

DANIEL J. FOX PhD



CUADERNO DE TRABAJO PARA EL

TRASTORNO LÍMITE DE LA PERSONALIDAD

**UN PROGRAMA INTEGRATIVO PARA
COMPRENDER Y GESTIONAR EL TLP**



biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

DANIEL J. FOX, PhD

**CUADERNO DE TRABAJO PARA
EL TRASTORNO LÍMITE DE LA PERSONALIDAD**

**Un programa integrativo para comprender
y gestionar el TLP**

**BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
Desclée De Brouwer**

Título de la edición original:
THE BORDERLINE PERSONALITY DISORDER WORKBOOK
An Integrative Program to Understand and Manage Your BPD
© 2019 Daniel J. Fox
New Harbinger Publications, Inc, Oakland, California, USA

Traducción: Fernando Mora Zahonero

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2021
Henaio, 6 – 48009 Bilbao
www.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
ISBN: 978-84-330-3149-5
Depósito Legal: BI-1210-2021
Impresión: Grafo S.A. - Basauri

Índice

Impresión:	
Agradecimientos	11
Introducción: Una nueva manera de entender el Trastorno Límite de la Personalidad (TLP)	13

PARTE I

El TLP y el tratamiento eficaz

1. El ABC del TLP	21
2. El origen del TLP	33
3. Apego y TLP	45
4. ¿Cuál es nuestro tipo de TLP?	57
5. Síntomas del TLP	65

PARTE II

Primeros pasos para crecer más allá del TLP

6. ¿Dónde nos hallamos en el proceso de cambio?	77
7. Creencias, comportamientos y beneficios que nos mantienen bloqueados	89

- 8. Las ocho categorías de desencadenantes 103
- 9. Reconocer las relaciones positivas y negativas 113

PARTE III

**Abordar y cambiar las conductas
y patrones negativos del TLP**

- 10. Liberarse de la trampa de los resortes emocionales 133
- 11. Controlar las situaciones de alto riesgo 153
- 12. Desafiar y cambiar las creencias disfuncionales 163
- 13. Autotranquilizarnos para mejorar el control personal . . . 173
- 14. Fortalecer el amor y resolver los conflictos de relación . . 183

PARTE IV

Reconstruir nuestro mundo y edificar un nuevo yo

- 15. Llegar al corazón del asunto 203
- 16. Las distorsiones que alimentan el TLP. 217
- 17. Crecer más allá de los miedos, las creencias
y los deseos destructivos 233
- 18. Mecanismos de defensa y estrategias sanas
de afrontamiento y respuesta 247
- 19. Conquistar el conflicto interno de amor/odio 263
- 20. Soltar y seguir adelante con el nuevo yo. 279

PARTE V

Mantener nuestro éxito y nuestro poder personal

- 21. Mantener las ganancias 295
- 22. La vida más allá del TLP 305
- Epílogo: Carta del doctor Fox 309
- Referencias bibliográficas 311

Introducción:

Una nueva manera de entender el Trastorno Límite de la Personalidad (TLP)

En el pasado, se consideraba que el trastorno límite de la personalidad (TLP) desafiaba cualquier tipo de tratamiento. Son muchas los individuos que, cumpliendo con los criterios de dicho trastorno, así como aquellos que solo presentan algunos rasgos, todavía se sienten inclinados, incluso hoy en día, a considerarlo de esa manera. Sin embargo, ¡eso no se ajusta a la realidad! El TLP es un trastorno susceptible al tratamiento, que, con el debido enfoque, el desarrollo de habilidades, la mejora de la comprensión y muchos otros factores que discutiremos y exploraremos en este cuaderno de trabajo, nos pone en condiciones de reducir su impacto y de crecer más allá de él.

Quizá la expectativa del cambio nos intimide, pareciéndonos arriesgado albergar la esperanza de que termine debilitándose algo que ha estado con nosotros durante largo tiempo. He pasado la mayor parte de mi carrera tratando de educar a profesionales de la salud mental, a clientes y amigos, a familiares y seres queridos de estos clientes en la posibilidad de tratar con éxito el TLP.

A medida que recorramos este cuaderno de trabajo, deberemos afrontar el reto de vernos a nosotros mismos y nuestro TLP de manera distinta, considerándolo un trastorno susceptible de ser tratado, es decir, algo que es posible superar con el tratamiento y las habilidades adecuadas.

¿Qué puede hacer por nosotros este cuaderno de trabajo?

