Álvaro Frías (Ed.)

# ALTERACIONES DE LA IDENTIDAD EN PERSONAS CON TRASTORNO LÍMITE DE LA PERSONALIDAD

## Una guía clínica para una psicoterapia colaborativa entre paciente y profesional

Serendipity

Desclée De Brouwer

# ALTERACIONES DE LA IDENTIDAD EN PERSONAS CON TRASTORNO LÍMITE DE LA PERSONALIDAD

Una guía clínica para una psicoterapia colaborativa entre paciente y profesional

Álvaro Frías Ibáñez
(Editor)

# ALTERACIONES DE LA IDENTIDAD EN PERSONAS CON TRASTORNO LÍMITE DE LA PERSONALIDAD

## Una guía clínica para una psicoterapia colaborativa entre paciente y profesional

*Ilustraciones de Roser Valls Masclans*

Desclée De Brouwer

© Coordinador: Álvaro Frías Ibáñez, 2020

© Ilustraciones: Roser Valls Masclans, 2020

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2020
Henao, 6 – 48009 Bilbao
www.edesclee.com
info@edesclee.com
info@edesclee.com
Facebook: EditorialDesclee
Twitter: @EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

*Printed in Spain*
ISNB: 978-84-330-3089-4
Depósito Legal: BI-00006-2020
Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

*El viaje más largo es el que se hace hacia el interior de uno mismo.*

—Dag Hammarskjöld

# ÍNDICE

Colaboradores . . . . . 11

Prólogo . . . . . 13

1. Ausencia de identidad: "No sé quién soy" . . . . . 17
*Álvaro Frías, Ferran Aliaga, Sara Navarro y Mariona Roca*

2. Identidad simbiótica: "Somos uno" . . . . . 33
*Álvaro Frías, Eva Ibáñez, Carol Palma y Roser Valls*

3. Identidades contextuales: "Soy un camaleón social" . . . . . 51
*Álvaro Frías, Elena Aluco, Carol Palma y Mariona Roca*

4. Restricción de la identidad: "Esto es el centro de mi vida" 65
*Álvaro Frías, Marya del Campo, Ana Salvador y Roser Valls*

5. Identidad autodevaluada: "Soy mala persona" . . . . . 83
*Álvaro Frías, Ferran Aliaga, Núria Farriols y Laia Solves*

6. Imagen corporal alterada: "Me avergüenzo de mi cuerpo" 103
*Álvaro Frías, Meritxell Antón, Eva Ibáñez y Mariona Roca*

7. Género difuso: "Me siento medio hombre, medio mujer". 123
*Álvaro Frías, Elena Aluco, Sara Navarro, Ana Salvador y Roser Valls*

8. Identidad fragmentada: "Soy muy contradictorio". . . . . 133
*Álvaro Frías, Irene Álvarez, Eva Ibáñez, Ana Salvador y Laia Solves*

9. Disgregación de la identidad: "Oigo cómo la gente me insulta". . . . . 149
*Álvaro Frías, Elena Aluco, Irene Álvarez y Roser Valls*

10. Identidad inestable: "Mi criterio depende de mi estado emocional". . . . . 161
*Álvaro Frías, Irene Álvarez, Marya del Campo, Laia Solves y Roser Valls*

11. Despersonalización: "Me siento fuera de mí". . . . . 171
*Álvaro Frías, Marya del Campo, Mònica Hernández y Eva Ibáñez*

Bibliografía . . . . . 183

# COLABORADORES

**Ferrán Aliaga Gómez**
Psicólogo clínico. Servicio de Salud Mental y Adicciones. Hospital de Mataró (Barcelona)

**Elena Aluco Sánchez**
Psicóloga clínica. Servicio de Salud Mental y Adicciones. Consorci Sanitari de Terrassa (Barcelona)

**Irene Álvarez Tomás**
Psicóloga clínica. Centro de Salud Mental de Adultos Alt Penedès (Barcelona). Hospital Sagrat Cor Martorell

**Meritxell Antón Soler**
Psicóloga interna residente. Servicio de Salud Mental y Adicciones. Hospital de Mataró (Barcelona)

