

GUÍA PARA LAS FAMILIAS

(con hijos con alta inestabilidad emocional)

METAS: AVANZA DESPACIO

1. Recuerda dos cosas: 1º.- Cambiar es difícil (para todos, también para ti y para tu hijo). 2º.- Cambiar es avanzar por un camino nuevo y ante lo desconocido, sentimos miedo. El camino está lleno de miedos.

Ten cuidado cuando sugieras que se ha alcanzado una gran mejoría o cuando hagas comentarios reforzadores como “tú puedes hacerlo”. Cualquier comentario sobre progreso o mejoría, al igual que los comentarios sobre decepción o invalidantes, evocan el miedo al abandono (que suele ser el temor central de una persona con inestabilidad emocional grave).

Las familias de personas con inestabilidad emocional pueden contar un sinnúmero de ejemplos en los que sus hijos/as presentaron una crisis justo cuando empezaban a conseguir un mejor funcionamiento o a asumir mayor responsabilidad. La asociación entre mejoría y recaída puede ser confusa y frustrante, pero tiene su lógica. Cuando las personas con inestabilidad emocional logran un progreso (dejando de autolesionarse, terminando un tratamiento, comenzando a trabajar, etc...) se vuelven cada vez más independientes. Así, corren el riesgo de que personas de su alrededor que han sido su apoyo se alejen, concluyendo que su labor ha terminado. Siendo conscientes de esto, temen al abandono y su respuesta al miedo puede ser, de forma paradójica, una recaída. No se trata de una decisión consciente de recaer, pero el miedo y la ansiedad pueden llevarles al uso de métodos de afrontamiento ya, aparentemente, superados.

Faltar a clase, autolesionarse, comer en exceso o consumir alcohol pueden ser señales para hacer saber a las personas de alrededor que aún necesita tu ayuda.

Cuando aparecen señales de progreso, los miembros de la familia y amigos pueden reducir el riesgo de recaídas advirtiéndolo a la persona que se lo tome con calma. Es importante reconocer el progreso y a la vez, transmitir que éste es muy difícil de alcanzar. Esto se puede lograr evitando comentarios como “Has avanzado mucho” o “Estoy impresionado con el cambio que has dado”. Estos mensajes implican que piensas que tu hijo/a está bien y que sus problemas anteriores se han resuelto. Incluso declaraciones como “No ha sido tan difícil” o “Ya sabía yo que lo podías hacer”, sugieren que minimizas su lucha. Un mensaje como “Tu progreso muestra un verdadero esfuerzo. Has trabajado duro. Me gusta ver lo que has logrado y también me preocupa que todo esto pueda ser demasiado estresante para ti” puede ser de más apoyo y con menos riesgo.

2. Adapta tus expectativas a la realidad. Intenta que tus objetivos no estén marcados sólo por tu deseo o tu desesperación... Cuando te enfrentes a un gran problema, intenta dividirlo en una secuencia de pequeños logros, paso a paso, bien definidos. Dedicar a cada paso el tiempo necesario. El ponerte metas grandes o a largo plazo te harán desilusionarte más fácilmente o sentirte fracasado.

Las personas con inestabilidad emocional pueden tener fortalezas obvias como inteligencia, buena apariencia, creatividad, etc... Apoyarse en el reconocimiento sincero de lo que hace bien, para afrontar nuevos retos es una buena práctica. Sin embargo, estos puntos fuertes pueden verse mermados por su inestabilidad o vulnerabilidad emocional. Es habitual que tanto la propia persona como su familia, base sus aspiraciones en estas fortalezas o capacidades. Impulsada por estas grandes ambiciones, la persona con inestabilidad emocional puede embarcarse en grandes proyectos. Por ejemplo, puede insistir en volver a clase a tiempo completo, a pesar de haber estado hospitalizado recientemente.

Por supuesto, estos grandes planes no tienen en cuenta las tres grandes dificultades de la persona con inestabilidad: el control de las emociones, el pensamiento polarizado (todo bueno/ todo malo) y el temor al abandono.