No existe una “curación” para ningún trastorno de la personalidad. La curación supone deshacerse de la enfermedad o la dolencia, y no podemos deshacernos de nuestra personalidad ni de nuestro trastorno de la personalidad. ¡Pero esperemos! ¡No debemos cerrar de golpe este cuaderno de ejercicios! Existen diferentes maneras de definir el tratamiento exitoso del trastorno de la personalidad, porque sí que podemos reducir sus síntomas y el impacto que tienen en nosotros, en otras personas y en determinadas situaciones. Este cuaderno de trabajo nos ayudará a conseguirlo, proporcionándonos las habilidades y herramientas necesarias para actuar y reaccionar a nuestro mundo de manera más productiva, aprender acerca de lo que impulsa aquello que llamamos creencias, comportamientos y patrones negativos, y reducir la intrusión de los síntomas TLP y el impacto que tienen en nuestra vida.

Este no es un trámite del tipo “una vez y listo”

Este cuaderno de trabajo contiene muchas e importantes habilidades, herramientas, actividades y ejercicios que nos permitirán a reducir el impacto negativo del TLP y las creencias, comportamientos y patrones negativos implicados y conectados con él. Ninguno de ellos son habilidades o ejercicios de tipo “una vez y listo”. A menudo les digo a mis clientes que aprender una habilidad relacionada con la salud mental para gestionar el TLP, o cualquier otro problema concerniente a la salud mental, es similar a aprender a patinar. Al principio nos parece extraño y tal vez tropecemos, pero cuanto más lo practiquemos, mejor nos saldrá. Es posible que descubramos que no hay suficiente espacio en este cuaderno de trabajo para responder completamente a las indicaciones y preguntas suscitadas por los ejercicios. Pero, por favor, ¡no debemos permitir que esa circunstancia nos impida escribir y pensar! Tenemos que utilizar todo el papel adicional que necesitemos para completar los ejercicios. Muchos de ellos pueden descargarse en <http://www.newharbinger.com/42730>. La última parte del libro contiene más detalles sobre el modo de acceder a este material.

Aprender a utilizar nuevas habilidades y herramientas insume tiempo y práctica. Mi consejo es que tratemos de integrarlas –así como las creencias, comportamientos y patrones sanos y adaptativos que nos aportan– en nuestra vida cotidiana. Hacerlo de ese modo exigirá compromiso y trabajo, pero el resultado será una menor intrusión del TLP, lo cual fortalecerá nuestra sensación de empoderamiento e impactará de manera significativa en nuestra vida.

Cómo está organizado este libro de ejercicios

Este cuaderno de trabajo está organizado en cinco secciones basadas en mi propio enfoque terapéutico para trabajar con individuos que muestran síntomas TLP en diferentes grados. En la Primera Parte, aprenderemos qué es el TLP, cuál es su frecuencia, cómo se desarrolla y cuáles son los síntomas del trastorno que tienden a exhibirse. Exploraremos nuestra conexión y comodidad con otras personas, así como diferentes tipos de TLP.

En la Segunda Parte, aprenderemos acerca de nuestra disposición y motivación para participar en el crecimiento que nos conduzca más allá del TLP y determinar dónde nos hallamos en este momento en dicho proceso de cambio. También aprenderemos acerca de los desencadenantes más comunes que promueven conductas y creencias inadaptadas (no sanas) y proporcionaremos habilidades que nos permitan reconocer si nuestras relaciones son positivas o negativas.

En la Tercera Parte, aprenderemos a gestionar nuestras respuestas cuando se desencadenen, a reconocer las situaciones de alto riesgo y a cultivar opciones para una mejor estrategia de afrontamiento. Adquiriremos las habilidades imprescindibles para cambiar y desafiar dichas creencias disfuncionales, aprendiendo algunas técnicas de autotranquilización con el fin de mejorar el control personal y fortalecer nuestra capacidad de amar y resolver conflictos.

Repasaremos, en la Cuarta Parte, las herramientas de que nos serviremos para reconstruir y fortalecer una visión más sana de

nosotros mismos y de las personas (y situaciones) que fomentan la adaptación y las respuestas positivas. Esta sección del libro nos orientará en la identificación de nuestras motivaciones internas y distorsiones perceptuales, nos permitirá desafiar los sentimientos, creencias y deseos destructivos, así como examinar los mecanismos de defensa interna que previenen el crecimiento psicológico y perpetúan los síntomas del TLP. Confrontaremos nuestra relación interna de amor-odio y nos veremos alentados y desafiados a abandonar nuestros “viejos hábitos” y a dar la bienvenida a nuevos patrones de respuesta más sanos y adaptativos.

