportamento. O comportamento impulsivo-explosivo de adolescentes com TPB pode envolver uso de drogas ou acessos de fúria para lidar com tristeza profunda, sensação de vazio, ódio a si mesmo e medo de abandono.

De acordo com o livro *The Essential Family Guide to Borderline Personality Disorder: New Tips and Tools to Stop Walking on Eggshells*, é indispensável fazer uma avaliação psiquiátrica abrangente para determinar se crianças potencialmente borderline efetivamente têm TPB. O psiquiatra desenvolve um relatório que se torna a base do plano de tratamento. A avaliação costuma incluir os seguintes itens:

- uma descrição dos problemas e sintomas atuais da criança
- dados sobre saúde, doença e tratamento
- históricos psiquiátricos da família
- informações sobre o desenvolvimento da criança, desempenho escolar, relacionamentos com amigos e família
- caso necessário, exames laboratoriais como exames de sangue e raios X ou avaliações especiais (como avaliações psicológicas, educacionais, de linguagem e fala, por exemplo)

Brannon (não border)

Eu só queria que o Michael, meu filho, ficasse feliz. Então, se ele estivesse de castigo por uma semana, no terceiro dia eu "esquecia" da punição. O problema é que o Michael aprendeu rapidamente a não levar os castigos a sério. Se eu o mandasse ficar em casa, ele simplesmente abria a porta e saía. Quando era adolescente, Michael se envolveu com drogas e começou a faltar à escola e a ameaçar cometer atos de violência. Eu o internei numa instituição que dava liberdade demais, e assim ele continuou a usar drogas. Por fim, Michael foi levado para uma clínica extremamente rígida que concedia privilégios por bom comportamento. Ali, ele parece estar aprendendo a assumir a responsabilidade pelos próprios atos.

Crianças borders precisam de tanto amor e carinho quanto as outras. Sharon afirma que "a chave para dar amor a um filho é lembrar que o comportamento dele é causado pelo transtorno de personalidade borderline. Ame seu filho; odeie o transtorno. Pode ser muito difícil ter um filho com TPB, mas também existem momentos maravilhosos. Quando a criança aprende a lidar com certos aspectos da doença, isso é motivo para comemoração. O momento em que ele ou ela finalmente dá o passo mais importante, que é perceber e aceitar o amor dos pais, é muito forte, muito doce e muito precioso".

Crianças borders precisam de tanto amor e carinho quanto as outras.

Para saber mais sobre como criar um filho border, leia o livro de K. Winkler e R. Kreger, *Hope for Parents: Helping Your Borderline Son or Daughter Without Sacrificing Your Family or Yourself* [Esperança para os pais: como ajudar um filho ou uma filha borderline sem sacrificar a família ou a si mesmo] (2002), listado no apêndice C, com outros recursos muito valiosos.

Consulte também a página da National Education Alliance of the National Education Association for Borderline Personality Disorder (www.NEABPD.org, em inglês) para mais informações sobre o programa Family Connections [Conexões familiares].

CAPÍTULO 11

Mentiras, rumores e acusações: campanhas difamatórias

O inferno não tem tanta fúria quanto um border desprezado.

— Extraído da *Welcome to Oz*, comunidade de apoio a familiares em www.BPDCentral.com.

Alguns não borders disseram que borders próximos foram capazes de acusá-los falsamente de assédio e abuso, de espalhar boatos prejudiciais e até de processá-los judicialmente, sem motivo legítimo. Chamamos tais atos de campanhas difamatórias.

Jerry (não border)
Minha futura ex-mulher conseguiu uma ordem judicial de afastamento que me proibiu de entrar em casa. Ela me afastou de nossas filhas e disse aos vizinhos que sou violento. Agora eles nem olham na minha cara. Ela sistematicamente procurava pessoas de organizações profissionais e sociais de que eu faço parte e tentava jogá-las contra mim. Chegou a dizer à minha chefe que eu era impotente — e que tinha lhe passado herpes! Além disso, disse ao advogado dela que eu a estuprei dez anos atrás porque fizemos sexo quando ela não queria — mas não me contou isso! Já faz meses que eu não a vejo, nem falo com ela por telefone. Enquanto isso, gasto 3.500 dólares por mês com pensão. Não consigo dormir à noite, pensando em toda a injustiça que venho sofrendo. Morro de medo do que ela vai dizer na próxima vez em que estivermos no tribunal.

Veja outros exemplos de campanhas difamatórias:

- A mãe de Valerie, Hannah, contou à família que a filha roubava dinheiro dela e que já havia sido violenta em várias ocasiões. Muitos parentes pararam de falar com Valerie. Hannah fez a acusação depois que Valerie disse que não poderia visitá-la no Natal.
- Judy era perseguida por Elizabeth, uma border, que enviava cartas ameaçadoras a si mesma e as assinava com o nome da ex-amiga. Depois, ligava para Judy e implorava que ela "parasse com as ameaças". A questão foi parar no tribunal. Durante a arguição, Elizabeth perdeu o controle e insistiu que Judy a "forçara" a escrever cartas ameaçadoras para si mesma.

Muitas campanhas difamatórias parecem ser motivadas por sensações, reais ou imaginadas, de abandono, perda e rejeição — questões terríveis para pessoas com TPB.

- Rick, filho de Majel, ficou noivo de uma border chamada Jeri, que começou a dizer a ele que a sogra o criticava duramente quando não havia ninguém por perto. Embora os comentários fossem pura invenção, Rick ficou arrasado e sem saber em quem acreditar — na mãe ou na noiva.

Nem todas as pessoas com TPB distorcem a realidade. Muitos borders jamais fariam isso. Não estamos invalidando as experiências de borders que foram vítimas de qualquer situação; só estamos validando as dos não borders que foram acusados falsamente. Falsas alegações são feitas por todo tipo de gente, com ou sem transtornos mentais.

Motivações para campanhas difamatórias

Existem muitas teorias sobre o que pode motivar uma pessoa com TPB a lançar uma campanha difamatória.

Abandono e raiva

Já explicamos que o TPB não provoca comportamentos essencialmente diferentes, mas comportamentos extremados. Segundo um border, "borderlines são seres humanos como outros quaisquer — só que mais intensos".

Todo mundo experimenta sensações de perda e rejeição quando um relacionamento acaba ou está em crise. Essas emoções são ainda mais intensas quando o outro termina e nós ainda gostaríamos de continuar com o relacionamento. Muitas campanhas difamatórias parecem ser motivadas por sensações, reais ou imaginadas, de abandono, perda e rejeição — questões terríveis para pessoas com TPB.

O divórcio — a questão surgida no caso de Jerry — é um exemplo. Hannah pode ter se sentido rejeitada quando a filha decidiu não passar o Natal em casa. Elizabeth pode ter se sentido humilhada quando Judy acabou com a amizade. Muitas vezes, no entanto, a perda não é tão aparente. Jeri, por exemplo, pode ter sentido que o noivado com Rick era ameaçado pela relação próxima entre ele e a mãe, por mais que houvesse espaço para amar as duas.

Johnston e Roseby explicam, em *In the Name of the Child* (1997), que a dor pode se manifestar como raiva:

> A perda de uma pessoa querida, da integridade familiar e de sonhos e esperanças há muito acalentados, ou a ameaça de perder um filho evocam sentimentos poderosos de ansiedade, tristeza e medo do abandono e da solidão. Muitas pessoas têm dificuldade em aceitar esses sentimentos. Em vez disso, escondem a dor sob uma carapaça raivosa e tentam postergar a separação inevitável ao envolver o cônjuge em um emaranhado de disputas sem fim. Brigar e discutir são formas de manter contato (ainda que negativas). Mesmo durante as brigas, esses indivíduos alimentam fantasias de reconciliação. Pessoas que sofreram grandes perdas no passado (tais como a morte de um dos pais ou o divórcio) também podem reagir a esses traumas anteriores, ainda não resolvidos.

Identidade e agressão

Uma mulher cujo marido pede o divórcio perde a identidade como cônjuge; uma mulher cujos filhos cresceram pode sentir que perdeu a identidade como mãe. Diante de perdas reais ou percebidas, pessoas com TPB podem se sentir:

- vazias
- insignificantes
- indefesas
- incapazes de sobreviver

Johnston e Roseby acreditam que isso pode levar essas pessoas a adotar uma máscara de independência a qualquer custo, se recusando a negociar para não perder uma parte de si (atitude chamada de "brigo, logo existo"), também podem ficar grudentas e dependentes demais — ou alternar entre a agressão e o "grude". Borders que se enxergam como vítimas podem imaginar que as campanhas difamatórias os ajudam a criar uma identidade própria.

Vergonha e culpa

O divórcio e problemas conjugais também podem incitar sentimentos de rejeição, que, por sua vez, evocam sentimentos de inadequação, fracasso, vergonha e humilhação. Como se sabe, pessoas com TPB costumam se sentir soterradas pela vergonha e ter baixa autoestima, e podem tentar esconder isso com uma máscara de competência absoluta. Johnston e Roseby dizem que um sentimento exagerado de fracasso pode levar alguém a tentar se livrar de toda a culpa, provando que a outra pessoa é totalmente inadequada ou irresponsável.

Borders que se enxergam como vítimas podem imaginar que as campanhas difamatórias os ajudam a criar uma identidade própria.

Segundo os autores, "a frágil autoestima desses indivíduos depende da manutenção de todo sentimento de fracasso fora do eu. Então, eles assumem um ar virtuoso, de poder e superioridade agressiva, e acusam os ex-cônjuges de serem moral e psicologicamente inferiores" (Johnson e Roseby, 1997).

Quando um border psicologicamente vulnerável enxerga a desistência do cônjuge como um ataque devastador, ele pode desenvolver ideias paranoicas de traição, exploração e conspiração. Johnston e Roseby dizem que "à medida que o cônjuge revira os escombros do casamento, eles começam a reescrever a história e considerar que, desde o início o parceiro armou um plano para explorá-los e depois descartá-los" (Johnson e Roseby, 1997).

Neste ponto, dizem, o cônjuge "traído" pode reagir agressivamente, partindo para um contra-ataque que se torna a maior obsessão da vida dele ou dela, e passa a ser considerado perigoso e agressivo, junto com possíveis aliados. Por terem sido machucados, esses indivíduos consideram justa a busca por retaliação, ou, de maneira mais urgente, acreditam em ataques preventivos. O lema é "atacar antes de ser atacado".

Como avaliar o risco

Após a análise de dezenas de campanhas difamatórias, percebemos várias semelhanças:

- os borders que as lançam geralmente alegam ter sido vitimizados pelo outro. Muitas vezes, chegam a descrever como buscaram vingança contra aqueles que os vitimizaram no passado.
- muitos borderlines têm a capacidade de parecer calmos, lógicos e persuasivos em determinadas circunstâncias. No entanto, quando estão sob tensão emocional ou sozinhos com o não border, parecem perder contato com a realidade e se tornam paranoicos.

O cônjuge "traído" pode reagir agressivamente, partindo para um contra--ataque que se torna a maior obsessão da vida dele.

- não borders vítimas de campanhas difamatórias costumam se enxergar como protetores e cuidadores, por isso, têm grande dificuldade em olhar para fora e buscar os próprios interesses. Muitos ignoram os sinais de alerta, não levam em consideração os avisos de amigos, negam o que está acontecendo e se recusam a tomar precauções ou se defender.