Una tarea importante para las familias y los pacientes es frenar la velocidad con la cual buscan alcanzar sus metas. Al reducir el paso, se disminuyen las experiencias de fracaso que son golpes a la autoconfianza de la persona y se aumentan las probabilidades de éxito sin recaídas. Las metas deben ser realistas y alcanzarse con pasos pequeños. Por ejemplo, si la persona ha vivido con sus padres siempre, posiblemente no sea capaz de mudarse de la casa de éstos tan rápidamente. El plan puede ser desglosado en pequeños pasos en los cuales primero se mude a una casa de transición y luego a un apartamento donde haya supervisión. Sólo cuando haya alcanzado alguna estabilidad en estos escenarios podrá dar el gran paso de vivir independiente.

Los objetivos no sólo deben ser divididos en pasos, sino que sólo se debe llevar a cabo un paso cada vez. Por ejemplo, si la persona y su familia tienen como objetivo completar los estudios e independizarse, puede ser más prudente alcanzar primero un objetivo, antes de empezar el otro.

ENTORNO FAMILIAR: MANTÉN UN ENTORNO TRANQUILO

3. Mantén un ambiente relajado, previsible y tranquilo. Mostrar tu reconocimiento es normal. Modéralo. Los desacuerdos son normales. Modéralos también.

Las personas con inestabilidad emocional tienen dificultades en su capacidad para tolerar el estrés en las relaciones (es decir, el rechazo, la crítica, desacuerdos...) y pueden, por lo tanto, beneficiarse de un ambiente familiar tranquilo. Es de vital importancia tener en cuenta el grado en que las personas con inestabilidad emocional luchan emocionalmente cada día. Si bien la experiencia interna puede ser difícil de expresar, lo explicamos con un resumen en tres dificultades básicas: Descontrol del afecto, temor al abandono, y el pensamiento dicotómico o polarizado (todo bueno/todo malo).

Descontrol de los afectos:

Una persona con inestabilidad emocional tiene sentimientos que fluctúan dramáticamente en el curso de cada día y que son particularmente intensos. Estas emociones o afectos, a menudo hacen daño. Todos hemos experimentado sentimientos muy intensos alguna vez. Tomemos por ejemplo la sensación de palpitación y el miedo que se puede sentir cuando te das cuenta de que has cometido un error en el trabajo que puede ser muy costoso o vergonzoso. La persona con inestabilidad emocional siente una emoción así de intensa de manera regular. La

mayoría de la gente puede calmarse diciéndose que van a encontrar una manera de compensar el error o recordándose a sí mismos que es humano cometer errores. La persona con inestabilidad emocional carece de esa capacidad de calmarse a sí misma. El resultado es una expresión inapropiada de hostilidad o la actuación de las emociones (beber, cortarse, etc...).

Temor al abandono:

Una persona con inestabilidad emocional suele sentir mucho miedo ante la perspectiva de cualquier separación –separación o divorcio de los padres, vacaciones del terapeuta o familiar, ruptura sentimental, o la marcha de un amigo -. Tiene grandes dificultades para evocar imágenes de la persona ausente para calmarse o decirse a sí misma: "Esa persona realmente se preocupa por mí y estará de vuelta otra vez para ayudarme." Sólo se siente calmada y cuidada por la otra persona cuando ésta está presente. Por lo tanto, la ausencia de la otra persona se experimenta como un abandono. En ocasiones podría parecer que su hijo no está experimentando ninguna emoción intensa, pero puede suceder que esa emoción se manifieste de otras maneras más complejas como tener la sensación de estar separado del propio cuerpo, como si uno fuera un espectador de su vida o de que todo lo que te rodea no es real.

Pensamiento dicotómico:

Junto a las emociones extremas se encuentran los pensamientos extremos. La persona con inestabilidad tiende a tener opiniones extremas. También considera con frecuencia que las cosas son o "todas buenas" o "todas malas". Cuando la otra persona supone un cuidado y un apoyo, se percibe como un salvador, alguien dotado de cualidades especiales. Cuando la otra persona no está de acuerdo, o desaprueba alguna acción, podría percibirse como mala e indiferente. El problema está en la dificultad para ver a las personas de manera más realista, con una mezcla de cualidades buenas y malas.

4. Mantén las rutinas de tu familia lo más posible. Permanece en contacto con tu familia y amigos. No todo en la vida son problemas, así que no renuncies a los buenos ratos.

