



Transtorno da Personalidade Borderline

Para
leigos

Tradução da 2ª Edição

Charles H. Elliott e Laura L. Smith



ALTA BOOKS
EDITORA
Rio de Janeiro, 2022

Sumário Resumido

Introdução	1
Parte 1: Os Limites do TPB	5
CAPÍTULO 1: Explorando o TPB	7
CAPÍTULO 2: O que É Personalidade?	19
CAPÍTULO 3: Descrevendo o TPB	29
CAPÍTULO 4: As Causas do TPB	59
Parte 2: Os Principais Sintomas	79
CAPÍTULO 5: Busca de Sensações e Automutilação: A Impulsividade do TPB.	81
CAPÍTULO 6: Sentimentos e Humores Explosivos	91
CAPÍTULO 7: Problemas de Identidade e TPB	99
CAPÍTULO 8: Perceber, Entender e Se Relacionar	109
CAPÍTULO 9: TPB e Pensamento Extremo	119
CAPÍTULO 10: Fugindo da Realidade.	133
Parte 3: Escolhendo Mudar	141
CAPÍTULO 11: Pesquisando e Escolhendo Tratamentos	143
CAPÍTULO 12: Rompendo as Barreiras para Mudar	159
CAPÍTULO 13: Explicando o TPB para os Outros.	173
CAPÍTULO 14: Continue Se Cuidando.	187
Parte 4: Tratamentos para o TPB	197
CAPÍTULO 15: Inibindo a Impulsividade	199
CAPÍTULO 16: Acalmando as Tempestades Internas.	215
CAPÍTULO 17: Desenvolvendo Identidade	239
CAPÍTULO 18: Colocando-se no Lugar das Outras Pessoas	251
CAPÍTULO 19: Reestruturando as Crenças Nucleares.	265
CAPÍTULO 20: Medicicações para o TPB.	281
Parte 5: Lidando com Quem Tem TPB	295
CAPÍTULO 21: Cônjuges com TPB	297
CAPÍTULO 22: Amigos com TPB	317
CAPÍTULO 23: Filhos com TPB.	331
CAPÍTULO 24: Pais com TPB	345
CAPÍTULO 25: Pacientes com TPB	355

Parte 6: A Parte dos Dez	369
CAPÍTULO 26: Dez Formas Rápidas de Se Acalmar	371
CAPÍTULO 27: Dez Formas de Se Desculpar.....	375
CAPÍTULO 28: Dez Coisas que Você Não Deve Fazer	381
Apêndice: Recursos para Você	387
Índice	391

Amostra

1

Os Limites do TPB

AltoOstra

NESTA PARTE...

Descubra como o transtorno da personalidade borderline funciona.

Conheça os aspectos de uma personalidade saudável.

Dê uma olhada mais de perto nos sintomas do TPB.

Entenda as múltiplas causas do TPB e como interagem.

- » **Dando uma olhada nas características do TPB**
- » **Procurando as causas do TPB**
- » **Calculando os custos do TPB**
- » **Buscando ajuda para o TPB por meio de psicoterapia e medicação**
- » **Sabendo como ajudar quem tem TPB**

Capítulo **1**

Explorando o TPB

Uma pessoa próxima, charmosa, atraente, inteligente e divertida de repente se torna distante, preguiçosa, irritada, autodestrutiva e sombria — uma mudança radical sem motivo aparente. O que causa os altos e baixos imprevisíveis — do medo à raiva, da intensidade da intimidade à distância e da euforia ao desespero — que algumas pessoas experimentam diariamente? O transtorno da personalidade borderline (TPB), sem dúvida o mais comum e debilitante de todos os transtornos de personalidade, causa caos e angústia tanto para as pessoas que sofrem com ele quanto para aqueles que se preocupam com elas.

Este livro o leva em uma incursão pelo mundo do TPB e mostra como é viver com esse transtorno. Diferentemente de alguns livros e artigos sobre o tema, nós nos esforçamos para manter uma perspectiva compassiva e gentil das pessoas que sofrem com ele. Você pode estar lendo este livro porque sabe ou suspeita que tenha TPB ou algum de seus principais sintomas. Em caso afirmativo, espere encontrar uma riqueza de informações sobre o TPB e suas causas. Descubra a esperança ao ler sobre tratamentos eficazes.

Talvez você se preocupe ou ame alguém que tenha TPB. Ao ler este livro, descobrirá por que as pessoas que têm TPB fazem o que fazem e também como se relacionar melhor com elas. Finalmente, mesmo que não tenha um relacionamento próximo com alguém com TPB, sem dúvida tem um colega de trabalho, vizinho, supervisor ou conhecido que sofre do transtorno ou, pelo menos, de alguns dos sintomas proeminentes. Mesmo

relacionamentos superficiais com pessoas que têm TPB representam desafios surpreendentes. Este livro o ajudará a entender melhor o que está acontecendo e como lidar com os problemas que o TPB cria.

Se você é terapeuta, use este livro para expandir sua compreensão do TPB. Você verá como lidar com questões terapêuticas difíceis e descobrirá como definir limites melhores enquanto, ao mesmo tempo, cuida de si e de seus pacientes.

