SENSIBILIDADE À FLOR DA PELE

ENTENDENDO O TRANSTORNO BORDERLINE

Helena Polak

5ª edição - 2018

Contato com a autora:
E-mail: helenapolak@terra.com.br

Outros livros disponíveis:

Alta Sensibilidade Emocional – também de Helena Polak, dirigido diretamente às próprias pessoas com sintomas borderline, disponível tanto em forma impressa quanto E-book no site do Clube de Autores

Nós, Borderlines – Depoimentos compilados em um livro vendido a preço de custo através do mesmo site.

ÍNDICE

PREFÁCIO..... 1
I. **INTRODUÇÃO**.....3
II. **DIAGNÓSTICO** 8
III. **DESAFIOS INICIAIS** 10
IV. **COMPORTAMENTOS BORDERLINE** 14
V. **CAUSAS DA MANIFESTAÇÃO DO TRANSTORNO**..... 18
VI. **O QUE VOCÊ PODE COMEÇAR A FAZER?**.....20
VII. **POSSIBILIDADES DE RECUPERAÇÃO** 21
VIII. **ABORDAGENS TERAPÊUTICAS**..... 23
IX. **EMOÇÕES FORTES E VARIADAS** 29
X. **REVENDO CONCEITOS**.....50
XI. **FERRAMENTAS ÚTEIS**.....55
XII. **CONTEMPLANDO UMA SEPARAÇÃO**.....72
XIII. **HISTÓRIAS PESSOAIS** 75
XIV. **COMENTÁRIOS DE LEITORES** 86

PREFÁCIO

Quando foi lançada a primeira edição deste livro em 2010, *borderline* era um termo pouco conhecido de modo geral, e o estudo deste transtorno de personalidade estava engatinhando no Brasil.

Hoje, felizmente, existe uma conscientização muito maior - tanto entre os leigos quanto os profissionais da área de saúde (comporta)mental – sobre os aspectos altamente complexos deste transtorno, trazendo, entre outros benefícios, uma disponibilidade crescente de atendimento mais eficaz e personalizado.

Escrevi este livro porque senti na pele o que é enfrentar comportamentos perturbadores e inesperados dentro da própria família, e foi somente através de muita leitura, pesquisa e consulta com profissionais qualificados que eu cheguei à conclusão de que se tratava de sintomas de comportamento borderline, o que foi devidamente comprovado mais tarde. E portanto quis compartilhar minhas descobertas para que outras pessoas não tivessem que começar da estaca zero na sua busca de respostas – não só sobre as causas e particularidades do transtorno, mas também sobre formas de melhorar relacionamentos de modo geral.

Atendendo a pedidos, dois anos após a publicação do primeiro livro escrevi um outro direcionado especificamente às próprias pessoas que apresentam traços borderline, intitulado "Alta Sensibilidade Emocional", que oferece dicas e explicações para que todos possam trabalhar em conjunto para promover recuperação, entendimento e harmonia.

Um terceiro livro, este vendido a preço de custo através do Clube de Autores, é "Nós, Borderlines", que consiste de uma compilação de depoimentos e outros textos oferecidos por pessoas com traços borderline com o intuito de ajudar outras que também trilham esse caminho tão árduo.

OBSERVAÇÃO: este livro, escrito por uma leiga com base em suas próprias pesquisas e vivências, visa oferecer algumas informações preliminares para quem está lidando com comportamentos perturbadores de uma pessoa amada que podem ser uma manifestação do Transtorno de Personalidade Borderline. Cabe ao leitor aprofundar a sua própria pesquisa sobre cada assunto aqui abordado e consultar profissionais preparados. O conteúdo deste livro destina-se apenas a oferecer uma orientação de caráter geral sobre o tema. É importante lembrar que os dados sobre o Transtorno de Personalidade Borderline estão sujeitos a constantes mudanças e atualizações refletindo os resultados de novas pesquisas. De qualquer maneira, a autora não se responsabiliza, direta ou indiretamente, pela forma de utilização das informações ou sugestões aqui contidas.

(Nota: Usa-se o feminino neste livro ao falar das pessoas com sintomas Borderline para concordar em gênero com a palavra "pessoa", e o masculino para concordar em gênero com a palavra "leitor", padronizando, assim, as referências.)