Habitualmente, cuando un miembro de la familia atraviesa una crisis grave, la familia puede quedar aislada como resultado. El manejo de los problemas puede absorber mucho tiempo y energía. Pueden alejarse de los amigos para ocultar un problema por el que se sienten estigmatizados y avergonzados. El resultado de este aislamiento sólo puede ser la ira y la tensión. Todo el mundo necesita amigos, fiestas y vacaciones para relajarse y descansar. Teniendo buenos momentos, todo el mundo puede calmarse y abordar los problemas de la vida desde una perspectiva distinta. El ambiente en el hogar, naturalmente, será más tranquilo. Busca buenos momentos, no sólo por tu propio bien, sino por el bien de toda la familia.

5. Encuentra tiempo para hablar. Las charlas acerca de cosas corrientes o neutrales son muy positivas. Si es necesario, queda a ciertas horas para charlar.

Con demasiada frecuencia, cuando los miembros de la familia están en conflicto entre sí o están agobiados, se olvidan de tomar un tiempo para hablar de cuestiones distintas a los

problemas. Hablar de temas neutros o positivos es valioso por muchas razones. La persona con inestabilidad emocional a menudo dedica todo su tiempo y energía a sus dificultades porque tiene que ir a multitud de terapias cada semana, acudir al hospital de día, etc. El resultado es que no tiene oportunidad para explorar y poner en marcha otros recursos, talentos o intereses. Su identidad suele ser débil y puede estar aún más debilitada por este enfoque centrado sólo en sus problemas. Busca el momento para alentar y reconocer los aspectos más saludables de la identidad de tu hijo y el desarrollo de nuevos intereses. Utilizar el sentido del humor y la distracción te ayudará a disminuir la tensión entre los miembros de la familia.

Algunas familias nunca hablan de este modo, y por ello puede parecer poco natural e incómodo al principio. Puede haber cientos de razones por las que no hay una oportunidad para la comunicación. Las familias tienen que encontrar el “momento”. El “momento” se puede programar con antelación, escribirlo en un papel y colgarlo en la puerta de la nevera. Por ejemplo, se puede acordar cenar juntos un par de veces a la semana sin hablar de los conflictos y problemas en ese momento. O que una de las habitaciones de la casa sea la “habitación para no hablar de problemas”. Con el paso del tiempo, esto puede convertirse en un hábito y la programación ya no será necesaria.

CÓMO MANEJAR LAS CRISIS: PRESTA ATENCIÓN PERO MANTÉN LA CALMA

6. No te pongas a la defensiva cuando te acusen o critiquen. Aunque te parezca injusto, no digas nada y no pelees. Admite lo que haya de verdad en la crítica que te han hecho.

En el contexto de una fuerte discusión, pueden surgir insultos graves. Esto es habitual en las personas con inestabilidad emocional, ya que tienden a sentir mucha ira. Cuando uno siente que las críticas dirigidas a uno son injustas, la respuesta natural es la defensa. Pero, cualquiera que haya tratado de defenderse a sí mismo en esas situaciones, sabe que no funciona. Una persona que está enfurecida no es capaz de pensar de una manera fría y racional. Los intentos de defenderse sólo alimentan la llama. En esencia, la actitud defensiva sugiere que la persona cree que la ira de la otra persona no está justificada, un mensaje que lleva a una mayor furia. Teniendo en cuenta que una persona que está expresando la rabia con palabras no está planteando una amenaza de un peligro físico para sí o para otros, lo más sensato es simplemente escuchar sin discutir.

Lo que esa persona más desea es ser escuchado. Por supuesto, escuchar nos pone en contacto con el dolor, porque es muy doloroso reconocer que alguien que uno quiere podría sentirse mal contigo. A veces las acusaciones duelen porque te parecen falsas e injustas. Otras veces, pueden hacer daño porque contienen alguna pizca de verdad. Si sientes que hay algo de verdad en lo que estás escuchando, es posible admitirlo con una frase como: "Creo que estás en lo cierto. Veo que te he hecho daño y lo siento".

Recuerda que el manejo de la ira es parte del problema para las personas inestables y que al igual que puede presentarse repentinamente, del mismo modo puede desaparecer. Mantener en mente estos puntos te puede ayudar a evitar tomártelo a mal.

7. Los gestos o conductas autodestructivas requieren que se les preste atención. No los ignores. No entres en pánico. No guardes secretos. Es bueno conocerlos.. Habla abiertamente de ellos con tu familiar y asegúrate de que los profesionales conocen la situación.

