



CAPÍTULO 4

**VIVIR ENTRE DILEMAS**

La persona que está desregulada emocionalmente va a tender a moverse en extremos y le va a costar encontrar puntos medios o salir del “blanco/negro”. Esto significa que en muchos aspectos de su vida oscila entre opuestos que “no dialogan entre sí” y “salta” de un extremo a otro sin poder resolver el conflicto. Esta situación produce verdaderos dilemas en los que la persona se ve envuelta diariamente con el desgaste que ello supone. Es importante poder hacerlos conscientes, describirlos e identificarlos para que no actúen como un círculo vicioso.



## Dilemas dialécticos en el tlp



Fuente: M.Linehan: Behavioral Cognitive Therapie for  
borderline personality disorder 1993 pag. 67

En el primer cuadro vemos los tres dilemas básicos:



En este dilema el polo “*Crisis permanente*” hace referencia a la facilidad con que la persona desregulada absorbe y se ve afectada por todo lo que sucede a su alrededor, reaccionando también de forma intensa a hechos cotidianos y a sus propias oscilaciones emocionales. Esto hace que

acontecimientos del día a día como los siguientes: alguien conocido te mira o te habla de forma diferente, tienes que esperar en una cola o en una sala de espera, tu actor o cantante favorito ha fallecido, recibes una llamada inesperada, alguien te cambia los planes, generen un desequilibrio que se pueden encadenar y dar la sensación de que la persona está en permanente crisis sin que haya sucedido algo lo suficientemente relevante a ojos de los demás .Puede experimentar malestar elevado, bloquearse, inhibirse y actuar de forma impulsiva o escapar de la situación , sin confrontarla o resolverla

En el otro polo “*Duelo reprimido*” hace referencia a las dificultades de afrontar situaciones dolorosas de mayor intensidad como enfermedades graves, fallecimientos o pérdidas importantes. En estas situaciones, en las que otras personas quizá se derrumbarían, ellos inhiben el duelo y “aparentemente” no reaccionan como se esperaría. Parece como que “no les afecta” o que “lo llevan muy bien” pero en realidad no se conectan de verdad con la situación y con las emociones reales que puede generar. Es posible que ante la magnitud

de la situación y ante la falta de habilidades de afrontamiento, la persona se protege inhibiendo la reacción de duelo.



---

*La consecuencia de este dilema es que con frecuencia los familiares y el entorno comenten el error de no explicar sucesos desagradables a la persona con tlp en un intento por "protegerla" para que no entre en crisis. Esto afecta negativamente a la persona que aún se siente más "al margen" del entorno al no ser informada como los demás.*

---



El polo "Vulnerabilidad emocional" está determinado biológicamente y se refiere a la hipersensibilidad del circuito neuronal implicado en las emociones que hace que la persona tenga un umbral más bajo, reacciones emocionales más intensas de lo normal y un retorno más lento a la línea base.

Digamos que el circuito responsable de filtrar las señales emocionales y “enfriarlas” no funciona adecuadamente. La persona experimenta una intensidad y una duración de la emoción más elevada que le lleva a actuar de impulsiva para regular esos estados emocionales. Para ello opta por acciones que nosotros llamamos “conductas problema”, que a corto plazo le alivian y a medio y largo plazo le proporcionan más problemas.

Digamos que **está a merced de sus emociones y se ve “dominada” por ellas y muchas veces esperando que los demás se hagan cargo**, tengan en cuenta esta vulnerabilidad y actúen de tal forma con ellos y les alivien, lo cual no suele suceder de forma natural y espontánea. En el otro polo “*Autoinvalidación*”, **la persona se culpabiliza y juzga de forma muy dura e implacable por tener esas reacciones y por no saber gestionar sus emociones** y se trata a sí misma de la misma forma que tantas veces ha lamentado que los demás la traten.





---

*La consecuencia de este dilema es que la persona siente que le es imposible gestionar su emocionalidad, es compasiva con ella misma y espera que los demás entiendan su extrema emocionalidad y en el otro polo se culpa muy duramente por sentir como siente.*

---



El polo “Aparente competencia” describe cómo la persona es capaz en algunas ocasiones de tener un funcionamiento que denota capacidad y competencia para llevar a cabo objetivos, resolver situaciones difíciles o destacar positivamente respecto a los demás. Puede manifestarse en estudios, trabajo, situaciones sociales, desarrollo de aspectos creativos, artísticos etc... Cuando está en este polo, su entorno le suele reforzar positivamente y crea una expectativa positiva de los demás, animándola a subir el listón y proponerse objetivos a la altura de esa competencia.