Neste capítulo, descrevemos os fundamentos do TPB em termos de como o transtorno afeta tanto as pessoas que o têm quanto as que se relacionam com elas. Apresentamos o que se sabe sobre as causas do TPB. Também calculamos os custos do transtorno para as pessoas que o têm e para a sociedade em que vivem. Finalmente, apresentamos uma visão geral das principais opções de tratamento e mostramos àqueles que se preocupam com alguém com TPB o que fazer para ajudar.

Esmiuçando o Transtorno da Personalidade Borderline

Personalidades são modelos relativamente consistentes que determinam como as pessoas se sentem, se comportam, pensam e se relacionam. Sua personalidade influencia o modo como outras pessoas o descrevem — como calmo, ansioso, irritável, sereno, atencioso, impulsivo, curioso ou reservado. Todas as pessoas se afastam de suas personalidades *habituais* de vez em quando, mas, na maioria das vezes, as personalidades permanecem bastante estáveis ao longo do tempo. (Veja o Capítulo 2 para obter mais informações sobre personalidade.)

Por exemplo, considere alguém que geralmente tem uma personalidade alegre; essa pessoa aproveita a vida e os demais. No entanto, quando passa por uma situação devastadora, é esperado ver luto e tristeza nesse indivíduo geralmente alegre, o que é normal. Por outro lado, alguém com algum transtorno da personalidade, como o TPB, experimenta problemas contínuos e generalizados com emoções, comportamentos, pensamentos e/ou relacionamentos. As seções a seguir descrevem os principais problemas que as pessoas com TPB frequentemente experimentam.



PAPO DE ESPECIALISTA

A American Psychiatric Association tem um manual que descreve os sintomas específicos do TPB. Ele os agrupa em nove categorias. No Capítulo 3, os descrevemos em detalhes. Neste capítulo, condensamos essas nove categorias de sintomas em quatro arenas maiores de funcionamento vital, mais fáceis de assimilar.



LEMBRE-SE

Embora o TPB tenha um conjunto identificável de sintomas, aqueles específicos e a intensidade deles variam muito de pessoa para pessoa.

Relações imprevisíveis

Pessoas com TPB desejam desesperadamente ter bons relacionamentos, mas sabotam seus esforços para criar e manter relacionamentos positivos. Você pode estar se perguntando como eles sempre terminam em relacionamentos difíceis.

Bem, a resposta está no fato de que seu desejo por relacionamentos é alimentado por uma necessidade intensa de preencher o enorme vazio que sentem dentro de si mesmas. Pessoas com TPB anseiam por preenchê-lo com um senso de quem são, um nível mais alto de autoestima e grandes quantidades de nutrição externa, amor incondicional e adoração. Mas ninguém pode preencher um abismo pessoal tão grande. Parceiros e amigos podem ser derrotados logo após entrarem no relacionamento. Suas tentativas de fazer seus amigos com TPB felizes muitas vezes falham. As pessoas com TPB respondem de forma reflexa aos esforços de seus amigos com uma surpreendente decepção, dor e, às vezes, até raiva.

Essa reação negativa intensa confunde os parceiros das pessoas com TPB, porque elas normalmente começam relacionamentos com entusiasmo, efusão e empolgação. Novos parceiros podem se sentir totalmente envolvidos por amor e carinho no início dos relacionamentos, mas as coisas acabam dando muito errado.

O que acontece para transformar um relacionamento tão cheio de amor e emoção em algo cheio de dor e confusão? Bem, muitas pessoas com TPB temem o abandono acima de quase qualquer outra coisa. No entanto, ao mesmo tempo, elas não acreditam que são dignas de conseguir o que realmente desejam. É difícil que elas acreditem que outra pessoa de fato as ame. Portanto, quando seus parceiros inevitavelmente deixam de atender a todas suas necessidades, elas acreditam que o próximo passo é o abandono.

Essa conclusão alimenta a pessoa com TPB com terror e raiva. Como resultado, ela afasta o parceiro. É melhor afastar alguém do que ser afastado, certo? Essa série de reações é extremamente autodestrutiva, mas nasce do medo, não da malícia. Veja o Capítulo 8 para obter mais informações sobre os relacionamentos envolvendo alguém com TPB, e o Capítulo 18 para saber como melhorá-los.

Agindo sem pensar

O cérebro humano tem sistemas de freio, que, em teoria, são parecidos com os que os grandes caminhões usam para desacelerar enquanto rolam ladeira abaixo. Esses sistemas de freio são úteis quando os caminhões descem montanhas íngremes ou, em termos do cérebro humano, quando a intensidade das emoções aumenta em certas situações. Infelizmente, a maioria das pessoas com TPB tem sistemas de freio adequados para carrinhos de golfe — não caminhões —, que dificilmente são suficientes para lidar com as emoções pesadas que acompanham o TPB.