I. INTRODUÇÃO

Você está perplexo ou magoado com o comportamento de uma pessoa que você ama? Já se fez algumas das perguntas abaixo?

- Qual o motivo de suas frequentes variações de humor, tão drásticas e repentinas?
- De onde vêm tanta impulsividade, tanta impaciência para ter e fazer as coisas? E tanto ciúme e possessividade?
- Por que gasta dinheiro compulsivamente, sem se preocupar com as conseqüências?
- Como pode recordar alguns acontecimentos de forma tão diferente das outras pessoas que os presenciaram?
- Como pode fabricar *fatos* e ainda por cima conseguir convencer os outros de sua veracidade?
- Por que reage de forma tão agressiva quando interpreta um comentário aparentemente inócuo como crítica pessoal?
- Por que faz e diz coisas que contribuem para destruir a reputação, a imagem, a situação financeira, etc. de pessoas próximas?
- Por que procura amizades/relacionamentos que parecem ser prejudiciais a ela mesma?
- Por que parece se amoldar tão completa e rapidamente aos gostos e preferências de uma pessoa, elogiando-a de todas as formas, e depois afasta esta mesma pessoa abruptamente e fala mal dela?
- Por que manipula tanto os outros, fazendo chantagem emocional e controlando-os pela ameaça de explosão de raiva ou autolesão?
- Por que se corta, por que fica tão deprimida?
- Por que tem tanta dificuldade em manter um emprego, terminar um curso, manter amizades/relacionamentos?

Se algumas dessas perguntas já passaram por sua cabeça, é possível que esta pessoa esteja exibindo alguns dos traços característicos do transtorno de personalidade limítrofe, mais amplamente conhecido como distúrbio ou transtorno de personalidade borderline (TPB); ou seja, uma pessoa informalmente chamada de "bórder".

[Obs.: O termo *borderline* foi cunhado por um psicólogo e psicanalista americano, Adolph Stern, na década de 1930, para descrever um certo conjunto de sintomas que não se encaixavam em outras patologias conhecidas na época, e que ele via como sendo algo situado entre neurose e psicose (daí o conceito de limítrofe). Muitos consideram que esse termo, por ser ultrapassado e impreciso, deveria ser mudado – mas foi difundido assim mundialmente e consta como tal no *Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders* – DSM desde 1980.]

Entretanto, antes de entrarmos em maiores detalhes sobre o Borderline, é importante parar para refletir um pouco e lembrar que:

Todos nós temos momentos
em que nossas emoções vêm à flor da pele.

Vejam alguns exemplos do nosso dia-a-dia:

- *Vergonha* – quando erramos algo na frente dos outros
- *Raiva* – quando somos falsamente acusados de algo
- *Ciúme* – quando nossos filhos parecem preferir estar com outros adultos do que conosco, quando vemos nosso amado dando muita atenção para uma outra mulher
- *Inveja* – quando alguém pode viajar e não podemos, quando alguém compra um carro novo, um apartamento novo
- *Impulsividade* – quando "dá na telha" de comprar uma TV nova mesmo sem muita "necessidade"
- *Desconfiança* – de que outros estão querendo se aproveitar de nós, progredir às nossas custas

- *Variações de humor* – estar tranquilo até encontrar com certa pessoa e ficar irritado, nervoso
- *Insegurança* – medo de faltar dinheiro, de perder o emprego, de não saber se estamos educando os filhos corretamente
- *Ansiedade* – por ter que enfrentar uma prova ou entrevista ou uma platéia ou uma audiência
- *Sensibilidade sensorial* – adorar ou detestar o perfume de alguém, ser incomodada por luz fluorescente ou por sons altos, ter aversão a tocar em veludo
- *Ruminação* – ficar pensando no que deveria ou não deveria ter dito durante uma discussão ou uma reunião, ficar sentindo remorsos por ter perdido uma festa, ficar arrependido de ter brigado com seus filhos, ficar ensaiando diálogos em sua cabeça
- *Sentir-se assoberbado* – ficar desnorteado com muitas demandas de filhos, parceiros, profissão, estudos;
- *Necessidade de aprovação* – muitos de nossos atos são norteados pela busca de aprovação – queremos reconhecimento, elogios, validação – [Obs. A **validação** ocorre quando os outros procuram entender seu ponto de vista ou seus sentimentos sem julgá-los ou criticá-los ou menosprezá-los].
- *Sensibilidade a crítica* – ficar irritado se alguém critica suas idéias ou projetos, optar por fazer alguma coisa sem consultar ninguém para não ouvir possível opinião contrária
- *Culpar os outros* – tendência a colocar culpa nos outros por coisas que dão errado na sua vida
- *Medo de abandono* – medo de ficar sozinha, medo que o marido arrume outra, medo de os filhos não precisarem mais de você
- *Medo de rejeição* – medo de não ser correspondida em um relacionamento, medo de não ser aceita em um grupo
- *Medo de aproximação* – medo de criar laços/obrigações, medo de se expor, medo de ter que se dividir, medo de