A maioria das pessoas acha difícil aceitar que alguém que amam possa fazer algo para magoá-las. Se o amor pela pessoa com TPB ou as lembranças felizes dos bons tempos que vocês passaram impedem que você perceba que precisa se proteger, atente para o fato de que o border pode não sentir o mesmo. A separação pode levá-lo a esquecer todos os bons sentimentos que nutriu por você ou a deixar de perceber as suas qualidades e defeitos, passando a enxergar apenas um monstro maligno que merece ser punido. Quanto antes você perceber esse fato, maiores chances terá de sair da campanha difamatória com os direitos e a dignidade intactos.

Muitas reclamações contra campanhas difamatórias vêm de homens e mulheres que recentemente romperam o relacionamento com um cônjuge, namorado ou namorada border. Pais de crianças borderline são o segundo tipo de vítima mais frequente, seguido de filhos de pais com TPB.

Como combater as campanhas difamatórias

Antes de mais nada, uma ressalva importante: a situação de cada um é única, e cada pessoa com TPB é única. A abordagem correta para uma pessoa pode ser completamente errada para outra — mesmo que as situações pareçam semelhantes. As seguintes orientações podem ajudar.

Antes de tomar qualquer atitude, consulte um profissional de saúde mental que esteja familiarizado com a sua situação específica. Se as alegações envolverem questões judiciais, é importantíssimo discutir a situação com um advogado competente o quanto antes.

Em segundo lugar, reconheça que o TPB é um transtorno mental. Borders têm o direito de serem tratados com sensibilidade, respeito e dignidade. Proteja-se, mas não tente prejudicar o outro por maldade ou vingança. Pode ser prudente, por exemplo, retirar suas roupas e objetos pessoais de casa antes de pedir o divórcio. Mas, se contratar uma empresa de mudança para levar metade do que o casal possui, você pode estar indo longe demais. Na verdade, uma ação como essa pode, compreensivelmente, gerar uma reação hostil.

Seja menos vulnerável

A melhor maneira de lidar com uma campanha difamatória é evitar que ela aconteça. Se não for possível, seja proativo e proteja-se da melhor maneira possível — legal, financeira e emocionalmente.

Algumas campanhas difamatórias parecem não ter razão aparente, mas outras são motivadas por ações percebidas pelo border como hostis. Comece com estes passos:

Seja proativo e proteja-se da melhor maneira possível — legal, financeira e emocionalmente.

- Pense bem em todas as atitudes tomadas por você que envolvam o border — desde estabelecer limites até pedir o divórcio. Que tipo de reação do border você pode prever?
- Pense em si mesmo: quais são suas áreas vulneráveis? O que você pode fazer para se adiantar e se proteger das possíveis atitudes do border? Espere o melhor; prepare-se para o pior. Muitos não borders acabam descobrindo que as áreas mais sensíveis são as finanças, os filhos, o trabalho, a reputação e os amigos.
- Elabore um plano e ponha-o em ação antes de tomar qualquer atitude que possa despertar a fúria do border.

Veja o exemplo de Lyndia e Elicia. Lyndia precisa dizer à filha border, Elicia, que ela não poderá sair da clínica onde está internada e ir para casa no próximo fim de semana. Da última vez em que visitou a mãe, Elicia ameaçou pôr fogo na casa se Lyndia não a deixasse passar a noite com o namorado, um viciado em drogas.

Lyndia sabe por experiência própria que, depois de ouvir a notícia, a filha vai imediatamente apelar aos terapeutas, aos avós ou a qualquer um que se disponha a ouvi-la e talvez possa acreditar nela, dizendo-lhes que Lyndia é uma mãe horrível, que a odeia (e sempre odiou), e que ela, Elicia, tem um comportamento irretocável.

Antes de falar com a filha, Lyndia explica a razão de sua decisão aos possíveis envolvidos, pois assim, quando Elicia procurar por eles, já saberão o que está acontecendo.

Considere a possibilidade de não reagir

Podem surgir ocasiões em que qualquer tipo de reação só vai servir para prolongar os abusos do border, porque a situação, como um todo, pode ser apenas um esforço da pessoa com TPB para manter você ligado ao relacionamento. Qualquer reação pode recompensar o comportamento — principalmente se for emocional.

Pense nas consequências das ações do border a curto e longo prazo. Se forem insignificantes ou apenas embaraçosas — ou se você acredita que o border está querendo atrair mais contato —, pode ser melhor simplesmente deixar o assunto para lá.

Responda a perguntas sem ficar na defensiva

Quando Luke terminou o namoro, Alison ficou alternando entre estados suicidas e inflamados. Ligava para o trabalho dele várias vezes por dia, gritando e pedindo para reatarem o relacionamento. Luke trocou de telefone, e então Alison revidou, ligando para o chefe do escritório, David, para dizer que o ex-namorado sempre cheira cocaína no trabalho. “Luke é um cheirador”, insistiu, “não confie nele”.

Naturalmente, David interrogou Luke sobre a acusação de Alison. Sete anos antes, um dos assistentes de palco havia oferecido cocaína a Luke, que resolveu experimentar. O fato só ocorreu uma vez, e desde então Luke sempre agiu de forma responsável, sem beber ou usar drogas no trabalho.

Luke estava errado, mas deixou claro que o deslize ocorrera apenas uma vez. Ele também explicou ao chefe o que estava acontecendo sem expor Alison mais do que o necessário. Por sorte, David entendeu e não demitiu Luke por violação da política de drogas da empresa.

Um border pode contar mentiras sobre você para a sua família, seus amigos e conhecidos. Antes de decidir se reage ou não, pergunte-se o que vai ganhar com isso. Você quer limpar o seu nome? Existe algo real em risco, como a amizade de pessoas que são importantes para você?

Quando as consequências das ações do border são relativamente menores, pode ser melhor agir de forma que a mentira se revele por si só. Por exemplo, se o border disser aos vizinhos que a sua nova mulher é uma bruxa, talvez seja melhor esperar que eles a conheçam e tirem suas próprias conclusões. No entanto, se o border disser aos vizinhos que você foi preso por espancá-lo e se a opinião deles for muito importante, é melhor tentar esclarecer as coisas.

Quando as consequências das ações do border são relativamente menores, pode ser melhor agir de forma que a mentira se revele por si só.

Ao falar sobre falsas acusações, tenha em mente as seguintes diretrizes:

- Mostre calma e compostura, e mantenha o controle — não importa o quanto você esteja com raiva.
- Reconheça as preocupações do outro antes de explicar o acontecido. Diga que se os boatos fossem verdade, o assunto seria muito grave.
- Não desmereça o border — não importa o quanto você ache que ele mereça. Em vez disso, mostre a sua preocupação com o border ou reconheça a sua própria confusão sobre o que o levou a dizer o que disse. Seja cauteloso no que diz respeito a discutir o TPB ou qualquer outro

problema psicológico — as pessoas podem interpretar mal e achar que você está tentando menosprezar o border.

- Entenda que não é possível controlar o que as outras pessoas pensam de você. Diga o que tiver de dizer e esqueça o assunto.

Benjamin (não border)

Eis o que eu disse a um vizinho que achou que eu era violento com a minha ex-mulher:

"Eu gostaria de esclarecer uma coisa. Você pode ficar um pouco desconfortável, e entendo isso, porque também é desconfortável para mim. Mas é importante, por isso estou disposto a assumir o risco. Ouvi dizer que a minha ex-mulher, Kassidy, lhe disse que fui preso por bater nela. Disseram que ela anda mostrando por aí os cortes que tem nos braços, dizendo que eu a ataquei. Não posso culpar você por ter ficado horrorizado e não querer falar comigo. Se alguém que conheço fizesse algo assim, eu também evitaria a pessoa. O problema é que isso nunca aconteceu. É verdade que o divórcio não foi fácil, mas nunca fiz nada parecido com isso. Estou muito preocupado com a Kassidy — primeiro, por ter inventado isso para as pessoas; depois, por ter cortado o braço de alguma forma.

Vou entender se você ficar confuso e quiser pensar sobre o que realmente aconteceu, mas como nós já nos conhecemos há algum tempo, eu queria ter a chance de esclarecer as coisas. Muito obrigado por me ouvir."

Prepare-se para falsas acusações de abuso feitas por crianças border

Existe um aumento na incidência de crianças que acusam os pais de abuso falsamente. Algumas razões para esse comportamento são: vingança pelo que a criança considerou ser um abuso, retaliação por ter sido tratada de maneira "injusta" ou tentativa de abalar a cumplicidade que existe entre os pais.

Como lidar com falsas acusações

Como você deve imaginar, quando uma criança raivosa liga para a polícia ou para uma instituição de proteção ao menor, o efeito sobre a família é devastador. As investigações podem durar mais de um mês e, enquanto isso, é comum que a Justiça ordene que o acusado se afaste da criança e o obrigue a sair de casa temporariamente. Normalmente, a criança permanece com o outro progenitor, que vive um grande conflito tentando dar apoio e ser leal tanto ao filho quanto ao cônjuge ou parceiro. Amigos, parentes e colegas de trabalho podem cair na mesma armadilha e se dividir entre apoiar a criança ou mostrar lealdade ao acusado.

Lembre-se de que ficar na defensiva ou não cooperar com a investigação pode ser prejudicial a você.

Em entrevista, o advogado Charles Jamieson aconselhou pais de crianças que fazem acusações falsas a:

- Manter relatórios detalhados que documentem o diagnóstico da criança ou os comportamentos relacionados ao TPB, tais como correspondências escolares, históricos médicos, documentos judiciais e relatórios que tenham servido para rebater acusações anteriores. Isso vai aumentar a credibilidade de vocês.
- Mantenha um diário de todas as suas atividades, que deve incluir onde você esteve, com quem e o que fez. Se as acusações aparecerem meses depois do suposto acontecimento, o diário pode garantir o seu álibi.
- Pergunte a outras crianças se elas estariam dispostas a explicar sua inocência às autoridades.
- Se necessário, solicite a presença de um terceiro quando você estiver com a criança.
- Leve todas as acusações a sério, pois elas podem virar uma bola de neve e sair de controle. Se for preciso, contrate um advogado especializado em falsas acusações.

Como lidar com seus sentimentos

A partir de uma perspectiva emocional, é preciso ter em mente algumas coisas que vão ajudar você a lidar com a situação. Normalmente, as acusações falsas variam entre abuso e negligência. Sendo assim, essas alegações dão início a investigações coordenadas pela entidade de assistência social ou instituição de proteção à criança. Embora a investigação possa parecer acusatória, lembre-se de que se trata apenas de um processo de busca por fatos, e apenas provas concretas podem ser usadas na acusação.

Lembre-se de que ficar na defensiva ou não cooperar com a investigação pode ser prejudicial a você. Não leve as perguntas para o lado pessoal; diga a si mesmo que essas investigações são necessárias para desvendar os verdadeiros casos de abuso. É possível que os pais sejam separados dos filhos durante esse

processo. Irmãos da criança borderline precisam saber que a separação é temporária e que podem ter de responder a perguntas. Não se esqueça de demonstrar o amor que você sente por eles e a necessidade de que respondam com sinceridade às perguntas das autoridades.

