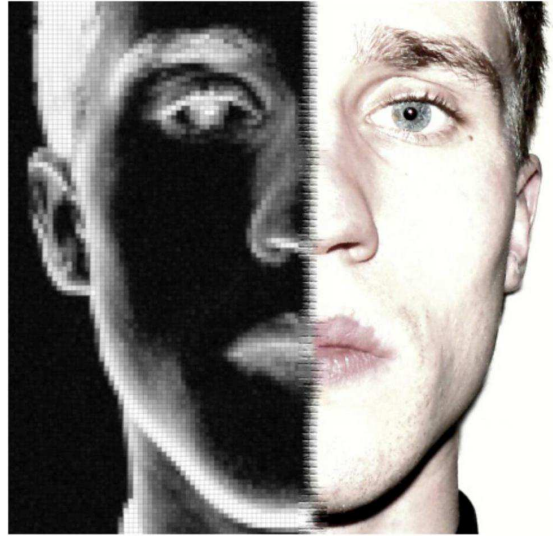


## Disturbo Borderline di Personalità

*Ti senti profondamente destabilizzato di fronte a un abbandono reale o immaginario? Fai tentativi esagerati per evitarlo? Hai relazioni interpersonali intense caratterizzate da un'alternanza di alti e bassi (iperidealizzazione e svalutazione)? Hai difficoltà a percepire in modo stabile la tua immagine personale e ciò in cui credi? Hai problemi a tenere sotto controllo i tuoi impulsi aggressivi? Hai minacciato di suicidarti o hai fatto tentativi di suicidio o ti sei provocato mutilazioni?*

*Hai notato se il tuo umore cambia rapidamente alternando estrema tristezza a irritabilità e ansia? Percepisci un sentimento di vuoto profondo? Hai notato se la tua rabbia è sproporzionata alle circostanze? In situazioni di stress hai ideazione paranoide e sintomi dissociativi, ti senti come in un sogno?*



**Se hai una personalità borderline soffri di mutevolezza nella sfera delle emozioni, provi una disarmante instabilità nelle relazioni interpersonali e hai una caotica immagine di te.** Conduci una vita estremamente intensa e tumultuosa, con attimi splendidi e tremendi, con cambiamenti rapidi e drastici dell'umore e dell'atteggiamento nei confronti degli altri. Alterni momenti in cui idealizzi il tuo compagno/a ad altri in cui pensi che sia il rifiuto peggiore dell'umanità. Questo cambiamento repentino di opinione in genere segue a un comportamento del partner ritenuto deludente perchè prova del fatto che i tuoi desideri e bisogni non sono tenuti in considerazione.

**Sei terrorizzato dall'idea dell'abbandono,** sei disposto a tutto per evitare una separazione, sei ipersensibile a ogni minimo segnale di rifiuto. Reagisci in modo eccessivo di fronte a un cambiamento di programma inevitabile, ti disperdi o inveisci con rabbia se qualcuno annulla un appuntamento o arriva con qualche minuto di ritardo. Instauri molto in fretta relazioni troppo serie, racconti dettagli intimi della tua vita, manifestando un rapporto di grande dipendenza, persino "appiccicoso", che spaventa il potenziale partner e porti a quel rifiuto tanto temuto; in caso di delusione provi rabbia intensa, ti senti inutile, puoi agire in modo impulsivo e stravagante. Un'intimità ricercata prematuramente seguita da un rifiuto e messa in atto ripetutamente, provoca una dolorosa serie di "delusioni" sentimentali, spesso seguite da tentativi di suicidio o altri comportamenti auto o eterodistruttivi.

**I brevi momenti di grande felicità sono isole in un mare di tristezza, agitazione, rabbia e risentimento.** I drastici cambiamenti nella percezione di te, ti conducono a ripensamenti continui nella carriera, nelle mete da perseguire, nei valori da rispettare e negli amici da frequentare.

**Tendi a sabotare il tuo successo quando sei sul punto di raggiungere importanti obiettivi,** per esempio puoi abbandonare la scuola qualche mese prima del diploma o rovinare una buona relazione quando sembra possa durare nel tempo. Vai in collera se rifiutato, poi ti senti colpevole e provi vergogna perchè questi scatti d'ira ti spingono a fare del male a te stesso o alle persone che ti hanno deluso.

**L'impulsività caratterizza ogni tuo comportamento**, dall'abuso di sostanze al mangiare smodatamente, dalla promiscuità sessuale alla guida spericolata, dal gioco d'azzardo alle spese che non puoi permetterti.