Os *freios cerebrais*, como gostamos de chamá-los, impedem as pessoas de agir sem primeiro pensar nas consequências de suas ações. Como jogar dados em um jogo, comportar-se impulsivamente raramente resulta em vitória em longo prazo. Comportamentos impulsivos comuns em pessoas com TPB incluem:

- » Gastos impulsivos.
- » Jogos de azar.
- » Sexo inseguro.
- » Direção imprudente.
- » Compulsão alimentar.
- » Abuso de álcool ou outras drogas.
- » Automutilação.
- » Comportamento suicida.

No Capítulo 5, faça um tour pelo mundo perigoso e imprudente das pessoas que têm TPB, e, no Capítulo 15, saiba como começar a inibir essa impulsividade.

Emoções voláteis

As mudanças emocionais das pessoas com TPB são quase tão imprevisíveis quanto terremotos. Essas pessoas também são instáveis e desatentas, e depois que liberam suas emoções, geralmente não têm a capacidade de recuperar a estabilidade.

O terreno emocional em rápida mudança das pessoas com TPB faz com que aqueles ao redor pisem em ovos. No mesmo dia, e até na mesma hora, as pessoas com TPB podem demonstrar serenidade, raiva, desespero e euforia. Veja o Capítulo 6 para obter mais informações sobre esse drama emocional, e o Capítulo 16 para saber como controlá-lo.

Pensamentos confusos

Pessoas com TPB também pensam de forma diferente da maioria das outras. Elas tendem a ver as situações e as pessoas em termos de tudo ou nada, preto e branco, com pouca zona cinzenta. Como resultado, consideram os eventos maravilhosos ou terríveis, as pessoas em suas vidas são anjos ou demônios, e seu status de vida é elevado ou sem esperança.

Às vezes, os pensamentos das pessoas com TPB extrapolam os limites da realidade. Por exemplo, elas podem começar a pensar que outras pessoas estão conspirando contra elas. Também podem distorcer a realidade a tal

ponto que pareçam incoerentes ou psicóticos. A psicose envolve dificuldade em entender o que é real e o que não é, incluindo crenças falsas e ver ou ouvir coisas que outras pessoas não veem. Esses afastamentos da realidade costumam ser breves.

Às vezes, pessoas com TPB também percebem o corpo como separado de si mesmas, o que é chamado de *dissociação*. Eles descrevem essas ocorrências como se olhassem para o que está acontecendo com elas de outro ponto de vista. Veja nos Capítulos 9 e 10 mais informações sobre os processos de pensamento de pessoas que sofrem com TPB, e, no Capítulo 19, formas de pensar mais bem adaptativas.

Explorando as Origens do TPB

Se você tropeçar em um tronco e machucar a perna, a causa de sua dor é óbvia. O médico pede um raio X e descobre uma fratura. Ele trata a fratura e manda você para casa para descansar. Você sabe de onde vem a dor na perna e o que fazer a respeito.

Da mesma forma, se plantar uma semente de tomate em solo fértil, em um local ensolarado e regar regularmente, verá o surgimento de tomates após alguns meses. As origens dos tomates são óbvias. Você sabe que a semente, o solo, o Sol e os cuidados fizeram com que os tomates crescessem.

Em contraste, o TPB não parece ter uma causa bem definida, um padrão consistente de sintomas ou mesmo uma resposta previsível ao tratamento. No entanto, diferentes fatores parecem se combinar para aumentar as chances de uma pessoa desenvolvê-lo. Os especialistas concordam que fatores biológicos, psicológicos e sociais se combinam de maneiras altamente complexas, que nem sempre são bem compreendidas. Esses fatores de risco incluem o seguinte:

- » **Trauma:** Pessoas com TPB frequentemente — mas *não* sempre — têm histórico de abuso, negligência ou perdas.
- » **Genética:** O TPB tende a ser perpetuado nas famílias.
- » **Família:** Algumas pessoas com TPB relatam ter pais que lhes disseram que seus sentimentos não eram importantes ou precisos.
- » **Fatores sociais e culturais:** A instabilidade familiar, uma cultura que estimula as necessidades e os desejos individuais sobre os da comunidade e até mesmo a angústia da adolescência podem contribuir para a alta incidência de TPB em certas populações no mundo ocidental.
- » **Biologia:** Pessoas com TPB parecem ter diferenças na maneira como o cérebro funciona e como seus neurônios se comunicam.

Observando as múltiplas causas do TPB, vemos que é necessário ter compaixão por quem sofre do transtorno, porque elas provam que as pessoas não procuram o TPB. Elas o adquirem por razões além de seu controle. Para obter mais informações sobre as causas do TPB, veja o Capítulo 4.

Calculando os Custos do TPB

O TPB inflige um pedágio surpreendente aos portadores, às famílias e à sociedade. Por muito tempo, os especialistas presumiram que cerca de 2% a 3% da população tinha TPB. No entanto, alguns achados sugerem que essa estimativa pode ter subestimado muito a extensão do problema e que até 6% da população justifique o recebimento desse diagnóstico em algum momento da vida.

As próximas seções examinam os custos pessoais, tanto físicos quanto financeiros, do TPB para as pessoas que sofrem com ele e para as que se preocupam com elas.