Por fim, lembre-se que o TPB é uma doença mental. É normal ficar com raiva do seu filho borderline; lembre-se, porém, que a culpada é a doença — e não a criança.

Se o border está tentando fazer mal a você por meio de uma campanha difamatória, é possível que você o considere como um inimigo. Na verdade, os inimigos são os seguintes:

- **negação:** não fazer nada sobre o problema na esperança que ele se resolva sozinho
- **ilusão:** não fazer nada porque você tem certeza de que um milagre vai fazer o border mudar

A verdade encontra um jeito de aparecer, e as mentiras acabam expostas.

- **Emotividade:** reagir de maneira emocional, em vez de manter o sangue frio e procurar soluções racionais para o problema
- **martirização:** não fazer nada porque não suportaria ferir os sentimentos do border, que você considera mais importantes que os seus
- **isolamento:** tentar resolver o problema sozinho, em vez de pedir ajuda
- **atrasos jurídicos:** só contratar o melhor advogado quando você perder seus direitos legais e a situação se tornar crítica

A maioria dos não borders acaba descobrindo que, se reagir de maneira rápida e lógica e obtiver o melhor aconselhamento jurídico (quando necessário), as campanhas difamatórias vão a pique, sem chegar a lugar algum. A verdade encontra um jeito de aparecer, e as mentiras acabam expostas. Ao agir da maneira correta, você contribui para que isso ocorra o quanto antes.

CAPÍTULO 12

E agora? Como tomar decisões sobre o relacionamento

Todos que têm uma relação próxima com alguém com TPB sofrem muito. Manter o relacionamento como está parece insuportável, mas um rompimento é impensável, impossível. Se você se sente assim, não está sozinho. Praticamente todos os não borders com que falamos ecoaram o mesmo sentimento. Porém, você tem opções, mesmo que não as consiga enxergar agora. Este capítulo vai ajudar você a considerar todas as alternativas e a tomar a decisão mais correta.

Estágios previsíveis

Pessoas apaixonadas por borders parecem passar por estágios semelhantes. Quanto mais longo for o relacionamento, mais longa será a duração de cada estágio. Embora a lista siga uma ordem geral de acontecimentos, em muitos casos os envolvidos acabam indo e vindo entre um estágio e outro.

Estágio da confusão

Ocorre geralmente antes que o diagnóstico de TPB seja conhecido. Os não borders lutam para entender por que, às vezes, os borderlines têm comportamentos que não fazem sentido. Por conta disso, buscam soluções que acabam não funcionando, se culpam ou até se resignam a viver em meio ao caos.

Você tem opções, mesmo que não as consiga enxergar agora.

Após a descoberta do transtorno, os não borders podem levar semanas ou até meses para conseguir entender, em nível racional, como o border é afetado por essa condição complexa. Em nível emocional, pode demorar ainda mais tempo para absorver a informação.

Estágio de análise externa

Nesse estágio, os não borders:

- voltam sua atenção para a pessoa com o transtorno
- encorajam o border a buscar ajuda profissional, tentando mudá-lo
- fazem todo o possível para não incitar um comportamento problemático
- pesquisam sobre o TPB, num esforço para entender o border e demonstrar empatia por ele

Não borders podem levar muito tempo para perceber sentimentos de raiva e sofrimento — especialmente quando o border é um dos pais ou um dos filhos. A raiva é uma reação extremamente comum, mesmo considerando que a maioria dos não borders consegue entender que o TPB não é culpa do border.

Ainda assim, como a raiva parece ser uma resposta inadequada a uma situação que pode estar além do controle do border, os não borders costumam sufocar esse sentimento e, em vez dele, sofrer com depressão, sensação de impotência e culpa.

Os principais desafios para os não borders são:

- reconhecer e lidar com as próprias emoções
- deixar que os borders assumam a responsabilidade pelos próprios atos
- abrir mão da fantasia de que borders podem agir como os não borders gostariam

Estágio de análise interna

Em algum momento, os não borders acabam olhando para dentro de si e fazem uma análise honesta do que estão vivendo. Um relacionamento envolve duas pessoas e, nesse estágio, o objetivo dos não borders é entender melhor o papel deles na situação atual do relacionamento. O objetivo não é a autorrecriminação, mas a busca por autoconhecimento e insights.

É importante pautar-se pelos seus próprios valores — e não os de outra pessoa.

Estágio de tomada de decisão

Armados de conhecimento e insights, os não borders lutam para tomar decisões sobre o relacionamento, em uma fase que pode durar meses ou anos. Não borders nesse estágio precisam ter uma perfeita compreensão dos próprios valores, crenças, expectativas e concepções. Por exemplo, um homem casado com uma border violenta vem de uma família conservadora que repudia o divórcio. Os amigos o aconselharam a se separar, mas ele não consegue fazer isso, porque se preocupa com a reação da família.

Você pode considerar que seus valores e crenças tiveram uma grande importância na sua vida, ou descobrir que são uma herança familiar, que não refletem quem você realmente é. Seja como for, é importante pautar-se pelos seus próprios valores — e não os de outra pessoa.

Estágio da resolução

Nesse último estágio, os não borders põem em prática as decisões tomadas e as levam para a vida. Dependendo do tipo de relacionamento, alguns não borders podem, com o tempo, mudar de ideia várias vezes e tentar diferentes alternativas.

Além do tudo ou nada

É fácil adotar o pensamento "tudo ou nada" do border e acreditar que você só tem duas escolhas — ficar ou partir. Mas existem muitas outras alternativas, como:

- sair de cena temporariamente sempre que o border violar os seus limites
- dar um tempo no relacionamento (por dias, semanas ou meses)
- aprender a não levar as ações do border para o lado pessoal
- continuar o relacionamento, mas morando em casas separadas
- tornar o relacionamento menos próximo
- passar menos tempo com o border
- buscar o equilíbrio, cuidando de seus interesses e amigos e praticando atividades prazerosas
- dizer ao border que vocês só vão continuar juntos se ele estiver disposto a fazer terapia ou mudar em determinados aspectos; com isso você vai atrelar o border a qualquer promessa que fizer, e ficará livre para deixá-lo caso ele não cumpra o prometido
- não tomar qualquer decisão até que você se sinta totalmente confortável com ela
- não tomar qualquer decisão até que você consulte um terapeuta e trabalhe suas próprias questões

Perguntas que você deve se fazer

A seguir, veja algumas perguntas que você deve se fazer sobre o relacionamento atual com o border. A maioria delas aborda questões importantes dentro do relacionamento. As respostas para essas perguntas podem servir como um guia sobre como agir no relacionamento. Em geral, se houver muitos desejos e necessidades não supridos, e se houver um grande desequilíbrio entre atenção e o investimento que cada um dedica ao relacionamento, mais doente a relação será.

- O que eu espero desse relacionamento? Do que eu preciso?
- Posso me abrir com relação aos meus sentimentos?
- Será que, nesse relacionamento, estou pondo em risco a minha integridade física?
- Como essa decisão pode afetar as crianças?
- Como esse relacionamento afeta a minha autoestima?
- Eu me amo tanto quanto amo o border?
- Será que eu já aceitei o fato de que o border só vai mudar quando — e se — estiver pronto para isso? Será que consigo esperar para ver no que dá ou aceitar as coisas do jeito que são se nada mudar?
- Como eu enxergo as questões práticas da vida, principalmente a parte financeira?
- Será que acredito que tenho direito a ser feliz?
- Será que acredito que só tenho valor quando me sacrifico em prol dos outros?

- Quando fico mais feliz: quando estou com o border, quando estou sozinho ou quando estou com outras pessoas?
- Será que tenho energia e fortaleza suficientes para enfrentar a minha família ou outras pessoas que fiquem preocupadas com a minha decisão?
- A decisão é minha ou estou fazendo o que outras pessoas esperam que eu faça?
- Quais são as implicações legais da minha decisão?
- Se um amigo estivesse no meu lugar e contasse a história desse relacionamento, que conselho eu daria?

Quando há filhos envolvidos

Um não border comentou o seguinte: "Não sou do tipo que acredita que pessoas infelizes devam ficar juntas por causa dos filhos. Acho que as crianças ficariam muito melhor se morassem apenas com um pai ou uma mãe felizes, em vez de viver com um casal formado por alguém extremamente infeliz e alguém completamente maluco."

Embora muitos pais se preocupem com o efeito do divórcio nos filhos, Janet Johnston, Ph.D. e diretora-executiva do Centro Judith Wallerstein para a Família em Transição, disse em entrevista que os estudos mostram de maneira consistente que a exposição dos filhos a conflitos não resolvidos, bem como a abusos físicos e verbais, é um indicador mais confiável do nível de ajuste das crianças do que o estado civil dos pais.

De acordo com Johnston, o melhor cenário para as crianças é um casamento feliz, com a presença de ambos os pais; o segundo melhor é o divórcio, quando os pais protegem os filhos de qualquer conflito. O terceiro é o casamento infeliz, em que os filhos ficam expostos a conflitos não resolvidos e abusos verbais. O pior dos mundos é o divórcio conflituoso em que os filhos ficam no meio da disputa.

Relacionamentos opcionais

Em relacionamentos por opção, descobrimos que a disposição do border em admitir que tem um problema e procurar ajuda é, de longe, o fator mais determinante para que o casal fique junto.

Segundo as centenas de pessoas que entrevistamos, quando o border realmente assume o compromisso de melhorar, os não borders quase sempre estão dispostos a continuar o relacionamento e a ajudar no processo de recuperação. Porém, quando o border se recusa a assumir qualquer responsabilidade sobre os problemas do casal, mesmo os esforços mais empenhados do não border costumam se mostrar incapazes para evitar o fim da relação.

Richard (não border)
Eu continuei com a minha mulher pelas mesmas razões por que me apaixonei por ela. Ela é bonita, inteligente, espirituosa, divertida e apaixonada. Quando nos casamos, eu não sabia que ela tinha transtorno de personalidade borderline. Na verdade, eu nem sabia o que era TPB; só descobri quando minha mulher foi diagnosticada.

Desde o início percebi que havia problemas; às vezes eles me deixavam frustrado, às vezes, com raiva. Outras vezes eu ficava muito assustado. Mas isso não importava, ela ainda era a mulher que eu amava, e que, por acaso, tinha uma doença mental. Mesmo nos piores momentos, nunca pensei em me separar. Eu não ia jogar pela janela um casamento que tinha tantos bons momentos. Ela estava muito doente, mas eu conseguia ver o lado bom dela.

Depois de quatro anos de terapia e internações, o casamento continua firme. A recompensa pela lealdade é a melhor possível — a paixão, a beleza, a espirituosidade que fizeram eu me interessar por ela desde o início continuam lá, mas o medo e a confusão causados pelo TPB se foram.

Rhoda (não border)
Eu já terminei com o meu namorado, que tem TPB, diversas vezes. Quando ele consegue perceber o que está fazendo, pede desculpas e diz que vai mudar, eu acabo voltando.