**Marya J. del Campo**
Psicóloga. Universidad de Barcelona (Barcelona)

**Núria Farriols Hernando**
Psicóloga clínica y doctora en Psicología. Profesora titular de Psicología, FPCEE Blanquerna. Universidad Ramon Llull (Barcelona)
Servicio de Salud Mental y Adicciones. Hospital de Mataró (Barcelona)

**Mònica Hernández Molina**
Psicóloga interna residente. Servicio de Salud Mental y Adicciones. Hospital de Mataró (Barcelona)

**Eva María Ibáñez Navarro**
Psicóloga. Universidad de Valencia (Valencia)

**Sara Navarro Gómez**
Psicóloga general sanitaria. Doctoranda en FPCEE Blanquerna. Universidad Ramon-Llull (Barcelona)

**Carol Palma Sevillano**
Profesora de Psicología y doctora en Psicología. FPCEE Blanquerna. Universidad Ramon-Llull (Barcelona). Servicio de Salud Mental y Adicciones. Hospital de Mataró (Barcelona)

**Mariona Roca Santos**
Psicóloga general sanitaria. Doctoranda en FPCEE Blanquerna. Universidad Ramon-Llull (Barcelona)

**Ana Salvador Castellano**
Psicóloga clínica. Instituto de Neuropsiquiatría y Adicciones (INAD) Parc de Salut Mar (Barcelona).

**Laia Solves Parera**
Psicóloga interna residente. Servicio de Salud Mental y Adicciones. Hospital de Mataró (Barcelona)

**Roser Valls Masclans**
Psicóloga general sanitaria. FPCEE Blanquerna. Universidad Ramon-Llull (Barcelona)

# PRÓLOGO

El trastorno límite de la personalidad (TLP) es una patología psiquiátrica grave e incapacitante que afecta aproximadamente al 2% de la población general adulta. Se caracteriza por 4 tipos o *clusters* de síntomas: impulsividad extrema, inestabilidad del humor, problemas interpersonales y alteraciones de la identidad.

En concreto, las alteraciones de la identidad constituyen una serie de características clínicas heterogéneas, las cuales repercuten de manera desigual en la mayor parte de los pacientes con este diagnóstico. Pese a ello, conviene matizar que dichas alteraciones no son mayoritariamente exclusivas de pacientes con TLP, por lo que pueden ser vistas en otras muestras psiquiátricas, aunque en una frecuencia menor (por ej., personas diagnosticadas de otros trastornos de la personalidad). Por otro lado, es importante resaltar que dichas alteraciones, salvo excepciones, suelen mantenerse relativamente estables o invariables a lo largo del tiempo (tendencia a la cronicidad), especialmente en ausencia de una psicoterapia específica, prolongada y precoz. Igualmente, hay que destacar que existe una asociación relevante y recurrente entre las alteraciones de la identidad y otros síntomas clínicos más conocidos en personas con TLP (por ej., autolesiones, dependencia emocional, etc.), casi siempre antecediendo las primeras a los

segundos, en tanto constituyen el embrión o núcleo psíquico a partir del cual se desarrollan estas otras manifestaciones psicopatológicas del trastorno.

Dicho esto, la evaluación y tratamiento de las alteraciones de la identidad continúa siendo una tarea pendiente y en proceso de "construcción" en el ámbito de la Psicología Clínica y la Psiquiatría. Varios factores pueden haber contribuido a ello. En primer lugar, se trata de constructos muy abstractos y difusos, con un difícil anclaje tanto en el paradigma clínico actual "problema concreto-solución personalizada", como en la Medicina basada en la evidencia empírica. En segundo lugar, su estudio ha sido tradicionalmente abordado desde los campos de la Filosofía y la Sociología, hecho que no ha promovido una franca sensibilidad por parte de disciplinas afines tales como la nuestra, quedando relegada por ello a un segundo plano como objeto de interés a nivel psicoterapéutico. En tercer lugar, existe una falta de acuerdo acerca de la conceptualización de las alteraciones de la identidad (polisemia), mientras que en otras ocasiones se alude a (casi) lo mismo con diferentes términos (sinonimia).