En la Quinta Parte, aprenderemos acerca de los tipos de estrés que experimentamos e implementaremos estrategias óptimas de afrontamiento para lidiar con ellos. Esto nos permitirá aprovechar nuestra recién conquistada autoaceptación, así como mantener la comprensión, las herramientas, las habilidades y la conciencia de nuestro pasado, presente y futuro que hemos obtenido gracias al trabajo efectuado en este libro.

Existe un extenso contenido online que nos ayudará a fortalecer las habilidades desarrolladas a partir de este cuaderno de trabajo. Las cinco partes en que está subdividido el cuaderno cuentan con resúmenes online que reúnen los conceptos y habilidades de los capítulos de cada sección. No debemos dejar de utilizarlos puesto que reforzarán el crecimiento que hayamos efectuado. Estos complementos, así como otros materiales relacionados con el libro, están disponibles para su descarga en <http://www.newharbinger.com/42730>.

Cómo utilizar este cuaderno de trabajo

Este cuaderno de trabajo está diseñado para individuos con TLP, o para aquellos con rasgos de TLP que, si bien pueden no cumplir con los criterios completos del diagnóstico, tienen problemas similares a los de las personas aquejadas de TLP. Con independencia de cuál sea nuestra categoría, este libro es absolutamente imprescindible para cualquiera que desee reducir los problemas

relacionados con este trastorno. Podemos utilizar el cuaderno de trabajo como un componente adicional al tratamiento o como un recurso específico. Siempre es recomendable contar con un recurso positivo y una salida vital que nos brinde su apoyo cuando lo necesitemos, como, por ejemplo, un psicoterapeuta. Si no estamos viendo a un terapeuta, mi consejo es que nos planteemos hacerlo.

A lo largo de este cuaderno de trabajo, me referiré a Betty y Tony, y veremos sus experiencias en el aprendizaje y el uso de las habilidades descritas en el cuaderno. Las historias de estas dos personas se basan en una combinación de clientes a los que he tratado en el pasado. Su presencia permitirá ilustrar las nuevas habilidades y facilitar la comprensión de los conceptos.

Una gran ventaja de los cuadernos de trabajo es que nos permiten avanzar a nuestro propio ritmo, abordando los temas en el momento en que nos sintamos preparados para hacerlo. El material de que consta el presente cuaderno de trabajo está diseñado para ayudarnos, en primer lugar, a identificar nuestra propia motivación, así como los comportamientos, impulsos internos y necesidades que promueven nuestro TLP, y, en segundo lugar, para mantener las habilidades que hayamos aprendido y los éxitos cosechados siguiendo este cuaderno. Debemos empezar por el principio y avanzar poco a poco, progresando tanto como nos resulte cómodo. Siempre podemos aprender algunas habilidades, dejar el libro de ejercicios durante un periodo y posteriormente, cuando estemos preparados para seguir adelante, retomarlo de nuevo.

Cuándo y cómo obtener AYUDA

Si al trabajar con algún aspecto de este cuaderno de trabajo nos sentimos abrumados o bajo el poder de los desencadenantes, debemos intentar utilizar las estrategias que hayamos aprendido y practicado o recabar ayuda de una persona de confianza, como, por ejemplo, un psicoterapeuta. A medida que revisemos este cuaderno, es importante tener en cuenta que al abordar y explorar el TLP se suscitarán muchos problemas que no podemos gestionar por nues-

tra cuenta. Si tenemos pensamientos relativos a autolesionarnos o dañar a otras personas, ¡debemos parar!

Tenemos que contactar con nuestro psicoterapeuta, llamar al teléfono de prevención del suicidio (910 380 600), o acudir a las urgencias del hospital más cercano.

Nuestra seguridad es la principal prioridad.

El TLP es un trastorno complejo, por lo que pueden emerger pensamientos, sentimientos y recuerdos difíciles a medida que revisemos este cuaderno de trabajo. Es vital saber cuándo necesitamos ayuda. Para facilitarnos este particular, he creado los pasos HELP:

H - Cuando tengamos emociones, pensamientos o recuerdos intensos,

E - salir de la situación o considerar otra forma de tratarlos, en lugar de reaccionar negativamente,

L - permitiendo que alguien nos ayude, o ayudándonos nosotros mismos, para relajarnos.