perder sua individualidade

- *Medo de novidades* – de ter que se mudar para outro bairro, outra cidade, outro país; medo de ter que se adaptar a novos colegas e/ou ambientes de trabalho
- *Atitude 8 ou 80* – ou alguém gosta de você ou então você dis- pensa essa pessoa e não se esforça mais; se não for do seu jeito, não precisa fazer não; ou vamos agora ou então não vamos mais
- *Sensação de merecimento/injustiça* – pensar que, depois de trabalhar tanto, agüentar tanta gente pegando no seu pé, depois de enfrentar um trânsito louco, depois de tentar atender às vontades de todo mundo, você merece um uísque ou umas taças de vinho, merece tirar umas férias legais, merece um sossego; não é justo você trabalhar mais do que os outros, etc.
- *Depressão* – você está desanimado com sua vida, decepcionado com seus relacionamentos, com seu trabalho, está sem esperança de melhora na situação financeira ou emocional
- *Pessimismo* - pense um pouco no que as mulheres sentem quando estão na fase de tensão pré-menstrual – a famosa TPM. Aquele desânimo profundo, aquele receio de que nada vai dar certo, aquela sensibilidade total a qualquer crítica, a qualquer coisa que toca diretamente o coração, seja um filme romântico ou uma palavra de ternura, aquela irritação com tu- do que a contraria. O que está por trás disso? Sobretudo uma questão de química, devido à alteração nos níveis de hormônios como estrogênio e progesterona, de endorfinas e de neurotransmissores como a serotonina. A mulher continua sendo a mesma pessoa, com o mesmo caráter e personalidade - PORÉM reage de forma diferente ao mundo à sua volta, pois suas emoções ficam desreguladas
- *Tristeza* - ficar triste porque perdeu alguém, seja por morte ou separação; ou perdeu algo muito importante para você – um sonho, sua reputação, um bem, sua confiança no futuro

- *Pressão externa* – sofrer a pressão exercida pelos colegas para não ser "diferente"; estar sujeito a prazos absurdos no trabalho, a ter que arcar com muita responsabilidade sem ter a autonomia condizente, sofrer pressão de parceiro que visa controle através do desprazer
- *Irritação* – um contratempo, uma indisposição física, até a fome podem nos "tirar do sério", nos tornar irritadiços e rabugentos
- I*nvasão de espaço* – ficar incomodado porque alguém mexeu nas suas gavetas ou no seu celular
- *Vícios* – isso inclui fumar, beber, tomar medicamentos em excesso, sentir que não pode esperar para dar vazão aos desejos sexuais, buscar situações ou atividades perigosas/ violentas/ extenuantes ao ficar viciado com o "barato" da adrenalina
- *Insônia* – dificuldade para cair no sono, ou para dormir a noite toda, levantando de manhã sem se sentir descansada, com tendência a irritação, falta de paciência, pessimismo.

Então, depois de pensar um pouco sobre suas reações e sentimentos do cotidiano -

Agora imagine você sentir
todas essas emoções
de forma intensa
ao mesmo tempo...

É muita coisa, não?

Pois é importante entender que para o bórder tudo é mais intenso, devido à sua *configuração* neurobiológica, que não lhe oferece os recursos que outras pessoas geralmente possuem para ajudar a equilibrar e regular esse turbilhão de emoções.