Hay muchas maneras en las que la persona con inestabilidad emocional y sus familiares pueden notar que se acerca una crisis. Las amenazas y las autolesiones suelen ser una señal. La persona puede hablar de querer suicidarse. Puede tender al aislamiento. Puede arañarse superficialmente. Algunos padres se han dado cuenta de que sus hijos/as se afeitan la cabeza y cambian el color de su pelo de manera llamativa en los momentos en los que están en peligro. Para otros, lo más evidente es que su hijo no esté comiendo o tenga un comportamiento imprudente. Otras veces, la evidencia es más contundente –es un gesto suicida realizado en presencia de los padres-. Algunas crisis se pueden anticipar cuando se producen separaciones o comienzan periodos de vacaciones.

Cuando las familias ven señales de crisis pueden ser reacios a tratarlas. A veces la persona con inestabilidad emocional insistirá en que su familia "se entromete". Puede reclamar su derecho a la privacidad. Otras veces, los miembros de la familia temen hablar directamente acerca de un problema debido a que su discusión puede resultar difícil. Pueden temer causar un problema donde antes no lo había "dando ideas.". Los problemas no se crean por medio de preguntas. Al abordar estas señales de riesgo con antelación, los miembros de la familia pueden contribuir a evitar más problemas. Las personas con inestabilidad emocional con frecuencia tienen dificultad para hablar de sus sentimientos y en su lugar tienden a expresarlos a través de conductas autodestructivas. Por lo tanto, dirigirse a un problema abiertamente con el familiar o hablando con su terapeuta le ayudará a manejar sus sentimientos con palabras en vez de con acciones.

La privacidad es, por supuesto, una gran preocupación cuando se está tratando con un adolescente. Sin embargo, debe primar la seguridad. Al tomar decisiones difíciles acerca de si debes llamar al terapeuta de tu ser querido o llamar a una ambulancia, hay que poner en una balanza la preocupación por la seguridad y la preocupación por la privacidad. La mayoría de las personas estarían de acuerdo en que la seguridad es lo primero. Puede haber una tentación de no actuar con el fin de proteger la privacidad del individuo. Al mismo tiempo, puede haber una tentación de reaccionar de forma exagerada de manera que se refuerza a la persona por su comportamiento. Las familias tienen que juzgar según sea su situación individual. Los terapeutas pueden ser de utilidad para anticipar las crisis y para establecer planes que se ajusten a las necesidades de cada familia.

8. ESCUCHA. Escucha a tu hijo cuando se siente mal. Evita decir cosas como “eso no es así”. No intentes hacer desaparecer esos sentimientos negativos. Es bueno que las personas usen las palabras para expresar el miedo, los sentimientos de soledad o de inadecuación. Es mejor “hablar” que “actuar” los sentimientos negativos.

Cuando los sentimientos se expresan abiertamente, puede resultar doloroso lo que se escucha. Un/una hijo/a puede decirle a sus padres que se siente abandonado o no querido por ellos. Un padre puede decirle a su hijo/a que se siente harto y frustrado. Escuchar es la mejor manera de ayudar a una persona emocional a templarse. La gente aprecia ser escuchada y que sus sentimientos sean reconocidos. Esto no significa que tengas que estar de acuerdo con todo. Echemos un vistazo a algunos métodos de escucha. Un método consiste en permanecer en silencio mientras miras interesado y preocupado. Puedes hacer algunas preguntas para transmitirle tu interés. Por ejemplo, puedes preguntar: "¿Cuánto tiempo te has sentido así?" o "¿Qué sucedió que disparó tus sentimientos?" Ten en cuenta que estos gestos y preguntas implican interés, pero no acuerdo. Otro método de escucha es decir lo que crees haber escuchado. Con esto, se demuestra que en realidad se está escuchando lo que la otra persona está diciendo. Por ejemplo, si tu hijo/a te dice que se siente como que no le quieres, se puede

decir, incluso cuando piensa que esa creencia es incorrecta, "¿Sientes como que yo no te quiero!?". Cuando un niño le dice a sus padres que siente que ellos le han tratado de manera injusta, los padres pueden responder "Te sientes engañado, ¿verdad?" Una vez más, estas afirmaciones empáticas no implican acuerdo.