LEMBRE-SE

Apesar dos tópicos sombrios que cobriremos nas seções a seguir, muitas pessoas com TPB conseguem ter carreiras brilhantes e viver uma vida longa e razoavelmente bem-sucedida. Além disso, a passagem do tempo resulta na redução da gravidade dos sintomas de TPB, e a terapia acelera o processo. Em outras palavras, não desista, porque você tem muitos motivos para ter esperança!

Custos para a saúde

Os especialistas consideram o TPB uma das doenças mentais mais graves. Cerca de 10% das pessoas com TPB acabam se matando, e muitas se ferem gravemente em tentativas de suicídio. Vários estudos conduzidos da década de 1940 até o presente descobriram que pessoas com doenças mentais graves (como o TPB) morrem jovens — os estudos mostram que pessoas com TPB vivem de 20 a 25 anos menos do que aquelas sem doenças mentais.

Muitos fatores contribuem para essas mortes prematuras. Primeiro, pessoas com transtornos, incluindo TPB, muitas vezes recorrem ao tabagismo — um fator de risco óbvio — como uma estratégia desesperada de enfrentamento. Além disso, as pessoas com doenças mentais têm maior dificuldade em controlar os impulsos e, portanto, acham o abandono ainda mais difícil do que as outras.

Além disso, os pesquisadores descobriram taxas mais altas de obesidade e diabetes entre aqueles que sofrem de TPB — os pesquisadores agora consideram essas duas condições quase tão ruins quanto o tabagismo em termos de riscos à saúde. Os riscos adicionais que as pessoas com TPB carregam

incluem probabilidades aumentadas de doenças cardiovasculares e derrames. Infelizmente, alguns dos medicamentos que os profissionais de saúde mental usam para tratar doenças mentais pioram as coisas, levando a um ganho de peso adicional (e ao risco aumentado de doenças cardiovasculares, derrame e diabetes) — veja no Capítulo 20 mais informações sobre medicamentos e tratamento de TPB. Além disso, as pessoas com doenças mentais crônicas às vezes recebem cuidados básicos de saúde inadequados por falta de recursos financeiros.

As taxas de mortalidade acidental e de morte por violência também são significativamente mais altas em pessoas com doenças mentais como o TPB. Comportamentos arriscados e impulsivos podem resultar em mortes não intencionais devido a acidentes de trânsito, overdoses por drogas ou infecções sexualmente transmissíveis. (Veja nos Capítulos 8 e 15 mais informações sobre impulsividade e TPB.) Pessoas com doenças mentais também têm maior probabilidade de ficar sem teto, o que, por sua vez, cria riscos adicionais devido à má nutrição, falta de assistência médica, más condições de vida e vitimização.

Custos para a carreira

O TPB pode exercer um efeito ruinoso sobre o emprego e as carreiras. Pessoas com o transtorno tendem a ficar subempregadas — em parte idealizadas novas possibilidades de emprego e acabam desiludidas e desapontadas quando elas não correspondem a suas expectativas exageradas. Como explicamos no Capítulo 7, as pessoas com TPB têm problemas para saber quem são, o que costuma fazer com que mudem de emprego, porque não sabem o que fazer da vida. Finalmente, como muitas pessoas com TPB lutam para se dar bem com outras pessoas, muitas vezes são demitidas ou pedem demissão por causa de problemas de relacionamento no local de trabalho.

Por outro lado, algumas pessoas com TPB são muito bem-sucedidas em suas carreiras. Elas podem ser excepcionalmente habilidosas e talentosas. A maioria dessas pessoas surpreendentemente talentosas ainda se relaciona com seus colegas de trabalho de maneiras problemáticas. Por exemplo, elas podem interpretar mal as intenções dos colegas de trabalho e reagir à menor provocação com hipersensibilidade e raiva. Suas carreiras de sucesso contrastam fortemente com seus relacionamentos fracassados.

Custos para a família e para os amigos

O casamento não é tão comum entre pessoas com TPB quanto entre pessoas sem o transtorno. E quando as pessoas com TPB se casam, poucas optam por ter filhos, em comparação com a população em geral. Talvez surpreendentemente, sua taxa de divórcio não parece ser muito diferente daquela do restante da população.

Os familiares de pessoas com TPB sofrem junto com seus entes queridos. Observá-los passarem por períodos de automutilação, tentativas de suicídio, emoções descontroladas, comportamentos de risco e abuso de substâncias não é fácil. Parceiros, pais e parentes em geral se sentem desamparados. Os amigos muitas vezes desistem de tentar ajudar e vão embora, frustrados e irritados.

Além disso, a família das pessoas que sofrem com o TPB deve lidar com as frustrações de programas de tratamento escassos, discriminação e estigmatização. Mesmo quando a família garante o tratamento, o processo é longo e caro. O TPB lança uma ampla rede de angústia que capta muitas pessoas além de suas vítimas específicas.

OS EFEITOS DO TPB NO SISTEMA DE SAÚDE

O TPB custa muito dinheiro ao sistema de saúde mundial e, surpreendentemente, custa mais quando não é tratado do que quando o é. Alguns desses custos resultam de problemas de saúde pessoais que costumam acompanhar o TPB (descrevemos esses problemas de saúde na seção “Custos para a saúde”, neste capítulo). Esses problemas de saúde fazem com que as pessoas com TPB procurem o médico com mais frequência, e, por causa do subemprego crônico, um número desproporcional de pessoas com TPB recebe atendimento médico em prontos-socorros, que é a fonte mais cara de atendimento médico.