Eu acho que ele vale o esforço. É um homem doce, bonito, generoso e apaixonado. Nunca conheci ninguém que me fizesse sentir tão amada. E ele não consegue me destruir, porque não é ele que me define. Eu defino quem sou. Tenho muita sorte de ter um border "moderado" — ele não

costuma ter acessos de fúria ou violência, não me trai e se esforça de verdade para modificar seu comportamento.

O relacionamento funciona bem para mim porque, às vezes, preciso demais ficar sozinha, na minha. Nessas horas, aproveito para fazer as coisas de que gosto sem ele.

Estou ciente dos riscos, mas estou apaixonada e espero que ele faça parte da minha vida por muito tempo.

Marie (não border)

Estou me divorciando do meu marido, e ele apareceu de surpresa aqui em casa hoje à tarde. A conversa começou tratando de finanças, mas logo mudou, quando ele disse que não lhe dei uma chance (vinte anos de chances não foram suficientes, ao que parece). Acho que ele se esqueceu que me ameaçou de morte abertamente. Que boba que sou... Não consigo relevar uma simples ameaça de morte? Eu poderia dar mais um monte de exemplos de lógica distorcida, amnésia conveniente e clara manipulação, mas vou direto ao ponto: na verdade, não existe ponto algum. Ele simplesmente não consegue entender. Cabia a mim encontrar a melhor maneira de me comunicar com ele, estabelecer limites e entender a doença. E quais eram as obrigações dele?

Que tipo de casamento é esse, em que uma só pessoa faz todo o trabalho? Que tipo de casamento é esse, em que uma só pessoa precisa entender tudo, perdoar tudo e doar tudo ao outro, tão necessitado?

Ele me ligou algumas horas depois da visita e começou a suspirar ao telefone, dizendo que ia largar o emprego. Também disse que estava olhando para um revólver que tinha no quarto. Precisei reunir toda a minha coragem para bater o telefone na cara dele — mas bati. Eu deixei ele e toda aquela tristeza digna de pena para lá. Eu nem sabia que tinha todo esse poder, mas tenho. E é muito bom ter controle sobre meus sentimentos de novo.

Enquanto escrevo, o meu filho de 8 anos está enchendo uma gaiola decorativa com biscoitos de aveia para o projeto de ciências da escola. E por que isso é importante? Porque agora ele está livre para ser ele mesmo, sem risco de sofrer com os acessos de fúria e os abusos verbais de alguém em quem ele deveria confiar. Porque a mãe dele está livre para deixá-lo ser apenas uma criança de 8 anos. Porque todos nós, não borders, temos essa opção, e não precisamos pedir desculpas por uma doença que não causamos.

Encha as gaiolas de biscoitos, jogue leite por cima, coma tudo com as mãos e faça a maior bagunça. Ria até perder o fôlego, chore quando alguma coisa der errado, fique sem fazer nada, fale exatamente o que quer dizer, e diga exatamente o que quer falar. Invista logo e de uma vez na sua sanidade.

Relacionamentos não opcionais

No caso de relacionamentos não opcionais, como pais, filhos ou irmãos menores de idade, por exemplo, geralmente a questão não é ir ou ficar, mas estabelecer e manter limites e não permitir que os problemas do border dominem a sua vida. Isso não quer dizer que você precise se sentir indefeso ou desesperado. Embora não seja possível terminar ou se separar, você pode estabelecer limites em relação a quanto contato pretende ter com o border ou a quanta energia vai investir para cuidar do relacionamento.

Nesse tipo de relação, é preciso assumir o controle. Identifique seus limites físicos e emocionais e reforce os que você estabeleceu no relacionamento com o border, servindo de exemplo e reagindo aos comportamentos perturbadores de forma consistente. Como adulto, você tem a opção de se afastar temporária ou definitivamente quando o relacionamento for muito doloroso e o parente border não estiver disposto a mudar.

Sylvia (não border)

Eu amo muito o John, meu filho border. Durante muitos anos, eu vivi conforme o estado dele. Será que ele estava bebendo de novo? Será que tinha se envolvido com mulheres autodestrutivas? Ou será que estava jogando dinheiro fora com coisas inúteis? Eu não parava de lhe dar dinheiro e sempre arranjava um lugar para ele ficar quando mais um colega de quarto o expulsava do apartamento. Eu

ouvia seus discursos inflamados e delirantes, em que ele culpava a mim e ao pai por tudo que tinha dado errado na vida dele.

Tudo mudou quando o meu marido teve um ataque do coração. O Paul está bem agora, mas, durante um tempo, não sabíamos se ele conseguiria sobreviver. A crise me ajudou a perceber que eu dava atenção demais ao meu filho e que estava me afastando de mim mesma, do meu marido e da minha filha.

Eu tinha que me afastar do caos que era a vida do meu filho. Estabeleci alguns limites com relação a pagar fiança para tirá-lo da cadeia ou aguentar seus ataques verbais. John não gostou nada dos novos limites e ficou sem falar conosco por três anos, o que foi muito doloroso. Por fim, percebeu que era melhor um relacionamento com limites do que nenhum. Nós nos encontramos uma vez por mês e nos falamos por telefone também. A relação está estremecida, mas dá para ir levando.

Eu me sinto como um ser humano novamente, com objetivos, sonhos e momentos de felicidade. Todos saíram ganhando com os limites — até o John, acho. Ele descobriu que pode administrar a própria vida sem a gente.

É claro que eu gostaria de ter um relacionamento mais próximo com o meu filho, e espero que ele tome conta de si e consiga ajuda, mas aprendi a aceitar que não posso mudá-lo. Tudo o que posso fazer é dar o meu amor e ser a melhor mãe que posso, sem deixar de amar a mim mesma e de cuidar do restante da família.

Cura e esperança

Seja qual for a sua decisão, pode haver cura e esperança. Cura quando o relacionamento chega ao fim e esperança de que o border que você ama se recupere do TPB.

Muitas pessoas do grupo de apoio on-line *Welcome to Oz*(www.BPDCentral.com) resolveram o relacionamento com os borders há anos, mas continuam na lista para dar apoio aos demais participantes e mostrar que a vida realmente melhora depois do relacionamento com um borderline.

Marilyn (não border)

Já faz dez anos que me divorciei do meu ex-marido border e ainda continuo tendo que lidar com as consequências. Passei tanto tempo tentando esconder o comportamento dele de outras pessoas que isso deixou uma marca em mim. A confiança nas outras pessoas, a fé no mundo… tudo isso foi destruído dentro de mim.

Ainda assim, em muitos aspectos, a vida não poderia estar melhor! Sou uma pessoa feliz e confiante. A experiência me ensinou muitas coisas sobre mim — coisas que eu evitava e não admitia nem para mim mesma antes daquele tempo. Agora uso minha energia para corrigir o que encontro de doente e negativo, e vivo uma vida mais consciente.

Apesar de não ter me tornado uma pessoa amarga — passei muito tempo com raiva, até que finalmente percebi que o meu ex-marido não planejou fazer da minha vida um inferno. O que aconteceu comigo teria acontecido, de uma forma ou de outra, com qualquer mulher que se casasse com ele. Não faz sentido culpá-lo por ser quem é, e isso não ajuda em nada a situação. Alguns meses depois do divórcio, eu estava jantando com os meus pais, e meu pai começou a falar mal do meu ex-marido. Olhei para ele e perguntei: "Por que você está dizendo essas coisas? Por que odiar alguém como ele? Será que você não entende que ele fez muito mais mal a si mesmo do que a mim?" A amargura e a raiva são emoções que nos amarram ao passado. Se eu tivesse cultivado emoções negativas, nunca teria sido capaz de recomeçar a vida ou de ser feliz novamente.

A última coisa que o meu ex-marido me disse foi: "Eu nunca fui feliz, nunca na minha vida!" Eu nunca vou esquecer as lágrimas rolando pelo rosto dele, nem da dor e da angústia em sua voz. O isolamento que ele sentia e provavelmente ainda sente — o medo de ficar isolado e sozinho no mundo — dilui qualquer raiva que eu possa ter. Eu fui feliz no passado, e sei que vou ser feliz de novo, algum dia. Mas para alguém como ele, que nunca conheceu a felicidade... O que pode acontecer? Eu o abandonei, como ele sempre achou que todo mundo o abandonaria.

Senti uma culpa terrível durante muito tempo, mas eu tinha que sobreviver, tinha que deixar essa culpa para trás. Não consegui ajudar aquele homem, e não conseguiria destruir a mim mesma.

Por fim, Rachel Reiland, autora de *Get Me Out of Here: My Recovery from Borderline Personality Disorder* (2004), postou essa nota no *Welcome to Oz* para mostrar que a recuperação é possível.

Rachel (border)

Muitas vezes, me senti muito pior do que quando comecei tudo e me perguntei se teria sido melhor nunca ter descoberto sobre a doença e nunca ter começado a fazer terapia. Toda a minha maneira de pensar precisou ser desmontada e reconstruída. Para alguém como eu, que vivia se debatendo contra a incerteza sobre a própria identidade, foi terrivelmente assustador o período em que tive que desmontar a velha maneira de pensar e ainda não havia adotado novas formas.

Durante esse tempo, eu ficava olhando para um buraco negro feito de nada, e me perguntava se afinal eu tinha alguma identidade. Por sorte, com a ajuda de um excelente psiquiatra e o apoio do meu marido e dos meus filhos, consegui me recuperar do TPB. Ainda assim, sei que tudo que aconteceu comigo não acontece com todos os borders. Muitos deles não querem encarar o desafio, outros simplesmente nem têm capacidade para isso. Por isso, eu nunca esperaria que alguém próximo a um border mantivesse o relacionamento. Em alguns casos — talvez em muitos deles — a medida mais inteligente e necessária é seguir com a própria vida. No entanto, se você conseguir ficar por perto, terá como recompensa o relacionamento mais profundo e gratificante que uma pessoa jamais poderia sonhar.

Uma das lições mais profundas que aprendi em minha jornada foi que, graças à incrível capacidade que as pessoas têm de serem boas, apesar de todos os desafios, dores e injustiças, o mundo é realmente um lugar miraculoso, que oferece muito mais amor e bondade do que ódio. Saí disso tudo com a visão de que a vida nunca mais será a mesma, e isso fez toda a dor e a luta valerem a pena.

Neste livro, você aprendeu o que é o transtorno de personalidade borderline, quais são os comportamentos de um border e por que ele age assim, qual o seu papel nessa dinâmica e como reassumir o controle sobre a própria vida.

Entretanto, por mais complexo que o comportamento das pessoas com TPB possa ser, adquirir conhecimento é a parte mais fácil. A difícil é ter a sabedoria necessária para aplicar à sua vida tudo o que você aprendeu.

Isso pode ser feito de várias maneiras, tais como:

- questionar crenças e valores arraigados
- encarar questões que você vinha evitando há anos
- reavaliar a "barganha silenciosa" que você fez com o border, ou seja, que as necessidades e pontos de vista dele são sempre mais importantes e mais "justos" que os seus

Ninguém pode manter esse tipo de barganha por muito tempo sem comprometer a própria saúde mental.