No te apresures a discutir con un miembro de la familia acerca de sus sentimientos o intentes disuadirla de lo que siente. Como dijimos anteriormente, tal discusión puede ser infructuosa y frustrante para la persona que quiere ser escuchada. Recuerda, aun cuando puede resultar difícil reconocer sentimientos del otro que crees que no tienen ninguna base de realidad, vale la pena premiar dicha expresión. Es bueno para las personas, especialmente las personas inestables emocionalmente, expresar sus sentimientos con palabras, no importa cuánto esos sentimientos se basen en distorsiones (ej. pensamiento todo/nada). Si la gente encuentra la expresión verbal de sus sentimientos de manera gratificante, tienen menos probabilidades de actuar los sentimientos de modo destructivo.

Los sentimientos de soledad, de ser diferente, ser un desastre o ser inadecuado necesitan ser escuchados. Escuchándolos y demostrando que los has oído utilizando los métodos descritos anteriormente, ayudas a la persona a sentirse un poco menos sola y aislada. Tales sentimientos son una experiencia común y cotidiana de las personas con inestabilidad emocional. Los padres por lo general no saben y a menudo quieren creer que su hijo/a no se siente de esta manera. Los sentimientos se vuelven un poco menos dolorosos una vez que se comparten.

CÓMO MANEJAR LOS PROBLEMAS: COOPERA Y SE CONGRUENTE

9. Cuando tengas que resolver algún problema referente a tu familiar, SIEMPRE:

- a) involucra al miembro de la familia en la identificación de lo que hay que hacer para solucionar el problema**
- b) pregúntale si él o ella puede hacerlo**
- c) pregúntale si quiere que le ayudes a hacer lo que se precisa**

Los problemas se abordan mejor mediante la discusión abierta en la familia. Todo el mundo tiene que ser parte de la discusión. Las personas son más propensas a involucrarse en una tarea cuando se les pregunta por su participación y sus opiniones acerca de la solución son respetadas.

Es importante pedir a cada miembro de la familia si él o ella se siente capaz de efectuar los pasos que se piden en la solución prevista. Al preguntar, se demuestra el reconocimiento de la dificultad que la tarea puede entrañar para la otra persona. Esto va de la mano con el reconocimiento de la dificultad de cambiar.

Es normal que sientas un fuerte deseo de intervenir y ayudar a otro miembro de la familia. Tu ayuda puede ser valorada o puede ser vivida como una intrusión no deseada. Si uno pregunta si es necesaria la ayuda antes de intervenir, es bastante menos probable que ésta sea rechazada.

10. Los miembros de la familia deben actuar de acuerdo los unos con los otros. Las inconsistencias entre los padres (por ejemplo, cuando un padre dice una cosa y el otro la

contraria, o cuando uno dice una cosa y se comporta de forma diferente), promueven conflictos familiares graves. Desarrolla estrategias que todos los implicados puedan cumplir.

Los miembros de la familia pueden tener opiniones muy diferentes sobre cómo manejar cualquier problema. Cuando cada uno de ellos actúa desde su punto de vista, eliminan el efecto de los esfuerzos de los demás. El resultado típico es generar cada vez mayor tensión y resentimiento entre los miembros de la familia, así como un estancamiento en la superación del problema.

Un ejemplo puede ser útil para ilustrar este punto: “Un/una hijo/a con frecuencia pide dinero a sus padres. Quiere ropa nueva. A pesar de su deseo constante de dinero, no es capaz de asumir la responsabilidad de mantener un trabajo o de vivir con un presupuesto. Su padre expresa una actitud inflexible, negándose a proporcionar los fondos, e insistiendo en que ella tome la responsabilidad de trabajar el problema por sí misma. La madre mientras tanto se ablanda fácilmente con cada solicitud y le da el dinero que ella quiere. Siente que este “extra” es una forma de aliviar el estrés emocional de el/la hijo/a. El padre entonces se disgusta con la madre por haber estropeado sus esfuerzos en la puesta en marcha de límites, mientras que la madre siente que el padre es excesivamente duro y lo culpa del empeoramiento de el/la hijo/a. El comportamiento de el/la hijo/a persiste, por supuesto, porque no hay un plan coherente para hacer frente a esta cuestión. Con un poco de comunicación, se puede desarrollar un plan que proporcione una cantidad adecuada de apoyo financiero, un plan que no sea visto por la madre como demasiado duro, pero que no se considere excesivamente generoso a los ojos del padre. El/la hijo/a se adherirá al plan sólo después de que ambos padres se hayan puesto de acuerdo.”