O TPB está associado a pelo menos 10% de todos os pacientes com problemas de saúde mental. Suspeitamos fortemente que essa estimativa seja baixa, porque muitos profissionais de saúde mental relutam em atribuir esse diagnóstico a seus pacientes. Essa relutância é uma reação direta às preocupações sobre estigmatizá-los. Além disso, como o TPB geralmente vem com outros diagnósticos de saúde mental, às vezes é esquecido.

Além disso, o TPB é responsável por 15% a 20% de todos os pacientes internados em hospitais de saúde mental. O tratamento hospitalar de saúde mental tende a ser extremamente caro, então os custos aumentam rapidamente. Os políticos veem esses custos como proibitivos — uma visão que resulta no subfinanciamento de tais serviços. Como os programas de tratamento de saúde mental com financiamento público são lamentavelmente inadequados, algumas pessoas com TPB acabam sem teto ou em prisões e cadeias, em vez de em hospitais e ambientes ambulatoriais.

Tratando o TPB

Por muitas décadas, a maioria dos terapeutas via o TPB como intratável. Os estudos eram poucos e esparsos, e os que os pesquisadores conduziam não conseguiram demonstrar resultados confiáveis e positivos. Felizmente, os últimos anos produziram um punhado de abordagens que foram consideradas eficazes. Vários tipos específicos de psicoterapia parecem ser as formas mais eficazes de tratamento.

Psicoterapia

A palavra *psicoterapia* refere-se a uma ampla variedade de métodos usados para ajudar as pessoas a lidarem com problemas emocionais e com dificuldades em suas vidas e relacionamentos. A psicoterapia ocorre no contexto de um relacionamento entre um cliente e um terapeuta. As técnicas envolvem diálogo, sugestões de mudanças de comportamento, fornecimento de percepções, comunicação e construção de habilidades. Uma ampla gama de profissionais — incluindo assistentes sociais, conselheiros, terapeutas matrimoniais e familiares, psiquiatras, psicólogos e enfermeiros psiquiátricos — fornece psicoterapia para alguns de seus pacientes.



CUIDADO

Se você tem TPB, não deve procurar qualquer psicoterapia, porque muitas abordagens psicoterápicas não se mostraram eficazes para esse diagnóstico específico. Em vez disso, procure terapia com base em estratégias que geraram suporte empírico para sua eficácia no tratamento do TPB.

No momento em que este livro foi escrito, as psicoterapias com suporte pelo menos moderado para sua eficácia no tratamento de TPB incluíam o seguinte:

- » Terapia comportamental dialética (DBT).
- » Terapia baseada em mentalização (MBT).
- » Terapia cognitiva comportamental (TCC).
- » Psicoterapia focada na transferência (TFP).
- » Terapia do esquema (ST).

Veja no Capítulo 11 mais informações sobre cada uma dessas terapias. Além disso, várias outras psicoterapias estão em desenvolvimento para o tratamento do TPB. Essas estratégias são bastante intrigantes, mas os dados que as suportam são limitados no momento. As seguintes terapias representam possibilidades promissoras:

- » Tratamento transdiagnóstico.
- » Terapia metacognitiva (MCT).
- » Treinamento de sistemas para previsibilidade emocional e solução de problemas (STEPPS).
- » Terapia de aceitação e compromisso (ACT).
- » Terapia focada na compaixão (CFT).

Os pesquisadores desenvolveram algumas dessas terapias, como a DBT, com o TPB em mente. Eles também modificaram algumas outras abordagens tradicionais, como a TCC, para aprimorar suas aplicações ao TPB. Depois de revisá-las, não encontramos nada incompatível entre elas. Na verdade, ficamos impressionados com a forma como se sobrepõem, mais do que divergem.

Portanto, como você pode ver na Parte 4 deste livro, adotamos uma abordagem integrada para tratar o TPB. Em outras palavras, selecionamos ideias e estratégias de vários dos tratamentos validados e as usamos para aliviar grupos específicos de sintomas do TPB. No entanto, não explicamos em qual tratamento cada técnica se baseia, porque isso seria muito confuso. Além disso, algumas das estratégias que usamos aparecem de alguma forma em mais de uma abordagem de tratamento.

Medicamentos

O objetivo dos medicamentos psicotrópicos é diminuir ou aliviar a dor emocional. Os medicamentos prescritos podem salvar a vida de muitas pessoas com problemas emocionais, no entanto, no caso do TPB, os medicamentos não parecem ser tão úteis quanto para outros problemas emocionais. Mesmo assim, a maioria das pessoas em tratamento para o TPB toma algum tipo de medicamento. E às vezes toma um número surpreendentemente grande deles.