Não podemos prometer que será fácil, mas sim que vai valer a pena. Ao longo do processo, você vai descobrir o que realmente valoriza e quem realmente é. Você vai descobrir forças que não sabia possuir. Poucas coisas na vida são mais importantes que isso. Como William Shakespeare disse quatrocentos anos atrás:

Mas, sobretudo, sê a ti próprio fiel;
segue-se disso, como o dia à noite,
que a ninguém poderás jamais ser falso.
[*Hamlet,* ato I, cena III]

Esperamos que o conhecimento e as ferramentas que você obteve por meio deste livro o ajudem pelo resto da sua jornada.

APÊNDICE A

Causas e tratamento do TPB

APÊNDICE A - Causas e tratamento do TPB

Uma parte considerável das informações deste apêndice foi retirada de *The Essential Family Guide to Borderline Personality Disorder* (2008), de Randi Kreger, coautora deste livro.

Fatores de risco para o TPB

Não existe uma única causa para o TPB. Porém, existem vários fatores de risco que, quando presentes, aumentam as chances de aparecimento do TPB. Esses fatores se dividem em dois tipos, biológicos e ambientais. A vulnerabilidade biológica ao TPB, combinada com um ambiente problemático, pode levar ao transtorno. Em algumas pessoas, os fatores de risco biológicos são predominantes; em outras, os riscos ambientais têm influência maior.

Fatores biológicos

Disfunções nos níveis de neurotransmissores, bem como outras anormalidades nos sistemas de neurotransmissão, podem causar problemas como racionalidade reduzida, impulsividade e instabilidade emocional.

Também pode haver danos na morfologia cerebral. A amídala controla a intensidade de nossas emoções e nossa capacidade de voltar ao normal após emoções intensas. Tomografias mostram que, nas pessoas com TPB, a amídala é mais ativa do que nos indivíduos do grupo de controle.

O médico Robert O. Friedel sugere que não existe um gene único e específico que cause o transtorno de personalidade borderline. Segundo ele, ao que parece, os genes que aumentam o risco de desenvolver o transtorno podem ter sido passados adiante por indivíduos que têm TPB ou algum transtorno relacionado, como transtorno bipolar, depressão, transtornos de uso de substâncias e transtorno de estresse pós-traumático.

Friedel diz que é importante entender que o TPB é o resultado da instabilidade em determinados caminhos neurais no cérebro, e os comportamentos problemáticos não são intencionais ou deliberados. Pesquisas como essa irão propiciar um melhor entendimento sobre os fatores de risco biológicos, o que resultará em tratamentos mais eficazes.

Fatores ambientais

A ideia de que o TPB resulta de abusos sofridos na infância é um mito. Sim, muitos borders foram vítimas de abuso, abandono, negligência ou outros maus-tratos — às vezes durante anos. No entanto, não sabemos quantas pessoas com TPB apresentam esse perfil, devido a lacunas nas pesquisas.

Os estudos refletem apenas borders com comportamento suicida ou automutilante e inseridos no sistema de saúde mental. Essa não é uma amostra aleatória legítima da população borderline, pois todo o grupo de borders de alto desempenho é excluído.

Outro problema é que a incidência de abuso é contabilizada a partir de relatos dos próprios pacientes, e esses dados não obedecem a uma definição padronizada do que é considerado abuso.

Fatores ambientais, como maus-tratos, negligência e traumas de infância de diversas naturezas, realmente parecem desencadear o TPB em pessoas geneticamente predispostas.

Friedel chama esses fatores de "ônus ambiental". Além dos diversos tipos de abuso, os ônus ambientais incluem:

- cuidados parentais impróprios, desde inadequação no cuidado com os filhos até doenças mentais e abuso de substâncias
- ambiente domiciliar inseguro e caótico
- choque entre os temperamentos de pais e filhos
- perda repentina do cuidador ou da atenção do cuidador — mesmo situações comuns, como o nascimento de um irmão — que é percebido como abandono pela criança

Tratamento

A boa notícia é que as novas formas de tratamento têm obtido sucesso (discutiremos mais o assunto a seguir). Mas se você está ansioso para encontrar um tratamento para o border, veja bem se ele está disposto a mudar pelas próprias razões, e não porque alguém lhe deu um ultimato.

Medicação

Existem medicamentos que ajudam a reduzir alguns sintomas do TPB, como depressão, alterações de humor, sintomas dissociativos, agressividade e impulsividade. O tratamento medicamentoso é muito complexo, pois a especificidade de como a química cerebral provoca sintomas borderline varia muito de paciente para paciente. Psiquiatras que ministram esse tipo de tratamento recebem treinamento especializado, e os pacientes precisam de monitoramento cuidadoso.

Os medicamentos mais comuns são:

- antipsicóticos como olanzapina (Zyprexa)
- antidepressivos como sertralina (Zoloft) e venlafaxina (Effexor)
- estabilizadores de humor como divalproato de sódio (Depakote) e lamotrigina (Lamictal)

Psicoterapia

Há diversos programas estruturados para borders que estão dispostos a trabalhar suas dificuldades. Ao que parece, os tratamentos direcionados geram resultados melhores do que as terapias comuns. No entanto, é possível que tal desempenho se deva a fatores que não são exclusivos desse tipo de tratamento, como:

- treinamento clínico especializado, o que propicia o uso de ferramentas mais eficazes
- educação para a clínica, o que dá aos terapeutas uma atitude mais positiva em relação ao trabalho com os pacientes e à recuperação
- sessões duas vezes por semana, em vez de uma
- oportunidade de interagir com indivíduos que têm o mesmo transtorno

Todos esses tratamentos se concentram em comportamentos borderline problemáticos. Contudo, há alguma diferença quanto à ênfase dada à relação terapêutica entre profissional de saúde e paciente. Em última análise, para a maioria dos pacientes, a decisão sobre qual tratamento adotar envolve a quantidade de programas disponíveis, a melhor adaptação entre terapeuta e paciente e a cobertura do plano de saúde, entre outros fatores.

Terapia dialética comportamental

A terapia dialética comportamental (TDC) é provavelmente a terapia estruturada para TPB mais conhecida. Desenvolvida por Marsha Linehan, Ph.D., a TDC ensina os pacientes a se aceitarem como são, o que lhes permite modificar o próprio comportamento.

Normalmente, o programa terapêutico envolve sessões em grupo semanais, onde se ensina a tolerar situações de estresse, equilibrar as emoções, tornar-se mais consciente dos próprios pensamentos e melhorar habilidades interpessoais. Além das sessões em grupo, o tratamento envolve também sessões individuais com um terapeuta.

A atenção plena é um dos conceitos principais da TDC (saiba mais no apêndice B). Trata-se de estar presente no momento e observar o que acontece à volta, percebendo as próprias emoções sem deixar-se consumir por elas. Para começar a fazer TDC, é preciso estar disposto a frequentar fielmente sessões de terapia e preencher formulários diários. Para saber mais sobre TDC, acesse o site www.behavioraltech.com (em inglês).

Terapia baseada na mentalização

A terapia baseada na mentalização (TBM) foi desenvolvida para ajudar pessoas com TPB a:

- distinguir os próprios pensamentos dos pensamentos do outro
- reconhecer de que forma pensamentos, sentimentos e desejos estão ligados ao comportamento — aspecto abordado por muitas correntes terapêuticas consagradas, mas que, na TBM, constitui o enfoque principal.

A TBM se concentra na interação entre terapeuta e paciente, ao contrário da TDC, cujo enfoque é o treino de habilidades. Entre os objetivos da TBM estão a melhora no relacionamento com o outro e um

maior controle sobre emoções e comportamentos. A relação terapeuta-cliente é considerada parte vital da TBM, enquanto a TDC visa comportamentos disfuncionais.

Terapia do esquema

Segundo os criadores dessa teoria, “esquemas” são padrões de vida autodestrutivos e arraigados que podem surgir quando necessidades essenciais não são supridas durante a infância. Nossos “modos esquemáticos” são desencadeados por situações de vida às quais somos hipersensíveis (nossos “gatilhos emocionais”). Esses modos podem nos levar a reagir de forma exagerada a algumas situações, ou a agir de forma potencialmente prejudicial a nós mesmos.

Entre os objetivos da terapia do esquema, está ajudar as pessoas a acessar seus sentimentos verdadeiros, desativar modos esquemáticos autodestrutivos e obter satisfação emocional dos relacionamentos.

Programa de tratamento em grupo STEPPS

A sigla STEPPS, em inglês, significa “treinamento de sistemas para previsibilidade emocional e resolução de problemas”. É uma teoria popular na Holanda e deve ser usada como um complemento à terapia tradicional, e não como substituição. De modo similar à TDC, o STEPPS enfoca o treinamento de habilidades. Os familiares são um aspecto importante dessa terapia, pois aprendem formas de reforçar e apoiar as novas habilidades do paciente.

O programa tem três estágios: conscientização acerca da doença, treino de habilidades para controle de emoções e treino de habilidades para controle de comportamentos.

Como encontrar um terapeuta

Infelizmente, as terapias estruturadas descritas aqui não estão disponíveis em qualquer lugar e podem ser caras. Como existem várias linhas de tratamento psicológico, mesmo entre uma mesma corrente de pensamento, e cada terapeuta se especializa em uma linha específica, encontrar alguém adequado à sua situação é como procurar um emprego.

Terapeutas que tratam do TPB devem ter várias qualidades:

- Acreditar que a recuperação é possível
- Conhecer as pesquisas mais recentes e compreender o papel dos distúrbios cerebrais no TPB
- Articular objetivos terapêuticos realistas, especialmente nos casos em que o plano de saúde estabelece um limite de sessões
- Ter apoio dos colegas por tratar de TPB
- Confiar na própria competência e saber lidar com o comportamento borderline. Ser compassivo em relação ao paciente, mas esperto o bastante para não se deixar levar emocionalmente pela maneira disfuncional com que os borders costumam se relacionar com o outro, inclusive terapeutas

Uma forma de encontrar um terapeuta é listar as melhores clínicas psiquiátricas da sua região. Não se esqueça de incluir hospitais-escola. Então, telefone para essas clínicas ou visite-as. Pergunte os nomes dos psiquiatras especializados no tratamento de transtornos de personalidade. Não mencione o TPB ainda.

Em seguida, verifique quais desses médicos atendem pelo seu plano de saúde. Ligue para os consultórios de cada um e pergunte à secretária sobre a experiência do médico no tratamento de transtornos de personalidade. Preste atenção no tom de voz de cada resposta e escolha os médicos cujos funcionários pareçam mais entusiasmados em relação aos chefes. Após encontrar o psiquiatra certo, peça indicação de psicoterapeutas.

Após reduzir a lista a alguns médicos, marque entrevistas com cada um e pergunte-lhes o seguinte:

- Você trata de pessoas com TPB? Se sim, quantas já tratou?
- Como você define o TPB?
- O que você acha que causa o TPB?
- Qual é o seu plano de tratamento para clientes borderline?
- Você acha que pessoas com TPB podem melhorar? Algum dos borders que você tratou melhorou?
- O que você sabe do estresse que é conviver com um border?

Seu objetivo é escolher alguém que tenha experiência no tratamento de transtornos de personalidade; que saiba que existem borders de alto desempenho, e que esse tipo de paciente envolve questões específicas; e que entenda quais são as verdadeiras causas do TPB. Certifique-se de que o médico não acredite, erroneamente, que o TPB sempre seja o resultado de abuso infantil, por exemplo.