**Il dolore fisico lo ricerchi come mezzo per distrarti dalla sofferenza emotiva**: ti tagli o ti provochi bruciature sulle braccia nel tentativo convulso di venire a patti con la rabbia, la disperazione, la sfiducia o il sentimento di morte. Ti senti vuoto e annoiato, non tolleri la solitudine.

### **E' normale?**

Quando il comportamento impulsivo è stravagante e temporaneo non siamo in presenza di un disturbo borderline di personalità ma piuttosto di un abuso di sostanze, un disturbo dell'umore o di circostanze di vita particolarmente critiche. Gli adolescenti in cerca della propria identità possono attraversare brevi periodi di comportamento stravagante. Essere un pò meno che perfetti quando si fanno scelte difficili riguardanti la scuola, la carriera, le relazioni importanti, la costruzione della propria individualità è normale e fa parte della crescita, non indica necessariamente la presenza di un disturbo di personalità.

### **Vediamo cosa si può fare**

**Nel tuo caso lo scopo di una terapia è quello di ridurre l'instabilità che caratterizza ogni aspetto della tua vita per migliorarne la qualità. Hai una modalità indeformabile e rigida di leggere la realtà: devi rendertene conto per iniziare a modificare questo atteggiamento in favore di una maggiore elasticità e adattabilità.** Accetta il fatto che esiste un aspetto positivo ma anche uno negativo nel tuo modo di vivere e di sperimentare i momenti più intensi. Cerca di **avere una prospettiva più ampia sul mondo** e di **superare l'eccitamento o la delusione di un momento**. La tua prossima relazione amorosa, benchè appassionata, probabilmente non funzionerà, fallirà e si brucerà come quelle passate se non impari un po' a smorzare i pensieri anticipatori e le aspettative. Impara a rilassarti e a stare bene senza vivere ogni esperienza in modo tanto intenso da indurre il partner a lasciarti. Impara a riconoscere la tua **tendenza ad agire impulsivamente** e a compiere gesti di cui poi ti penti. Cerca di acquisire maggiore controllo (interno ed esterno) sull'uso di sostanze, sulle spese eccessive, sulla velocità in automobile e sui rapporti sessuali promiscui.

**Quando senti il bisogno di tagliarti o di bruciarti**, colpisci i polsi con un oggetto non contundente oppure immergili in acqua gelida; queste strategie sostitutive raggiungono il medesimo scopo di sostituire il dolore emotivo con quello fisico, ma hanno il vantaggio di non lasciare cicatrici. Quando ti coglie l'impulso al suicidio ricorda che il tempo guarisce; in breve, qualsiasi impulso suicida diventerà molto meno intenso. Un gesto impulsivo agito al momento potrebbe non avere rimedio per tutta la vita; è molto meglio chiedere aiuto.

**Impara a non esaurire tutta la tua energia emotiva in una sola cosa o per un'unica persona**; avere diversi punti di riferimento può essere utile perchè nessuno di chi ti sta intorno sia gravato da un peso eccessivo e perchè un eventuale rifiuto o abbandono (reale o immaginario) non sia così insostenibile per te. Infine, è molto importante ricordare che i tuoi problemi di personalità miglioreranno con l'età; probabilmente stai attraversando il periodo peggiore della tua vita e tutto ti appare tetro, sia il passato sia il futuro. Con il tempo e un po' di fortuna le cose possono cambiare: sarai contento e soddisfatto di te, più di quanto avresti mai immaginato. Devi sapere che c'è speranza.

**Lorenzo Manfredini**

**Per approfondire:**

DSM-IV. Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali, Masson, Milano

Otto F. Kernberg, Disturbi gravi della personalità, Torino, Bollati Boringhieri

John Clarkin, Frank E. Yeomans; Otto F. Kernberg, Psicoterapia delle personalità borderline, Milano, Raffaello Cortina

M. Ammaniti (a cura di), Manuale di psicopatologia dell'adolescenza, Milano, Raffaello Cortina

Jean Bergeret, La personalità normale e patologica. Le strutture mentali, il carattere, i sintomi, Milano

John Gunderson, La personalità borderline. Una guida clinica, Milano, Raffaello Cortina

Renato Vignati, L'insostenibile trattamento. Appunti sulla psicoterapia del soggetto con disturbo di personalità borderline, 2002, Psiconline Psiconline.it - Psicologia e psicologi in rete