Os profissionais de saúde mental costumam dar a seus pacientes esses medicamentos na esperança de que eles reduzam alguns dos sintomas de TPB. No entanto, até o momento, a pesquisa fornece apenas um suporte limitado para a utilidade do uso de drogas psicotrópicas para tratar o TPB. Para mais informações sobre medicamentos e TPB, veja o Capítulo 20.

Muitas pessoas com TPB também têm outros transtornos, como depressão ou transtornos de ansiedade, que são tratados com medicamentos. Portanto, o uso de medicamentos para tratar outros transtornos em pessoas com TPB pode ser uma forma útil de tratamento.

Relacionando-se com Quem Tem TPB

Se você é um amigo ou parente preocupado com alguém com TPB, aprender sobre os sintomas, as causas e o tratamento o ajudará a compreender melhor a complexidade do transtorno. Nos capítulos 21 a 24, fornecemos informações detalhadas para parceiros, pais, amigos e filhos adultos de pessoas com TPB. Enquanto isso, aqui estão algumas dicas para ter em mente:

- » **Afaste-se da situação e não leve os comportamentos do TPB para o lado pessoal.** Perceba que o TPB torna o controle das emoções uma tarefa difícil. No entanto, as pessoas com TPB às vezes maltratam aqueles que amam. Ao dizer para você não levar as coisas para o lado pessoal, não estamos sugerindo que se permita ser abusado — mental ou fisicamente.
- » **Peça a um grupo de apoio ou a um terapeuta para ajudá-lo a manter sua saúde física e mental e seu pensamento claro.** Pessoas com TPB podem tornar o mundo das pessoas ao redor altamente confuso e caótico, então você precisa manter algum nível de conexão com a realidade.
- » **Não tente ser terapeuta.** Você não pode resolver os problemas que seu ente querido enfrenta. Na verdade, você pode piorar as coisas ao tentar fazer isso.
- » **Entenda, mas não aceite.** Você precisa entender completamente o que está acontecendo e por quê, mas também precisa saber seus limites — não deixe alguém com TPB sobrecarregá-lo.

Se você é um terapeuta que trabalha com pessoas com TPB, ou espera fazê-lo em algum momento de sua prática, veja no Capítulo 25 mais informações sobre como se relacionar com pacientes com TPB. E não faça isso sozinho; procure supervisão ou aconselhamento — esses casos podem ser desafiadores e, às vezes, confusos. A contribuição objetiva das outras pessoas o manterá no caminho certo.

Amostra

- » Entendendo o que é personalidade
- » Descobrimo o que é saudável e o que não é
- » Vendo problemas de personalidade

Capítulo 2

O que É Personalidade?

Personalidade. Você ouve muito essa palavra. A maioria das pessoas presume que sabe o que ela significa. Por exemplo, para muitos de nós, as três frases a seguir são fáceis de entender e transmitem sucintamente informações consideráveis sobre uma pessoa:

- » **Ela tem uma personalidade alegre.** Esta mulher provavelmente ri muito, adora se divertir e gosta de estar perto de outras pessoas.
- » **Ele não tem personalidade nenhuma.** Este homem provavelmente parece monótono e chato e evita ficar perto de outras pessoas.
- » **Ele tem uma personalidade irritante.** Este homem provavelmente perde a paciência rapidamente e afasta as pessoas.

No entanto, você não pode realmente captar a personalidade completa de uma pessoa em uma ou duas palavras — ou mesmo em uma frase. Neste capítulo, exploramos o significado de personalidade. Descrevemos quais características constituem uma personalidade saudável e quais identificam uma personalidade patológica.

Este capítulo estabelece as bases para a compreensão do transtorno da personalidade borderline (TPB) e todos os outros transtornos da personalidade que discutiremos no Capítulo 3. Afinal, todos eles têm uma coisa em comum — a personalidade.

Caracterizando a Personalidade

A personalidade consiste em padrões amplos e duradouros de comportamento, relacionamento e expressão de emoções para outras pessoas. Alguns desses padrões são bastante saudáveis e adaptativos, enquanto outros, não.

O termo personalidade vem da palavra latina *persona*, que significa *máscara*. As pessoas usam máscaras não apenas para projetar identidades que desejam que os outros percebam, mas também para ocultar o que há sob a superfície. *Personalidade* representa uma tentativa de descrever a essência de uma pessoa, mas, como uma máscara, é determinada pelo que os outros percebem. Considere uma jovem que vai a uma festa. Ela conta piadas, flerta um pouco e parece se divertir muito. As pessoas ao redor podem descrevê-la como “a alma da festa”. No entanto, ela se sente extremamente tímida e constrangida. Assim, a personalidade que os outros *percebem* dessa garota não é um reflexo direto de sua própria percepção.

Em contraste, algumas pessoas têm personalidades que são bastante consistentes com seus sentimentos e emoções interiores. Um adolescente pode se perceber como o palhaço da turma. Ele prega peças nos amigos e professores. Todos os colegas o veem como o palhaço da classe, assim como ele.



LEMBRE-SE

Personalidade é um padrão de comportamentos, percepções e reações relativamente consistentes a outras pessoas e ao meio ambiente. Termos semelhantes incluem temperamento, caráter, disposição e traços. Somente quando esses padrões se tornam extremos, são considerados patológicos ou não saudáveis.