Por fim, escolha alguém que ofereça um plano de tratamento flexível e que tenha objetivos específicos, concretos e atingíveis.

APÊNDICE B

A prática da atenção plena

Atenção plena para amigos, familiares e cônjuges de borders

APÊNDICE B - A prática da atenção plena

Um componente essencial da terapia dialética comportamental (TDC) que se mostrou muito eficaz em pessoas com transtorno borderline é a atenção plena. O tratamento para o TPB geralmente começa com o aprendizado de habilidades de atenção plena, e o border pratica essas habilidades ao longo do tratamento (Linehan 2010a).

As mesmas habilidades de atenção plena podem ser benéficas para não borders que estão lidando com os sintomas do TPB em pessoas próximas. Na verdade, a Aliança Educacional Nacional para o Transtorno de Personalidade Borderline (NEA-BPD), nos EUA, vem ensinando, ao longo da última década, habilidades de atenção plena por meio do Programa de Conexões Familiares, que também oferece educação, desenvolvimento de habilidades e apoio a familiares de pessoas com TPB. (Saiba mais sobre o programa em www.neabpd.org/family-connections, em inglês.)

Ter atenção plena é se conscientizar sem fazer julgamentos. Segundo o pesquisador Jon Kabat-Zinn, especialista no assunto, a atenção plena é a "capacidade de tomar consciência de seus pensamentos, suas emoções, sensações físicas e ações neste exato momento, sem julgar ou criticar a si mesmo ou o que se vivenciou" (2005). Segundo alguns, isso é "estar centrado"; para outros, é encontrar o "verdadeiro eu".

Pessoas com TPB costumam ser dominadas pelas próprias emoções. Isso pode levar a ações impulsivas e destrutivas, como uso de drogas, encontros sexuais arriscados e autoflagelo. No caso da TDC, o objetivo da atenção plena é fazer com que os borders reconheçam estes padrões de emoções intensas e comportamentos perigosos e possam agir de forma mais ponderada e menos impulsiva. Na linguagem da TDC, o objetivo da atenção plena é praticar e atingir uma "mente sábia", ou seja, o equilíbrio entre uma "mente racional" e uma "mente emocional" (ou, como dizem alguns médicos, uma "mente-emoção"). Com uma mente sábia, somos capazes de experimentar a vida como ela se apresenta diante de nós e apreciar as ambiguidades e as nuances que costumamos encontrar.

Usamos nossa mente racional quando abordamos o conhecimento de um ponto de vista racional e intelectual. Na mente racional, as emoções são deixadas de lado e as reações são planejadas e controladas. Por outro lado, usamos nossa mente emocional quando nossos pensamentos e comportamentos são ditados pelo nosso estado emocional atual. Na mente emocional, é difícil manter o pensamento racional e os fatos podem ser distorcidos para se adequar aos sentimentos ou validá-los.

Com a mente sábia, emoções e pensamentos trabalham juntos. Desta forma, agimos de maneira tranquila e adequada, mesmo que a nossa vida e as nossas relações pareçam temporariamente fora de controle.

Quando estamos com atenção plena, estamos abertos à vida como ela é e temos plena consciência de cada momento à medida que ele vem e vai embora.

Em *Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook* [Livro de exercícios sobre habilidades para a terapia dialética comportamental] (2007), Matthew McKay, Jeffrey Wood e Jeffrey Brantley lembram que, para estar "plenamente conscientes das suas experiências no momento presente, você precisa fazer isso sem criticar a si mesmo, a sua situação ou outras pessoas". A criadora da TDC, Marsha Linehan, dá a essa consciência o nome de "aceitação radical" (2010a). (Em inglês, "radical acceptance". Essas duas palavras também compõem o título do livro escrito em 2004 por Tara Brach, psicóloga e professora de meditação.)

A aceitação radical nos permite focar no aqui e agora e evitar as armadilhas mentais e emocionais de se preocupar com o que pode vir pela frente ou o que ficou no passado, algo que pode ser extremamente útil quando lidamos com os comportamentos imprevisíveis e confusos associados ao TPB.

A atenção plena e a TDC, como um todo, ajudam as pessoas com TPB a se manter longe da montanha-russa emocional associada ao pensamento "tudo ou nada". Com o tempo, quem pratica a atenção plena regularmente tende a suportar melhor a dor, a resolver problemas mais facilmente e a não criar confusão nem gerar estresse nos relacionamentos e na vida diária. É preciso perceber, no entanto, que o objetivo da atenção plena não é experimentar uma felicidade imensa ou viver a vida sem problemas ou estresse.

Todos temos capacidade de atingir a atenção plena. É uma habilidade que qualquer um pode aprender e que não tem nada de misterioso, basta prestar atenção no momento presente. Quando a confusão mental aparecer, nós a deixamos surgir e depois desaparecer novamente. Repetidas vezes, sempre retornamos ao aqui e agora.

O processo não costuma ser tão fácil quanto parece, especialmente nas primeiras tentativas, mas todo mundo se sai melhor com a prática. À medida que praticamos, aprendemos muito sobre nós e os outros, e sobre os relacionamentos que mantemos.

A prática da atenção plena pode ajudar você a atingir um melhor equilíbrio entre a mente racional e a emocional, tornando mais fácil reagir sabiamente, de forma saudável e equilibrada, a situações estressantes. Você também será capaz de tomar decisões mais sábias, bem como melhorar os seus relacionamentos e aproveitar melhor o potencial para relaxamento físico e mental.

O livro *The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook* (McKay, Wood e Brantley, 2007) traz uma excelente introdução à atenção plena, além de apresentar muitas sugestões e oportunidades para praticar.

Exercício de atenção plena nº 1: concentre-se num objeto

Os objetivos deste exercício são concentrar a mente num único objeto e tomar consciência da energia mental necessária para permanecer no momento presente.

Vá para um lugar em que você fique longe da televisão, do rádio e de outras distrações e interrupções. Fique em uma posição confortável — pode ser em pé ou sentado — em que você consiga permanecer durante três minutos. Mantenha os olhos abertos e respire normalmente.

Escolha um objeto próximo, que você consiga ver claramente. Deve ser algo que não desperte sentimentos intensos, como uma planta, uma cadeira, um livro, uma caneca.

Pelos próximos três minutos, concentre sua atenção no objeto. Se quiser, olhe para ele de diversos ângulos. Pegue-o ou passe as mãos sobre ele. Sinta o cheiro, se quiser. Absorva todas as diferentes informações sensoriais dele.

Quando a sua mente começar a vagar — e isso vai acontecer — retome o controle de si mesmo e volte a se concentrar no objeto. A desconcentração pode acontecer muitas e muitas vezes. Não precisa ficar frustrado ou criticar a si mesmo, basta continuar voltando ao objeto.

Exercício de atenção plena nº2: observe os seus pensamentos

O objetivo deste exercício é aumentar a consciência de sua mente e de seus pensamentos. Com o tempo, essa prática vai evitar que você fique paralisado, estressado ou seja subjugado por um determinado pensamento.

Novamente, escolha um lugar onde você não se distraia ou seja interrompido. Sente-se em uma posição confortável, com os pés no chão e as costas retas. (Você pode se sentar na cadeira, com as costas eretas e sem se apoiar no encosto.) Mantenha os olhos abertos e respire normalmente.

Durante cinco minutos, esvazie a sua mente, não pense em nada específico. Deixe os pensamentos aflorarem, andarem em círculos e depois saírem flutuando. Não tente agarrá-los, empurrá-los para longe ou julgá-los. Deixe que venham e voltem naturalmente.

Se sua mente vagar ou ficar presa num determinado pensamento, basta se dar conta do que aconteceu e voltar a observar sua mente. Se você perceber que está ficando muito crítico ("não sou muito bom nisso", "por que estou tendo pensamentos tão ridículos?" etc.), apenas reconheça a crítica e volte, mais uma vez, a observar sua mente.

Com a prática, esta habilidade vai ajudar você a não ficar preso a preocupações ou pensamentos obsessivos. Paradoxalmente, também vai ajudar você a se concentrar em tarefas, atividades ou obrigações importantes — como fazer sua declaração de imposto de renda, por exemplo — quando necessário.

APÊNDICE C

Leituras e fontes de pesquisa

Referências marcadas com um ou dois asteriscos são excepcionalmente boas. Referências marcadas com um sinal de "+" abordam de forma franca o efeito do comportamento borderline sobre a família, e podem funcionar como gatilhos para pessoas com TPB. Alguns autores mantêm sites, que também estão listados.

Referências sobre o transtorno de personalidade borderline

Material não disponível em livrarias

Back from the Edge. DVD. White Plains, NY: Borderline Personality Disorder Resource Center, 2007. www.bpdresourcecenter.org.

Border-Lines. Newsletter disponível em www.BPDCentral.com.

Eddy, W. A. *Splitting: Protecting Yourself While Divorcing a Borderline or Narcissist*. Milwaukee: Eggshells Press, 2003. www.BPDCentral.com. 00 1 (888) 357-4355. Material em CD também disponível.

Kreger, R.; Gunn, E. *The ABC's of BPD: The Basics of Borderline Personality Disorder for Beginners*. Milwaukee, WI: Eggshells Press, 2007. www.BPDCentral.com. 00 1 (888) 357-4355.

Kreger, R.; Williams-Justesen, K. A. *Love and Loathing: Protecting Your Mental Health and Legal Rights When Your Partner Has Borderline Personality Disorder*. Milwaukee: Eggshells Press, 2000. www.BPDCentral.com. 00 1 (888) 357-4355.

Lewis, K.; Shirley, P. *You're My World: A Non-BP's Guide to Custody*. Milwaukee, WI: Eggshells Press, 2001. www.BPDCentral.com. 00 1 (888) 357-4355.

Rashkin, R. *An Umbrella for Alex*. Roswell: PDAN Press, 2006. www.pdan.org. Este é um livro para crianças que trata de pais que têm oscilações de humor.

Winkler, K.; Kreger, R. *Hope for Parents: Helping Your Borderline Son or Daughter Without Sacrificing Your Family or Yourself*. Milwaukee: Eggshells Press, 2000. www.BPDCentral.com. 00 1 (888) 357-4355.

Material disponível em livrarias

**Aguirre, B. A. *Borderline Personality Disorder in Adolescents: A Complete Guide to Understanding and Coping When Your Adolescent Has BPD*. Beverly: Fair Winds Press, 2007.

**Chapman, A. L.; Gratz, K. L. *The Borderline Personality Disorder Survival Guide: Everything You Need to Know About Living with BPD*. Oakland: New Harbinger Publications, 2007.

**Friedel, R. O. *Borderline Personality Disorder Demystified: An Essential Guide for Understanding and Living with BPD*. Nova York: Marlowe & Company, 2004. www.bpddemystified.com.

Gunderson, J. G.; Hoffman, P. D., EE. *Understanding and Treating Borderline Personality Disorder: A Guide for Professionals and Families*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2005.

**+Kreger, R.; Shirley, J. P. *The Stop Walking on Eggshells Workbook: Practical Strategies for Living with Someone Who Has Borderline Personality Disorder*. Oakland: New Harbinger Publications, 2002. www.BPDCentral.com.