Los hermanos y las hermanas, también pueden participar en estos conflictos familiares e interferir con los esfuerzos de cada uno en el manejo de los problemas. En estas situaciones, los miembros de la familia necesitan comunicarse de un modo más abierto sobre sus diferentes puntos de vista, escuchar la perspectiva del otro, y luego desarrollar un plan que todo el mundo pueda seguir haciendo.

11. Si estás preocupado por la medicación o por algún tema relacionado con el tratamiento de tu hijo, coméntaselo a éste y asegúrate de decírselo a su terapeuta o médico. Si tu familiar depende económicamente de ti, tienes derecho a hablar con el médico o con el terapeuta acerca de estas preocupaciones.

Es normal que estéis preocupados sobre el uso de fármacos que realiza su ser querido. Puedes preguntarte si el psiquiatra es consciente de los efectos secundarios que está experimentando. “¿Puede el psiquiatra darse cuenta de lo sedado que se encuentra o de la cantidad de peso que ha cogido? ¿Lo está poniendo en peligro con la prescripción de tantos medicamentos?” Los familiares y los amigos pueden preguntarse si el médico o el terapeuta saben el grado de incumplimiento o la historia de abuso de sustancias del paciente.

Cuando los miembros de la familia tienen esas preocupaciones, a menudo sienten que no deben intervenir, o el paciente les dice que no se metan. Creemos que si los familiares juegan un papel de apoyo importante en la vida del paciente, en áreas como el apoyo económico, apoyo emocional, o por compartir su domicilio, deben hacer un esfuerzo para participar, de alguna manera, en la planificación del tratamiento de su hijo. Ellos mismos pueden ponerse en contacto con el médico o terapeuta directamente para expresar sus preocupaciones. Los

terapeutas no pueden revelar información acerca de los pacientes que tengan más de 18 años sin consentimiento, pero pueden escuchar y aprender de la información de los familiares más cercanos y amigos del paciente. Dicho esto, es muy conveniente que, antes de dirigirte al terapeuta, le expliques a tu hijo, previamente, que deseas hablar con él (el psiquiatra o psicólogo) y el motivo. Sólo en las situaciones en las que la seguridad esté en juego pueden saltarse los padres ese paso. Es verdad que al terapeuta le interesa estar bien informado pero sólo cuando pueda utilizar esa información con el adolescente. Al adolescente le interesa saber que el terapeuta está para ayudarlo y que no comunicará aspectos de su intimidad con sus padres o profesores sin su consentimiento. En aquellos casos en los que se trabaja con los miembros de la familia o con los amigos, previamente se habrá obtenido el consentimiento del propio paciente.

CÓMO PONER LÍMITES: SÉ DIRECTO PERO CUIDADOSO

12. Pon límites diciendo qué estás dispuesto a tolerar. Haz saber a la otra persona lo que le pides de forma clara y sencilla. Todo el mundo necesita saber lo que se espera de ellos.

Es importante definir nuestras expectativas de manera clara. En muchas ocasiones, se asume que los miembros de nuestras familias deben conocer nuestras expectativas por “ciencia infusa”. A menudo resulta útil renunciar a este tipo de suposiciones.

El mejor modo de expresar expectativas es desvincularlas de cualquier amenaza. Por ejemplo, alguien puede decir “Quiero que te duches todos los días.” Cuando nos expresamos de esta forma, la instrucción dota de responsabilidad a la otra persona para cumplir la expectativa. A menudo, en estas situaciones, los familiares intentan reforzar una expectativa añadiéndole amenazas: “*Como no te duches cada día te echaré de casa*”. El primer problema que deriva esta acción es que depositamos la responsabilidad en nosotros mismos. El mensaje implícito en esta instrucción es: “YO” tomaré medidas si “TÚ” no cumples tu responsabilidad, en lugar de dar el mensaje: ¡Tienes que asumir tu responsabilidad! El segundo problema con esta instrucción es que la persona que la da, podría no cumplir su amenaza si se siente presionada. La amenaza se acaba convirtiendo en una expresión vacía de contenido pero llena de hostilidad. En ocasiones, cuando el clima familiar es muy hostil, es difícil graduar o seleccionar aquellas cosas que resultan más prioritarias, de forma que la convivencia termina convirtiéndose en un continuo de crítica y conflicto. Quizá puede resultar de utilidad tomar conciencia de que no es lo mismo que tu hijo no recoja su habitación y eso te duela, a que robe dinero o no venga a casa a dormir. En este sentido es importante plantear qué conductas resultan inaceptables en casa y no estás dispuesto a tolerar, de aquellas que son inadecuadas o desagradables. De igual modo, puede llegar un momento en que te sientas obligados a dar un ultimátum con la verdadera intención de cumplirlo.