En conjunto, todo ello comporta que las alteraciones de la identidad se suelan "pasar por alto" en una mayoría de consultas especializadas para pacientes con TLP. Por tanto, puede decirse que dichas alteraciones son las grandes olvidadas y desconocidas entre los clínicos que tratan a estas personas. Adicionalmente, cuando se plantean como foco de intervención, el "producto" obtenido en consulta no resulta completamente satisfactorio. Esto puede ser así por dos motivos. La primera causa es que los pacientes tienen serias dificultades para articular con palabras la magnitud y matices de dichas alteraciones. Esto ocurre incluso en aquellos que tienen altas capacidades cognitivas e introspectivas. En otras ocasiones, la vergüenza actúa silenciando su expresión verbal. La segunda causa es que los especialistas suelen carecer de formación específica sobre la identidad y sus alteraciones. Así mismo, cuando sí la tienen, normalmente el modelo planteado para su abordaje no "conecta" con la realidad vivida y sen-

tida por el paciente, produciéndose un gran distanciamiento entre los planteamientos teóricos y la práctica clínica.

En este contexto general, presentamos el libro que va a poder leer a continuación. "Buceando" en la literatura previa, no hemos encontrado ningún otro texto monográfico similar, ya sea en lengua inglesa o castellana. Por tanto, el objeto mismo de su confección y desarrollo, a la par que necesario, puede considerarse ambicioso en su naturaleza. Una mayor parte de lo escrito en la obra que tiene en sus manos está fundamentado en la práctica clínica habitual con estos pacientes, tanto en sus testimonios o relatos, como en nuestras recomendaciones al proponerles pautas para mejorar su sufrimiento identitario. Como se sugiere en el subtítulo, ante todo buscamos crear puentes para el diálogo terapéutico entre el paciente y el clínico en las sesiones que realicen bajo un formato individual. Por supuesto que puede ser útil para ambas partes por separado, pero el fin último es hacer de nexo a través de un lenguaje común y comprensible para sendos implicados. Al paciente le ayudará a comunicar sus alteraciones de la identidad más allá de la coletilla "es como si...", pudiendo paralelamente tener un mayor conocimiento sobre su funcionamiento interno y disponer de diversos recursos para mejorar por sí mismo. Al especialista le aportará una mayor sensibilidad y formación sobre la materia, así como herramientas para dar explicaciones plausibles y recomendaciones congruentes cuando deba hacer frente a ello en consulta.

En lo referente al estilo de la obra, también hemos tenido en cuenta la doble audiencia a la que va dirigida. Pensando en los pacientes, hemos hecho uso de un lenguaje fluido, relativamente sencillo en cuanto a sus contenidos, y con ejemplos prácticos para consolidar los conocimientos expuestos. Empatizando con los clínicos o especialistas, hemos recogido con la mayor exhaustividad posible las diferentes alteraciones de la identidad, sus características, causas y consecuencias, así como distintas pautas de actuación psicoterapéutica. También hemos considerado el corpus o bagaje previo sobre la materia, sin el cual no sería posible haber adoptado una visión integradora u holís-

tica a la hora de plasmar los contenidos del presente texto. De este modo, aparte de las aportaciones propias de la Psicología Clínica y la Psiquiatría, existen "guiños" a diferentes subdisciplinas tales como: la Psicolingüística, la Teoría del Conocimiento, la Psicología Social, la Psicología Evolutiva, la Etología, la Filosofía Existencialista, la Antropología Social, la Psicobiología, etc. Con todo, no hemos pretendido "sentar cátedra" ni entrar en polémicas "de sillón" sobre qué palabras usar para explicar lo que queremos exponer. En consecuencia, algunos términos similares a "identidad" (por ej., "autoconcepto") y a "consciencia" (por ej., "*self*" o "sí mismo") han sido deliberadamente excluidos del libro para poder generar una pertinente sensación de homogeneidad, coherencia y fluidez lectora. Así mismo, ha sido omitida aquella terminología que habitualmente es empleada para definir las alteraciones de la identidad de un modo casi "global" o sindrómico (por ej., difusión de la identidad). Pese a ello, el lector podrá advertir que otros términos afines a "identidad" tales como "Yo" y "Ser" han sido usados indistintamente a lo largo de la obra, aunque con un énfasis o protagonismo desigual según el capítulo en cuestión.