En el otro polo está la “*Pasividad activa*” que describe un estado apático y sin energía: no es capaz de levantarse, llamar por teléfono, resolver problemas cotidianos. En algunos casos, la persona implica de forma activa a otros para que hagan lo que ella no es capaz de hacer.



*La consecuencia de este dilema es que el entorno se suele sorprender, cree que la persona está “tomándoles el pelo” y reaccionan con perplejidad, enfado y decepción. Si este estado dura mucho, el entorno ya no cree en las posibilidades de la persona y pasa al extremo de anularla*



En el siguiente cuadro se ilustran algunos ejemplos de los dilemas anteriores:



Tabla1. Polos dialécticos en el TLP

Como se constata, estos tres dilemas, crean otros paralelos en el entorno que no sabe cómo reaccionar ante estos cambios paradójicos.

Además en cada caso particular se pueden dar otros dilemas.

En la siguiente tabla describimos otros dilemas bastante comunes.



Extremo 1	Síntesis Punto medio	Extremo 2
Estás de mi lado incondicionalmente		Estás contra mí
Tengo que ser competente en todos los aspectos		Me siento del todo incompetente e inútil
El mundo es peligroso y amenazante		Yo soy débil y no puedo confrontarme
No seré capaz de soportar una emoción tan negativa		Continuamente tengo emociones negativas
No debería/no sopor- to depender de nadie.		Necesito que alguien me ayude a hacer las cosas
No quiero que nadie vea lo que realmente me sucede		Necesito que los demás que comprendan
No soy un enfermo. Soy como todo el mundo		Todo el mundo consigue lo que quiere fácilmente menos yo. Soy diferente, no encajo...

<p>Si pido ayuda dejo ver mi debilidad y entonces me despreciarán</p>	<p>Síntesis</p> <p>Punto medio</p>	<p>Necesito explicar a los demás lo que me pasa antes de que se den cuenta</p>
<p>Mis emociones son extremas</p>		<p>No puedo dejar ver a los demás mis emociones/ No tengo control sobre ellas</p>
<p>Puedo y tengo que demostrar que se hacen las cosas bien</p>		<p>No puedo garantizar el hacer las cosas siempre así de bien, luego mejor lo deajo</p>
<p>En mis relaciones me doy completamente. No se encuentra un intermedio</p>		<p>Nadie me puede dar tanto como yo doy, eso hace que me decepcione</p>
<p>No puedo permitirme ningún desliz ni error frente a los demás. No lo soportaría</p>		<p>Siento que no controlo mis reacciones</p>
<p>Me siento bien. Puedo hacer cosas</p>		<p>No me lo creo, será una ilusión, no es real, no durará</p>

“Necesito de los demás”	Punto medio <b>Síntesis</b>	“Los demás me agobian y los evito”
“Necesito que me reconozcan y refuercen positivamente”		“Cuando me reconocen y refuerzan me siento mal y me bloqueo”
“No puedo parar: he de demostrar que valgo y soy fuerte”		“Necesito parar, que atiendan mi malestar, y me cuiden”
“No acepto que los demás me fallen...me afecta demasiado”		“A menudo fallo a los demás, no me puedo comprometer...”
“No tolero que me sobreprotejan o traten diferente”		“No tolero que me confronten y exijan lo que a los demás”



Una parte importante de la psicoterapia será identificar estos dilemas, poderlos ilustrar con ejemplos concretos y enseñar a la persona a establecer un “diálogo” entre los dos polos con el objetivo de no saltar de forma automática e inconsciente de un extremo al otro y poder convivir de forma consciente y dialéctica con estos dos extremos en sus vidas.

## RECUERDE QUE

---



Para comprender y no malinterpretar o juzgar a las personas que viven con dilemas y paradojas como las que hemos descrito anteriormente es importante tener una visión y una actitud dialéctica de las cosas y de la manera de ser de las personas.

Aceptar que polos opuestos pueden convivir y complementarse, que no hay un polo bueno o malo; que todo está en continuo cambio y que no hay verdades absolutas. A partir de la aceptación de sus dos extremos, será más fácil que la persona con dilemas logre integrarlos y moverse en una franja intermedia en vez de saltar de uno a otro de forma automática.