13. No protejas a tu familiar de las consecuencias naturales de sus acciones. Deja que aprendan de la realidad. Generalmente es bueno “tropezar en unas cuantas piedras” o “darse contra unos pocos muros”

Las personas con inestabilidad emocional pueden realizar comportamientos peligrosos, dañinos o económicamente gravosos. El coste tanto emocional como económico, para si

mismo o la familia puede ser tremendo. No obstante, los miembros de la familia pueden llegar muy lejos para satisfacer los deseos de la persona, reparar el daño, o protegerla.. Los resultados de estas formas de protección son complejos. En primer lugar, el comportamiento problemático persistirá porque no supone un coste o porque aún sin pretenderlo, se le ha dado algún tipo de recompensa. En segundo lugar, los miembros de la familia probablemente se enfurezcan porque sienten haber sacrificado su integridad, dinero, y buena voluntad en sus esfuerzos de ser protector. En este caso, las tensiones en casa aumentan a pesar de que estas “medidas protectoras” eran para prevenir esta tensión. Mientras tanto, este enfado puede estar recompensando de algún modo a la persona porque le convierte en el centro de atención, aunque sea una atención negativa. Por último, la persona con inestabilidad podría comenzar a mostrar estos comportamientos fuera de la familia y hacer frente a mayor daño y peligro en el “mundo real” que aquel que ha enfrentado ya en su familia. De este modo, el intento de protegerle, le deja sin preparación para el mundo real. Algunos ejemplos ilustran este punto:

- *Una mujer de 25 años de edad roba dinero a miembros de su familia mientras que ella está viviendo con ellos. Los miembros de la familia están enfadados con ella y, a veces amenazan con echarla de casa, pero nunca tomaron ninguna medida real. Cuando ella pide prestado dinero, dan el préstamo a pesar de que ella nunca los devuelve. Temen que si no prestan el dinero, podría robárselo a alguien fuera de la familia, lo que conduce a problemas legales y a la humillación para todos los demás involucrados. En este caso, la familia ha enseñado a la hija que ella puede obtener dinero sin esfuerzo porque ellos cederán a sus presiones, por el miedo y la vergüenza que les provoca que su hija robe. Ella les ha chantajeado. Le dan lo que quiere porque están viviendo con miedo. El comportamiento de la hija es muy probable que se mantenga mientras no se establezcan límites en él. La familia podría dejar de protegerla al insistir en que ella se vaya de casa o dejando de prestarle dinero. Si ella roba a alguien fuera de la familia y se enfrenta a las consecuencias legales, puede llegar a ser una valiosa lección acerca de la realidad. Las consecuencias jurídicas pueden influir en que cambie y funcionar mejor fuera de la familia.*
- *Una hija se mete un puñado de pastillas en la boca en presencia de su madre. La madre le mete la mano en la boca para sacarle las pastillas. Es una acción razonable para prevenir un daño médico. La madre entonces considera llamar a una ambulancia porque puede ver que su hija está en riesgo de hacerse daño a sí misma. Sin embargo, esta opción tendría consecuencias muy negativas. La hija y la familia se enfrentarían a la vergüenza de tener una ambulancia en frente de la casa. La hija no quiere ir al hospital, se enfadaría y descontrolaría. En esta situación se vería tentada a no llamar a la ambulancia con el fin de evitar la ira de la hija y de preservar la imagen de la familia en el barrio. Podría intentar convencerse de que la hija no está en peligro inmediato. El principal problema con la elección es que priva a la hija de una ayuda muy necesaria en un momento en que ella ha podido suicidarse. La madre estaría ayudando a la hija en la negación del problema. Se requiere experiencia médica para determinar si la hija está en riesgo de hacerse daño. Si al gesto dramático de la hija no se le ha prestado suficiente atención, sería probable entrar en escalada. A medida que se intensifica, se puede hacer un gesto aún más dramático y se enfrentan a un mayor daño físico. Por*

otra parte, si no se llamara a una ambulancia por miedo a su reacción, ella recibiría el mensaje de que puede controlar a los demás con la amenaza de enfurecerse.