No quiero finalizar estas líneas sin dar las gracias a los colaboradores de este libro por sus contribuciones. También agradezco su confianza personal y profesional hacia mí al aceptar participar en esta empresa, siendo ello un fiel reflejo de su pasión por la materia, así como de su vocación y compromiso al servicio y ayuda de las personas con TLP, en tanto que son grandes conocedores y testigos del sufrimiento diario que les comporta esta patología. De manera particular, un reconocimiento especial a la psicóloga Roser Valls por el esfuerzo extra que ha hecho al "visibilizar" cada una de las alteraciones de la identidad con una ilustración. A los lectores en general, desearles también que esta obra les aporte luz y esperanza, sirviendo igualmente como punto de partida para que dicha temática adquiera el estatus que tiene y se merece.

# 1

## AUSENCIA DE IDENTIDAD
## "NO SÉ QUIÉN SOY"

## Introducción

La identidad es un término psicológico que viene a definir cómo las personas construimos una representación mental de nosotros mismos a través del tiempo y en diferentes lugares y contextos. Básicamente, refleja el conjunto de valores, metas, preferencias, necesidades, sentimientos y actitudes a partir de las cuales el ser humano dota de un significado primordial a su existencia y proyecto vital. La identidad implica, por tanto, una reflexión trascendental sobre lo que uno considera ser, de manera que no se vive sin más en una especie de presente constante, sino que pasado rememorado, momento vigente y futuro proyectado se alinean en una especie de continuo histórico que cobra sentido para la persona a lo largo de su vida. Así mismo, la configuración de la identidad permite establecer como propias de una misma persona actuaciones muy dispares ante distintos ambientes, de manera que sienta ser la misma a pesar de las aparentes contradicciones en su modo de proceder. En conjunto, el desarrollo de la identidad facilita que el ser humano pueda tener un sentimiento de pertenencia sobre su propia existencia en un constructo que se mantiene relativamente estable a lo largo del tiempo ("es propio de mí").

Como se puede ver, no es fácil definir la identidad. Es una construcción amplia, abstracta y difusa que abarca un sinfín de matices interrelacionados entre sí. En esta tesitura, a veces un símil o metáfora puede ser más informativo que multitud de acepciones. A nosotros nos gusta sugerir que la identidad es esa "compañera inseparable" que nos recuerda que "somos". En cierta medida es como un auto-acompañamiento en cuanto que la persona se reconoce como "alguien" y se diferencia de los demás. De este modo, el ser humano no se halla realmente en "soledad", sino que coexisten la persona (presente) y aquel (la identidad) que recuerda su existencia y su forma concreta de ser, creando un marco de congruencia.

Para poder representar este autoacompañamiento es necesario que el individuo esté dotado de un lenguaje interno, habla subvocal o pensamiento no sonoro que se reconozca como propio y actúe como eco de uno mismo. De hecho, no hay identidad como tal sin la presencia de un diálogo interno capaz de aportar un significado al propio Ser desde un rol de observador de la propia vida.

El desarrollo de la identidad es un proceso psíquico progresivo que requiere de sucesivas fases evolutivas hasta poder alcanzar un periodo de potencial madurez y consolidación en la adultez temprana (20-30 años). Sin lugar a dudas, la etapa más relevante para la configuración de la identidad se desarrolla entre la niñez y la adolescencia. En este periodo, el menor carece de la madurez cognitiva necesaria para encontrar por sí mismo una visión de su Ser o identidad (autoconsciencia o autorreflexión). Es decir, precisa de otras personas que le ayuden a dilucidar quién es y cuál es su lugar en el mundo. Esto viene a enfatizar la importancia de las figuras de referencia porque cuando se es pequeño, el "espejo" obligadamente ha de ser empuñado o sostenido por otras personas significativas. Los cimientos de la identidad requieren, por tanto, del contacto con otros seres humanos, de manera que, en sus orígenes, tiene una base intersubjetiva. En dicho periodo crítico son necesarios, pues, dos componentes esenciales para que pueda desarrollarse la identidad. Por una parte, el emisor (niño) ha de expresar lo que siente y piensa a través de los medios de que dispone a su alcance: el cuerpo y la palabra. Por otro lado, ha de existir un receptor (figura de referencia) que recoja dichos *inputs*, los reconozca como propios del emisor, valide su existencia y, en todo caso, canalice la manera de difundirlos para adaptarlos a las reglas implícitas de la convivencia en sociedad (por ej., una madre que indica al menor que, cuando esté enfadado, no ha de romper juguetes).