A próxima seção discute as dimensões centrais que distinguem uma personalidade saudável de uma patológica.

Saudável e Não Saudável

Pessoas com personalidades saudáveis relatam ter uma considerável satisfação com a vida. Os outros as consideram bem ajustadas à vida em geral. Elas conseguem atingir a maioria de seus objetivos, enfrentam desafios com determinação e se recuperam rapidamente das adversidades.

Por outro lado, pessoas com personalidades patológicas descrevem a vida como insatisfatória e infeliz; geralmente ficam insatisfeitas com alguns aspectos de si mesmas ou com o que a vida tem a lhes oferecer. Os outros as veem como cronicamente desajustadas. Essas pessoas lutam para controlar as emoções e têm dificuldade em se relacionar bem com os outros. Pessoas com qualquer um dos transtornos da personalidade que descrevemos no Capítulo 3 têm pelo menos uma das características de uma personalidade patológica e relativamente poucas das qualidades de uma saudável.

No entanto, a linha entre saudável e não saudável é mais tênue do que se pensa. A maioria das pessoas, mesmo aquelas com personalidades saudáveis, apresenta uma mistura de qualidades saudáveis e patológicas. Quase todo o mundo luta em algumas áreas da vida de vez em quando. Entenda personalidades saudáveis e patológicas em um continuum. As seguintes dimensões da personalidade desempenham um papel no fato de uma personalidade ser saudável ou não:

- » Abertura.
- » Flexibilidade.
- » Regulação emocional.
- » Capacidade de adiar as recompensas.
- » Conscienciosidade.
- » Eficiência interpessoal.
- » Resiliência emocional.
- » Autoaceitação.
- » Percepção precisa da realidade.
- » Moderação.

Essas dimensões centrais que distinguem as personalidades saudáveis das patológicas interagem. Assim, as pessoas que ficam com raiva rapidamente (em outras palavras, que não têm a capacidade de controlar as emoções) geralmente também lutam para manter amigos (em outras palavras, têm baixa eficiência interpessoal). Consequentemente, depois que as pessoas adquirem um ou dois traços de personalidade prejudiciais, logo desenvolvem comportamentos mais prejudiciais. As seções a seguir descrevem essas dimensões em detalhes.



DICA

Selecionamos essa lista de traços de personalidade de uma variedade de fontes acadêmicas e clínicas. Há milhares de outras características, mas achamos que você prefere que as reduzamos ao que consideramos crucial. Veja no box “O Modelo Big Five”, adiante neste capítulo, informações sobre uma lista particularmente popular de dimensões de personalidade.

Abertura: Buscando novas experiências

Quem tem abertura tem curiosidade sobre o mundo. Tende a buscar aventuras e experiências únicas. Gosta de variedade e é disposto a assumir um certo grau de risco em troca de novos entendimentos. Frequentemente apresenta um certo grau de criatividade e uma imaginação ativa. Pessoas abertas têm uma probabilidade maior de se descreverem como felizes e bem ajustadas, mas a relação é modesta.

Aqueles que são menos abertos tendem a preferir o que lhes é familiar. Eles se sentem mais confortáveis seguindo rotinas e regras do que se aventurando fora de sua zona de conforto e são um pouco mais inibidos do que pessoas muito abertas.

Flexibilidade: Fluindo com as águas

Os hábitos governam grande parte da vida das pessoas. Você provavelmente dorme no mesmo lado da cama todas as noites. Talvez tenha uma rotina para se preparar para o trabalho pela manhã. Você se levanta, liga a cafeteira, toma banho, lê o jornal e toma o café — todos os dias na mesma sequência, no piloto automático. Os hábitos são bons porque lhe permitem fazer as coisas mais rapidamente, sem ter de pensar em cada ação.

Por outro lado, às vezes as circunstâncias exigem flexibilidade. Na maioria dos países, você dirige do lado direito da estrada. Mas se dirigir no lado direito na Grã-Bretanha, provavelmente acabará em uma colisão frontal. Quem já experimentou dirigir em um país que usa um lado da estrada diferente do seu sabe como a mudança é estranha. Você tem que manter vigilância e cuidado para não voltar aos velhos hábitos.

No entanto, a maioria das pessoas consegue fazer o ajuste. Essa capacidade de se adaptar às mudanças das condições é a *flexibilidade cognitiva*. Se você não puder fazer essas mudanças, estará em desvantagem na vida. A flexibilidade psicológica é uma dimensão fundamental de uma personalidade saudável.

A vida exige algum grau de flexibilidade. Quando caminhamos pela estrada em Corrales, Novo México, costumamos dizer oi e sorrir para as pessoas que encontramos. O povo de Corrales espera essa cortesia. Em contraste, quando caminhamos pelas calçadas da cidade de Nova York, passamos por centenas de pessoas sem fazer uma saudação ou mesmo contato visual. As pessoas de Nova York esperam essa ação. Se aderirmos rigidamente ao nosso estilo do Novo México em Nova York, poderão nos ver com desconfiança.