- *Una mujer de 20 años de edad que ha tenido múltiples hospitalizaciones psiquiátricas recientemente y ha sido incapaz de mantener cualquier empleo decide que quiere volver a la universidad a tiempo completo. Le pide a sus padres ayuda para pagar la matrícula. Los padres que ven a su hija pasar la mayor parte del día en la cama no creen que sea capaz de permanecer en la universidad durante todo un semestre y aprobar sus exámenes. Los pagos de matrícula representan un gran esfuerzo económico para ellos. No obstante, se comprometen a apoyar el plan porque no quieren creer que ella es tan disfuncional y saben que su hija va a enfurecerse si no lo hacen. Ellos le han dado un mensaje peligroso: "Tú puedes hacerlo". Además, le han demostrado que la ira puede controlar las opciones de sus padres. Un plan más realista sería que la hija siguiera una asignatura hasta demostrar que puede hacerlo, y luego volver a la universidad a tiempo completo sólo después de que haya demostrado la capacidad de mantener ese compromiso a pesar de sus problemas emocionales. Así, se enfrenta a una consecuencia natural de su funcionamiento. El plan hace un llamamiento a que ella tome la responsabilidad con el fin de obtener un privilegio que ella desea.*

Cada uno de estos casos ilustra los peligros de ser sobreprotector cuando un ser querido está tomando decisiones imprudentes o metiéndose en comportamientos seriamente peligrosos. Cuando se ponen límites en las decisiones o en la conducta, los miembros de la familia, pueden motivar al individuo a tomar mayor responsabilidad y tener unos límites apropiados consigo mismo. La decisión de poner límites suele ser la decisión más dura para los miembros de la familia. Como consecuencia veremos cómo nuestro ser querido se maneja con la frustración y la ira. Es importante recordar a los padres que su "trabajo" no consiste en evitar a sus hijos estos sentimientos sino enseñarles a vivir con esos sentimientos como el resto del mundo.

14. No toleres ningún comportamiento abusivo tales como pataletas, amenazas, golpes o insultos. Márchate a la habitación y vuelve luego para hablar del asunto con más calma.

Las rabietas de tu hijo no son tolerables. Existe un abanico de posibilidades de ponerles límites. Un modo suave sería salir de la habitación evitando premiar la rabieta con tu atención. Un gesto más agresivo sería llamar al 112. Muchas familias temen llevar a cabo este último paso porque no quieren una ambulancia delante de sus casas, o no quieren provocar la ira de la persona que está descontrolada. Cuando uno se encuentra en este dilema, debe recordar que la seguridad es más prioritaria que la privacidad. Además, negarse a tener una atención clínica adecuada para un comportamiento fuera de control, es como hacerle oídos sordos. Esto sólo lleva a una escalada posterior. Este tipo de conductas son un grito de ayuda. Cuando un grito de ayuda no es escuchado, éste se hace más fuerte.

15. Las amenazas o ultimátums deben ser el último recurso. No los utilices para tratar de convencer a la otra persona y conseguir que ésta cambie. Úsalos sólo cuando estés dispuesto a llevarlos a término. Consulta con otras personas, incluyendo profesionales, para que te ayuden a decidir cuándo usarlos.

Cuando un miembro de la familia no puede tolerar más el comportamiento de otro, puede que uno de ellos llegue al punto de darle un ultimátum. Esto es, amenazar con tomar medidas si la otra persona no colabora. Por ejemplo, cuando una hija no se quiere duchar o no quiere dormir apenas, un padre exasperado le podría “echar de casa” si no cambia su forma de actuar. Al padre le costará cumplir esa amenaza. Cuando la hija continúe negándose a cooperar, el padre podría dar marcha atrás, demostrando que esa amenaza era vacía. Cuando se utilizan este tipo de ultimátum, se vuelven inútiles y sólo para generar hostilidad. Así, se deben dar ultimátum cuando estemos convencidos de que los vamos a ejercer.