P - Recabar ayuda de un amigo positivo de confianza o de un psicoterapeuta si no se reduce la intensidad de nuestras emociones, pensamientos o recuerdos y nos sentimos inclinados a hacer daño a otras personas o a nosotros mismos.

Si las emociones, los pensamientos y los recuerdos nos agobian, debemos recordar utilizar los pasos de HELP.

I El TLP y el tratamiento eficaz

1 El ABC del TLP

Mucha gente no entiende lo que es el trastorno límite de la personalidad (TLP) y de qué modo afecta a la vida de las personas, incluyendo tanto a quienes lo padecen como a familiares, amigos, seres queridos, compañeros de trabajo y otras personas presentes en nuestra vida. Tal vez hayamos recibido el diagnóstico de un profesional de salud mental, o, al sentir que algo no funcionaba del todo bien en nuestra vida, hayamos investigado el TLP y descubierto que algunos de sus síntomas se corresponden con la manera en que vemos las situaciones, a los demás y a nosotros mismos. En el presente capítulo, despejaremos todo ese desorden y confusión e identificaremos los criterios que se ajustan a cada persona. Obtener una imagen clara de nuestro TLP es el comienzo de un viaje de autoexploración que nos permitirá crecer más allá de él.

Como ya sabemos, el TLP se muestra de forma distinta en cada persona. Así pues, para empezar, me gustaría presentar a Betty, quien luchó contra su TLP durante largos años y fue capaz de superarlo desarrollando una comprensión y unas habilidades que le permitieron asumir el control tanto de los síntomas TLP como de su vida. Hablaremos mucho de ella mientras nos abrimos paso a través de este cuaderno de trabajo.

Betty

Betty, una joven de veintidós años de edad, siempre había tenido dificultades para trabar y mantener las amistades. Múltiples relaciones con amigos, seres queridos, familiares y compañeros de trabajo habían terminado en fuertes discusiones e incluso peleas físicas. No eran pocas las personas que se sentían frustradas por su poderosa necesidad de controlarlas y de dictar lo que debían hacer, por su estilo exigente y por sus reacciones directas e intensas. En muchos sentidos, también era como un camaleón, ya que tendía a cambiar sus puntos de vista y valores para adaptarse a distintos tipos de personas, como aquellas a las les gustaba la política, formaban parte de la subcultura gótica o eran sexualmente aventureras. Cambiaba para evitar verse rechazada y para sentirse comprendida.

Si sus amigos querían hacer algo distinto de lo que ella deseaba, Betty a menudo se enfadaba visiblemente y luego los dejaba. Sin embargo, sus amigos también disfrutaban pasando tiempo con ella porque era el alma de la fiesta y nunca se amilanaba ante ningún reto. Pero, en ocasiones, Betty era muy lenta a la hora de responder a los mensajes de texto o los correos electrónicos de sus amigos y se quedaba en casa durante días sin ninguna razón aparente. Solía decir que se sentía sola en una habitación llena de gente. Cuando no estaba con sus amigos, Betty lloraba muchas veces y buscaba en Internet alguna aventura romántica.

Nada más conocerse, Betty se enamoró perdidamente de Steven y deseaba hablar con él todos los días. Sin embargo, rompió con él cuando no respondió inmediatamente a los mensajes relacionados con un regalo que había dejado en su puerta, empezando a referirse a él como “el demonio”. Esta fue una ruptura difícil que hizo que Betty se sintiese rechazada, sola, perdida, presa del conflicto y confusa acerca de sus sentimientos hacia Steven, así como hacia ella misma.

Betty también tenía problemas al margen de sus relaciones. Cuando estaba muy estresada, solía sentirse separada de su cuerpo y del mundo que la rodeaba. Decía que se sentía como una marioneta cuyas cuerdas eran movidas por un extraño. Conducía de manera imprudente, teniendo dos accidentes de tránsito, y robaba en tiendas cuando las cosas se volvían “demasiado aburridas”. Betty había visitado a muchos psicólogos y psiquiatras desde que cumplió los doce años, quienes le diagnosticaron un trastorno de personalidad obsesivo-compulsivo, trastorno de control de los impulsos y trastorno depresivo grave. La medicación era útil para algunas cosas, pero no para otras. Sus problemas persistieron, y la medicación iba cambiando a medida que los problemas aparecían y se disipaban según lo que ocurría en su vida.