**Kreger, R. *The Essential Family Guide to Borderline Personality Disorder: New Tools and Techniques to Stop Walking on Eggshells*. Center City: Hazelden, 2008. www.BPDCentral.com

Kreisman, J. J.; Straus, H. *Sometimes I Act Crazy: Living with Borderline Personality Disorder*. Hoboken: John Wiley & Sons, 2004.

**+Lawson, C. A. *Understanding the Borderline Mother: Helping Her Children Transcend the Intense, Unpredictable, and Volatile Relationship*. Northvale: Jason Aronson, 2002.

Linehan, M. M. *Vencendo o Transtorno da Personalidade Borderline com a Terapia Cognitivo-comportamental*. Porto Alegre: Artmed, 2010b. behavioraltech.org. Esse manual se destina a médicos que adotam a terapia dialética comportamental (TDC), mas contém planilhas úteis para pessoas com TPB.

Moskovitz, R. *Lost in the Mirror: An Inside Look at Borderline Personality Disorder,* 2ª ed. Lanham: Taylor Trade Publishing, 2001.
**Reiland, R. *Get Me Out of Here: My Recovery from Borderline Personality Disorder*. Center City: Hazelden, 2004. Aviso: esse livro pode ser muito intenso emocionalmente para algumas pessoas com TPB.
+Roth, K.; Friedman, F. B. *Surviving a Borderline Parent: How to Heal Your Childhood Wounds and Build Trust, Boundaries, and Self-Esteem*. Oakland: New Harbinger Publications, 2003. www.survivingaborderlineparent.com.

Outras fontes de pesquisa

Anderson, S. *The Journey from Abandonment to Healing*. Nova York: Berkley Books, 2000. Esse livro se destina a pessoas com TPB.
Beattie, M. *Codependência nunca mais: pare de controlar os outros e cuide de você mesmo.* 13ª ed. Rio de Janeiro: Nova Era, 2007.
**Berg, B. C. *How to Escape the No-Win Trap*. Nova York: McGraw-Hill, 2004.
**Black, J.; Enns, G. *Better Boundaries: Owning and Treasuring Your Life*. Oakland: New Harbinger Publications, 1997.
Blauner, S. R. *How I Stayed Alive When My Brain Was Trying to Kill Me: One Person's Guide to Suicide Prevention*. Nova York: William Morrow, 2002.
**+Brown, E. B. *Living Successfully with Screwed-Up* People. Grand Rapids: Fleming H. Revell, 1999.
Brown, N. W. *Children of the Self-Absorbed: A Grown-up's Guide to Getting Over Narcissistic Parents,* 2ª ed. Oakland: New Harbinger Publications, 2008.
Carter, L. *Enough About You, Let's Talk About Me: How to Recognize and Manage the Narcissists in Your Life*. San Francisco: Jossey-Bass, 2005.
Ellis, T. E.; Newman, C. F. *Choosing to Live: How to Defeat Suicide Through Cognitive Therapy*. Oakland: New Harbinger Publications, 1996.
Engel, B. *Divorcing a Parent: Free Yourself from the Past and Live the Life You've Always Wanted*. Nova York: Fawcett Columbine, 1990. www.beverlyengel.com.
———. *The Emotionally Abused Woman: Overcoming Destructive Patterns and Reclaiming Yourself*. Nova York: Fawcett Columbine, 1990. www.beverlyengel.com.
———. *The Emotionally Abusive Relationship: How to Stop being Abused and How to Stop Abusing*. Hoboken: John Wiley & Sons, 2002. www.beverlyengel.com
———.*The Jekyll and Hyde Syndrome: What to Do If Someone in Your Life Has a Dual Personality, or If You Do*. Hoboken: John Wiley & Sons, 2007. www.beverlyengel.com
———. *Loving Him Without Losing You: How to Stop Disappearing and Start Being Yourself*. Hoboken: John Wiley & Sons, 2000. www.beverlyengel.com Este livro também é adequado a homens.
Evans, P. *Controlling People: How to Recognize, Understand, and Deal With People Who Try to Control You*. Avon: Adams Media Corporation, 2002.
Fruzzetti, A. E. *The High-Conflict Couple: A Dialectical Behavior Therapy Guide to Finding Peace, Intimacy, and Validation*. Oakland: New Harbinger Publications, 2006.
**Forward, S. *Chantagem emocional: quando as pessoas ao seu redor usam o medo, a obrigação e a culpa para manipular você*. Rio de Janeiro: Rocco, 1998.
**———. *Pais Tóxicos: Como superar a interferência sufocante e recuperar a liberdade de viver*. Rio de Janeiro: Rocco, 1990.
Greene, R. W. A criança explosiva*: uma nova abordagem para compreender e educar crianças cronicamente inflexíveis e que se frustram facilmente*. São Paulo: Integrare, 2007.
Jeffers, S. *Tenha medo... E siga em frente...* São Paulo: Cultrix, 2001.
Johnston, J. R.; Breunig, K.; Garrity, C.; Baris, M. *Through the Eyes of Children: Healing Stories for Children of Divorce*. Nova York: Free Press, 1997.
**+Klatte, B.; Thompson, K. *It's So Hard to Love You: Staying Sane When Your Loved One Is Manipulative, Needy, Dishonest, or Addicted*. Oakland: New Harbinger Publications, 2007.
**Lerner, H. *The Dance of Anger: A Woman's Guide to Changing the Patterns of Intimate Relationships*. Nova York: Perennial Currents, 2005. Esse livro também é inestimável para homens.
McKay, M.; Harp, D. *Neural Path Therapy: How to Change Your Brain's Response to Anger, Fear, Pain, and Desire*. Oakland: New Harbinger Publications, 2005.

McKay, M.; Paleg, K.; Fanning, P.; Landis, D. *When Anger Hurts Your Kids: A Parent's Guide*. Oakland: New Harbinger Publications, 1996.
McVey-Noble, M. E.; Khemlani-Patel, S.; Neziroglu, F. *When Your Child Is Cutting: A Parent's Guide to Helping Children Overcome Self-Injury*. Oakland: New Harbinger Publications, 2006.
Miller, A. *The Enabler: When Helping Hurts the One You Love*. Tucson: Wheatmark, 2008.
Neuharth, D. *If You Had Controlling Parents: How to Make Peace with Your Past and Take Your Place in the World*. Nova York: Cliff Street Books, 1998.
Paleg, K.; Mckay, M. *When Anger Hurts Your Relationship: Ten Simple Solutions for Couples Who Fight*. Oakland: New Harbinger Publications, 2001.
Rossi, M. *Courtney Love: Queen of Noise*. Nova York: Pocket Books, 1996.
Rubin, C. *Não seja vítima dos seus filhos: guia para pais de filhos dependentes de álcool e drogas*. São Paulo: Summus, 1999.
**Savage, E. *Don't Take It Personally! The Art of Dealing with Rejection*. Oakland: New Harbinger Publications, 1997. www.queenofrejection.com.
Smith, S. B. *Diana in Search of Herself: Portrait of a Troubled Princess*. Nova York: Times Books, 1999.
Stenack, R. J. *Stop Controlling Me! What to Do When Someone You Love Has Too Much Power Over You*. Oakland: New Harbinger Publications, 2001.
Spungen, D. *And I Don't Want to Live this Life*. Nova York: Ballantine Books, 1996.
Young, J. E.; Klosko, J. S. *Reinventing Your Life: How to Break Free from Negative Life Patterns*. Nova York: Dutton, 1993. www.schematherapy.com.
Wexler, D. B. *Is He Depressed or What? What to Do When the Man You Love Is Irritable, Moody, and Withdrawn*. Oakland: New Harbinger Publications, 2005.

Fontes disponíveis na internet (em inglês)

Alguns dos melhores recursos para pessoas interessadas no TPB podem ser encontrados na internet. Dependendo do site, as informações disponíveis podem ser as mais atualizadas e, é claro, estão imediatamente acessíveis.

Se fizer uma busca por "transtorno de personalidade borderline", você vai encontrar uma infinidade de resultados. Seguem alguns dos mais importantes recursos disponíveis on-line, que continuam ativos há muito tempo e oferecem informações relevantes e atualizadas.

Grupos de apoio on-line

Algo mágico acontece quando alguém que tem um parente border encontra outra pessoa na mesma situação, seja on-line ou na vida real. Livros e clínicos podem dizer, "não é você, é o transtorno", mas é difícil não se sentir um fracasso quando alguém que você ama insiste em dizer que tudo é culpa sua.

Quando outras pessoas dizem "a mesma coisa acontece comigo", e depois descrevem uma experiência semelhante, fica muito mais fácil entender a dinâmica do transtorno, deixando de lado sentimentos de dor e culpa e tomando atitudes para resolver o problema.

***Welcome to Oz*, comunidade on-line para pessoas próximas a borders (em inglês)**
www.BPDCentral.com

A *Welcome to Oz* (Bem-vindos a Oz, conhecida pela sigla em inglês WTO), fundada por Randi Kreger em 1996, conta hoje com 16 mil membros. É o maior e mais antigo fórum familiar na internet e promove discussões por e-mail. As experiências com membros da WTO formaram a base para os livros *Pare de pisar em ovos* e *The Stop Walking on Eggshells Workbook* [O livro de exercícios de *Pare de pisar em ovos*].

Por conta de sua grande estrutura, a WTO pode abrigar tanto grupos grandes e heterogêneos quanto pequenos e especializados, que podem abranger pessoas com diferentes relacionamentos com o border, tais como avós (WTOGrandparents), irmãos (WTOSiblings) e filhos adultos (WTOAdultChildren1). Existe também um grupo cristão (WTOChristian), um só para homens (WTOMenOnly) e outro só para mulheres (WTOWomenOnly).

Pessoas que namoram ou são casadas com um border podem escolher o grupo adequado ao seu tipo de relacionamento. Existem grupos para aqueles que querem continuar com o border (WTOStaying), para os que querem se separar (WTODivorcing) e os que não têm certeza (WTOTransition). Outros grupos disponíveis são: WTOCoParenting (aberto a pais e mães adotivos), WTOGLBT (para gays, lésbicas, bissexuais e simpatizantes) e WTOProfessionals (para clínicos que desejam ampliar o conhecimento profissional sobre o assunto).

Os participantes podem se inscrever nos grupos em www.BPDCentral.com ou mandar uma mensagem em branco para [nome do grupo]-subscribe@yahoogroups.com.

NUTS (pais com Necessidade de Compreensão, Carinho e Apoio para lidar com filhos com transtorno de personalidade borderline)
www.parent2parentbpd.org
O NUTS é formado por pais e avós cujos filhos e netos (maiores e menores de idade) têm TPB, com ou sem diagnóstico formal. Formado em 1996, o grupo administrado por uma mãe dedicada e experiente, Sharon, citada várias vezes neste livro, cobra uma pequena taxa mensal dos participantes. Os pais discutem vários assuntos, como o efeito do TPB sobre suas emoções e sobre outros familiares.

Páginas na internet sobre TPB e transtornos associados

BPDCentral
www.BPDCentral.com
Fundado por Randi Kreger em 1995, o BPDCentral oferece uma ampla gama de informações sobre TPB, tais como artigos, ensaios e entrevistas com especialistas; trechos extraídos de livros e panfletos; links e recursos; respostas às perguntas mais comuns; informações básicas e avançadas sobre TPB e sobre os efeitos do comportamento borderline sobre familiares e muito mais.