As pessoas cuja personalidade é marcada pela rigidez e inflexibilidade cognitiva e psicológica lutam para se adaptar às mudanças de expectativas. Essa inflexibilidade ou inadaptabilidade é uma dimensão de uma personalidade patológica. Pessoas com personalidades altamente inflexíveis enfrentam problemas, em particular quando se deparam com ambientes diferentes.

Um homem inflexível pode aderir a horários rígidos para as atividades diárias, como se levantar e fazer as refeições nos mesmos horários todos os dias. Esses horários funcionam bem para ele até que ele saia de férias com vários amigos. Ele ficará com raiva quando seus amigos quiserem dormir um pouco mais tarde do que ele normalmente faz e fizerem refeições em horários diferentes a cada dia. Suas regras rígidas e raiva irritarão seus amigos. Ele se daria melhor com os outros se pudesse aprender a aceitar mais flexibilidade na vida.

Regulação emocional: Controlando o que você expressa

Pessoas com personalidades saudáveis têm a capacidade de modular suas emoções, o que significa que expressam emoções em momentos apropriados de maneiras apropriadas — não que elas sejam desprovidas de emoção. Elas podem chorar em um filme triste ou rir em voz alta em uma comédia. Podem sentir raiva, mas a expressam com inteligência. Podem ficar com raiva de um policial que lhes deu o que consideram uma multa injusta, mas não dão um soco no rosto dele. No entanto, quando você precisa se proteger ou a outra pessoa, pode descobrir que a raiva o ajuda a se defender do agressor com mais poder.

Por outro lado, as pessoas com personalidades patológicas não têm a capacidade de controlar as emoções. A irritação facilmente se transforma em raiva. O riso aumenta para a histeria. A ansiedade leva ao pânico. As emoções desenfreadas governam a vida de algumas pessoas com personalidades patológicas.

Ter a capacidade de controlar as emoções gera benefícios significativos para a saúde física. Pessoas que têm a capacidade de moderá-las também tendem a ter:

- » Menos dor física.
- » Melhor saúde cardiovascular.
- » Melhor funcionamento do sistema imunológico.
- » Expectativa de vida prolongada.
- » Melhor desempenho no trabalho.
- » Melhores relacionamentos.

Capacidade de adiar as recompensas: Controle dos impulsos

Pessoas com personalidades saudáveis são capazes de persistir nas tarefas e esperar pelas recompensas. Elas sabem economizar para os momentos difíceis. Elas melhoram a qualidade de suas vidas por meio de planejamento de longo prazo e trabalho árduo. Sabem como tolerar a frustração e até o desconforto quando estão trabalhando em direção a seus objetivos maiores.

Os psicólogos realizaram milhares de estudos que demonstram os benefícios de ser capaz de adiar as recompensas:

- » Melhora da saúde.
- » Desempenho acadêmico superior.



PAPO DE ESPECIALISTA



PAPO DE ESPECIALISTA

- » Menos vícios.
- » Menos divórcios.
- » Melhor ajuste psicológico.

Em contraste, uma marca registrada de uma personalidade patológica é a incapacidade de esperar pela recompensa. Na verdade, muito do que as pessoas consideram imoral envolve a falha em controlar os impulsos. Considere seis dos sete pecados capitais. A gula se refere ao consumo excessivo e ao prazer. A preguiça é inércia e falta de disciplina. Luxúria, ganância e inveja consistem em um desejo desenfreado que, na ausência de autocontrole, leva ao comportamento imoral. E a raiva sem autocontrole resulta em violência.

Conscienciosidade: Responsável e confiável

Outra característica de uma personalidade saudável é a *conscienciosidade*. Pessoas confiáveis fazem o que dizem que farão. São confiáveis, disciplinadas e motivadas. Elas abordam as tarefas com zelo, entusiasmo e meticulosidade. Como é de se imaginar, elas realizam mais do que as pessoas que não têm essa característica.

Em contraste, pessoas com personalidades pouco saudáveis podem não ser confiáveis. Costumam ter grandes planos e ambições, mas muitas vezes fazem pouco para levá-los adiante. Outras pessoas podem não estar dispostas a contar com elas. Sua falta de confiança e de motivação geralmente as impede de alcançar um sucesso significativo.

Eficiência interpessoal: Bons relacionamentos

Pessoas com personalidades saudáveis têm bons relacionamentos. Os outros as consideram agradáveis e amigáveis. As pessoas que exibem eficiência interpessoal confiam nos outros sem uma desconfiança excessiva, mas não encaram os relacionamentos com ingenuidade. São hábeis em perceber com precisão as motivações, os sentimentos e as perspectivas de outras pessoas. Procuram e permitem a proximidade com os outros, mantendo a própria autonomia. Encerram relacionamentos que se tornam tóxicos, mas trabalham duro para manter conexões com as pessoas que valorizam.

Por outro lado, pessoas com personalidades pouco saudáveis costumam ter dificuldade em manter, ou até mesmo começar, relacionamentos próximos. Algumas pessoas evitam relacionamentos completamente — desconfiam dos outros e os mantêm a distância. Outras apresentam o problema oposto da evitação e tornam-se extremamente dependentes de