Facing the Facts: When a Loved One Has Borderline Personality Disorder [Encarando os fatos: quando uma pessoa próxima tem transtorno de personalidade borderline]
www.bpdfamily.com
Este é um site sobre TPB bastante abrangente, destinado a familiares, que oferece um mural para mensagens, artigos e uma lista de links, grupos de apoio e livros completa e confiável.

Borderline Personality Disorder Demystified [O transtorno de personalidade borderline desmistificado]
www.bpddemystified.com
Página detalhada e atualizada pertencente ao médico Robert Friedel, renomado psiquiatra e autor de *Borderline Personality Disorder Demystified* [O transtorno de personalidade borderline desmistificado].

Borderline Personality Disorder: Reliable Resources for Family Members [Transtorno de personalidade borderline: recursos confiáveis para familiares]
www.bpdresources.net
O site apresenta resenhas de livros, que apresentam trechos interessantes das obras. Apresenta também entrevistas com os autores.

Touch Another Heart: Empathy and Listening Skills for Emotional Intimacy [Toque outro coração: empatia e capacidade de ouvir para criar intimidade emocional]
www.touch-another-heart.com
Site informativo e interessante sobre entendimento empático, uma das melhores maneiras para melhorar a comunicação com indivíduos com TPB.

www.mytriptoozandback.com
O site, cujo subtítulo é "uma retrospectiva verdadeira sobre o meu relacionamento com uma pessoa com TPB", reproduz a carta de cinquenta páginas de uma mulher para o seu parceiro border. As experiências relatadas representam a maioria das pessoas envolvidas com um border.

Borderline Personality Disorder from the Inside Out [O transtorno de personalidade borderline de dentro para fora]
www.borderlinepersonality.ca
A. J. Mahari, citado diversas vezes neste livro, é um escritor prolífico que apresenta não só a perspectiva de uma pessoa com TPB, mas também de um familiar. O site tem links para os e-books e vídeos no YouTube de Mahari.

BPDRecovery
www.bpdrecovery.com

Site muito abrangente para pessoas que tem o transtorno e apresenta um fórum de mensagens de membros da comunidade.

Associação sobre Transtorno de Personalidade Borderline da Flórida
www.fbpda.org

Middle Path: Awareness, Compassion, and Support for Borderline Personality Disorder [Caminho do meio: conscientização, compaixão e apoio para o transtorno de personalidade borderline]
www.middle-path.org
Site sem fins lucrativos que apresenta vários recursos para pessoas com TPB.

Behavioral Tech, LLC
www.behavioraltech.com
O site Behavioral Tech, LLC, fundado por Marsha Linehan, treina profissionais de saúde mental para o uso da terapia dialética comportamental (TDC). O site tem uma base de dados para pesquisa de clínicos treinados em TDC nos EUA.

Borderline Personality Disorder Resource Center [Centro de recursos sobre o transtorno de personalidade borderline]
www.bpdresourcecenter.org
Site associado ao Centro de Recursos sobre o Transtorno de Personalidade Borderline (BPDRC) do Hospital Presbiteriano de Nova York, que fornece uma excelente introdução ao TPB.

Schema Therapy [Terapia do esquema]
www.schematherapy.com
O site apresenta informações sobre o método de tratamento criado por Jeffrey Young.

About Psychotherapy [Sobre psicoterapia]
www.aboutpsychotherapy.com
Site completo e abrangente sobre terapia e processo terapêutico.

BPDWorld [Mundo BPD]
www.bpdworld.org
Site com recursos sobre TPB no Reino Unido.

Association d'Aide aux Personnes avec un État Limite [Associação de ajuda a pessoas com um estado limite]
www.aapel.org
Site de uma instituição francesa.

Referências

Adamec, C. *How to Live with a Mentally Ill Person*. Nova York: John Wiley & Sons, Inc., 1996.

Al-Anon Family Group Headquarters. *Detachment*. Virginia Beach, 1981.

Beattie, M. *Codependência nunca mais: pare de controlar os outros e cuide de você mesmo.* 13ª ed. Rio de Janeiro: Nova Era, 2007.

Brach, T. *Radical Acceptance*. Nova York: Bantam, 2004.

Bradshaw, J. *Curando a vergonha que impede de viver*. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 1997.

Brodsky, B.; Mann, J. The Biology of the Disorder. *California Alliance for the Mentally Ill Journal.* Vol. 8, nº 1, 1997.

Cauwels, J. *Imbroglio: Rising to the Challenges of Borderline Personality Disorder*. Nova York: W. W. Norton, 1992.

American Psychiatric Association. *DSM-IV-TR - Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais — Texto Revisado.* 4ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

Ellis, T. E.; Newman, C. F. *Choosing to Live: How to Defeat Suicide Through Cognitive Therapy*. Oakland: New Harbinger Publications, 1996.

Engel, B. *The Emotionally Abused Woman: Overcoming Destructive Patterns and Reclaiming Yourself*. Nova York: Fawcett Columbine, 1990.

Evans, P. *The Verbally Abusive Relationship: How to Recognize It and How to Respond*. Holbrook: Adams Media Corporation, 1996.

Forward, S.; Frazier. D. *Chantagem emocional: quando as pessoas ao seu redor usam o medo, a obrigação e a culpa para manipular você*. Rio de Janeiro: Rocco, 1998.

Gibran, K. *O profeta*. Rio de Janeiro: BestBolso, 2010.

Golomb, E. *Trapped in the Mirror: Adult Children of Narcissists in the Struggle for Self*. Nova York: William Morrow, 1992.

Gunderson, J. G. *Borderline Personality Disorder*. Washington: American Psychiatric Press, 1984.

Heldmann, M. L. *When Words Hurt: How to Keep Criticism from Undermining Your Self-Esteem*. Nova York: Ballentine, 1990.

Herr, N. R.; Hammen, C.; Brennan, P. A. Maternal Borderline Personality Disorder Symptoms and Adolescent Psychosocial Functioning. *Journal of Personality Disorders*. Vol. 22, nº 5, p. 451-465, 2008.

Johnston, J. A.; Roseby, V. *In the Name of the Child: A Developmental Approach to Understanding and Helping Children of Conflicted and Violent Divorce*. Nova York: The Free Press, 1997.

Kabat-Zinn, J. *Wherever You Go, There You Are*. Nova York: Hyperion, 2005.

Katherine, A. *Boundaries: Where You End and I Begin*. Park Ridge: Fireside/Parkside, 1993.

Kreisman, J; Straus, H. *I Hate You — Don't Leave Me*. Nova York: Avon Books, 1989a.

———. *Sometimes I Act Crazy*. Nova York: John Wiley & Sons, 1989b.

Kübler-Ross, E. 1975. *Morte: estágio final da evolução*. Rio de Janeiro: Record, 1978.

Lerner, H. G. *The Dance of Anger*. Nova York: Harper Perennial, 1985.

Leving, J. M.; Dachman, K. A. *Fathers' Rights*. Nova York: BasicBooks, 1997.

Linehan, M. *Terapia Cognitivo-comportamental para Transtorno da Personalidade Borderline*. Porto Alegre: Artmed, 2010a.

———. *Vencendo o Transtorno da Personalidade Borderline com a Terapia Cognitivo-comportamental*. Porto Alegre: Artmed, 2010b.

Links, P. S.; Heslegrave, R. J.; Milton, J. E.; Van Reekum, R.; Patrick, J. Borderline Personality Disorder and Substance Abuse: Consequences of Comorbidity. *Canadian Journal of Psychiatry*. Vol. 40, p. 9-14, 1995.

Links, P. S.; Steiner, M.; Offord, D. R. Characteristics of Borderline Personality Disorder: A Canadian Study. *Canadian Journal of Psychiatry*. Vol. 33, p. 336-340, 1988.

McGlashan, T. H. Long-Term Outcome of Borderline Personalities. The Chestnut Lodge Follow-up Study. III. *Archives of General Psychiatry*. Vol. 43, p. 20-30, 1986.

McKay, M.; Wood, J. C.; Brantley, J. *The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook*. Oakland: New Harbinger Publications, 2007.

McKay, M.; Fanning, P.; Paleg, K.; Landis, D. *When Anger Hurts Your Kids: A Parent's Guide*. Oakland: New Harbinger Publications, 1996.
Moskovitz, R. A. *Lost in the Mirror: An Inside Look at Borderline Personality Disorder*. Dallas: Taylor Publishing Company, 1996.
Nace, E.P.; Saxon, J. J.; Shore, N. A Comparison of Borderline and Nonborderline Alcoholic Patients. *Archives of General Psychiatry*. Vol. 40, p. 54-56, 1983.
Nash, M. The Chemistry of Addiction. *Time*. Vol. 149, nº 18, p. 69-76, 1997.
Newman, C. F. Maintaining Professionalism in the Face of Emotional Abuse from Clients. *Cognitive and Behavioral Practice*. Vol. 4, p. 1-29, 1997.
Novak, J. *Wisconsin Father's Guide to Divorce and Custody*. Madison: Prairie Oak Press, 1996.
Oldham, J. M. Borderline Personality Disorder: The Treatment Dilemma. *The Journal of the California Alliance for the Mentally Ill*. Vol. 8, nº 1, p. 13-17, 1997.
Oldham, J. M.; Skodol, A. E.; Kellman, H. D.; Hyler, S. E.; Doidge, N.; Rosnick, L.; Gallaher, P. Comorbidity of Axis I and Axis II Disorders. *American Journal of Psychiatry*. Vol. 152, p. 571-578, 1995.
Preston, J. *Shorter-Term Treatments for Borderline Personality Disorder*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, 1997.
Reaves, J.; Austin, J. B. *How to Find Help for a Troubled Kid: A Parent's Guide for Programs and Services for Adolescents*. Nova York: Henry Holt, 1990.
Roth, K.; Friedman, F. B. *Surviving a Borderline Parent*. Oakland: New Harbinger Publications, 2003.
Santoro, J.; Cohen, R. *The Angry Heart: A Self-Help Guide for Borderline and Addictive Personality Disorder*. Oakland: New Harbinger Publications, 1997.
Siever, J.; Frucht, W. *The New View of Self: How Genes and Neurotransmitters Shape Your Mind, Your Personality, and Your Mental Health*. Nova York: Macmillan, 1997.
Silk, K. R. Notes on the Biology of Borderline Personality Disorder. *California Alliance for the Mentally Ill Journal*. Vol. 8, p. 15-17, 1997.
Stone, M. H. *The Fate of Borderline Patients*. Nova York: Guilford Press, 1990.
Thornton, M. F. *Eclipses: Behind the Borderline Personality Disorder*. Madison: Monte Sano Publishing, 1998.
Tong, D. *Ashes to Ashes... Families to Dust: False Accusation of Child Abuse: A Roadmap for Survivors*. Tampa: FamRights Press, 1996.
Waldinger, R. J. The Role of Psychodynamic Concepts in the Diagnosis of Borderline Personality Disorder. *Harvard Review of Psychiatry*. Vol. 1, p. 158-167, 1993.