

TRASTORNO DE LA PERSONALIDAD LÍMITE

ESTILO MERCURIAL “FUEGO Y HIELO”

La vida es una montaña rusa para quienes tienen el estilo de personalidad Mercurial, e insistirán en que los acompañes en el viaje. Desde las cimas hasta los valles, la intensidad impregna cada respiración. Las mujeres y los hombres Mercuriales anhelan la experiencia y se lanzan a un nuevo amor o a un nuevo estilo de vida con ambos pies, sin siquiera mirar atrás. Ningún otro estilo, incluido el Dramático, es tan ardiente en su deseo de conectarse con la vida y con otras personas. Y ningún otro estilo es tan capaz de soportar los cambios en el clima emocional que traerá consigo una vida vivida con tanto fervor.

LAS SIETE CARACTERÍSTICAS

Los siguientes siete rasgos y comportamientos son pistas de la presencia del estilo Mercurial. Una persona que revela una fuerte tendencia Mercurial demostrará más de estos comportamientos con más intensidad que alguien con menos de este estilo en su perfil de personalidad.

1. Apego romántico. Los individuos mercuriales deben estar siempre profundamente involucrados en una relación romántica con una persona.
2. Intensidad. Experimentan un apego apasionado y centrado en todas sus relaciones. Nada de lo que sucede entre ellos y otras personas es trivial, nada se toma a la ligera.
3. Corazón. Muestran lo que sienten. Son emocionalmente activos y reactivos. Los tipos mercuriales ponen su corazón en todo.
4. Sin restricciones. Son desinhibidos, espontáneos, amantes de la diversión y no se dejan intimidar por el riesgo.
5. Actividad. La energía marca el estilo mercurial. Estos individuos son animados, creativos, ocupados y atractivos. Muestran iniciativa y pueden incitar a otros a la actividad.
6. Mente abierta. Son imaginativos y curiosos, dispuestos a experimentar con otras culturas, roles y sistemas de valores y a seguir nuevos caminos.
7. Estados alternativos. Las personas con estilo mercurial son hábiles para distanciarse o distraerse de la realidad cuando es dolorosa o dura.

LOS SEIS DOMINIOS DEL FUNCIONAMIENTO MERCURIAL

Tome el dominio de las Relaciones, añada las Emociones y el Autocontrol, y tendrá la receta para este estilo de personalidad tempestuosa.

LAS RELACIONES: POSEER Y SER POSEÍDO

Adam M., un crítico musical, conoció a Úrsula T. en una recepción después del famoso recital de violonchelo de su hermano. Después de hablar con ella durante menos de diez minutos, este hombre predominantemente Mercurial y Dramático le dijo que sabía que estaban destinados a involucrarse en la vida del otro. “Me enamoraré de ti”, declaró el caballero de mediana edad, alto, de esmoquin y de buena voz. Úrsula, una profesora de música de treinta y un años y ocasional intérprete, no pudo evitar sonrojarse. Este hombre elegante se le estaba insinuando con tanta fuerza que, de lo contrario, ella habría presentado sus educadas excusas y se habría ido. Pero él parecía tan genuino y sus ojos parecían verdaderamente perforarle el alma. De manera inusual, esta mujer, normalmente reticente, le hizo caso y le dio su número de teléfono a petición suya.

A pesar de su crítica mordaz de la actuación de su hermano, Adam llama a Úrsula al día siguiente. Tenía que asistir a una ópera esa noche. ¿Lo honraría con su presencia? Úrsula tenía otros planes, pero a instancias de Adam aceptó ir con él. Nunca antes se había casado ni había estado involucrada profundamente con nadie, la mujer sobria nunca había recibido tanta atención. Adam era intenso, emotivo, insistente; no le permitía ser lenta, cautelosa, callada, contenida.

"Esto está destinado a ser", continuó diciéndole, y aunque en el fondo de su mente una voz le decía "Más espacio", se soltó con este hombre intensamente romántico, hermoso y cambiante. "Tú eres el mundo para mí", le decía. Incluso después de que su historia de amor terminara y su pasión y furia se agotaran, y años después de que Adam muriera, Úrsula supo que durante el tiempo que habían estado juntos, ella realmente había sido su mundo entero.

Está en las estrellas

Las personas volubles como Adam nunca son indiferentes con las personas que les importan. En el caso de Adán y Úrsula, ambos sienten inmediatamente una atracción magnética y una poderosa sensación de que la relación está destinada a ser una realidad. La relación se convierte entonces en el centro de sus vidas, el corazón de sus seres, y la persiguen con una intensidad que no se parece a la de ningún otro estilo de personalidad. Una historia de amor —incluso una amistad— con un individuo mercurial es inolvidable. Estos individuos ponen a sus amantes, amigos, incluso colegas en pedestales; adoran su perfección; dan gracias a los cielos por haberlos bendecido con una persona así. Deben saber todo lo que el otro piensa, hace y siente. Deben llenarse

de la otra persona. Si la otra persona se resiste, se juntan nubes oscuras; el dolor y la furia mercurial aumentan, como veremos más adelante.

Adán acercó a Úrsula más de lo que nadie había deseado antes. “Nos dimos vida el uno al otro”, dice ahora con tímida vergüenza sobre los primeros días de su relación. Él tenía que tenerla con él a todas partes en cada concierto, en cada comida, para visitar a los amigos, para hacer la compra. La presentó a su vasto círculo de amigos, insistió en que la recibieran con los brazos abiertos. Quería asistir a sus clases de música, insistía en oírla tocar el violín, le sugería música nueva, la instaba a actuar en su salón de música semanal y la introducía a nuevos placeres sensuales en el dormitorio.

El famoso hermano de Úrsula lo desaprobaba. Pensaba que Adam era arrogante, grandilocuente y un mal juez de la interpretación musical. El violonchelista creía que los sentimientos de Adam por un intérprete superaban su juicio sobre la interpretación. Era cierto que en ocasiones Adam se sentía tan atraído por un intérprete que no oía nada menos que la perfección, mientras que el público y otros críticos podían oír una nota fuera de registro, una técnica descuidada o una interpretación ineficaz. Del mismo modo, podía tener un mal presentimiento sobre un intérprete y tal vez el hermano de Úrsula estaba entre ellos y criticar una interpretación que otros consideraban lograda o incluso exquisita. Aunque Adam no era el crítico musical más respetado del mundo y no era muy competente en los detalles comerciales de su vida, tenía un amplio público que disfrutaba de sus críticas sobre la música y los músicos. En el programa de radio que presentó durante casi una década, se lo consideraba fascinante, erudito, franco, controvertido e invariablemente interesante.

Darlo todo

Adam podía ser difícil, coincidieron prácticamente todos los cientos de personas que asistieron a su funeral. Pero una vez que te tendía la mano y te atraía a la fuerza hacia su vida, su amor te cambiaba para siempre. A pesar de sus cambios de humor, sus incesantes exigencias y la facilidad con la que se desilusionaba de la gente, se creó un lugar permanente en los corazones de muchas personas en todo el mundo. Un director de orquesta conocido en toda Europa elogió que uno de los mayores dones de Adam era su estímulo y apoyo a jóvenes músicos talentosos y dotados. Muchos músicos que ahora tienen carreras en la música clásica e incluso popular atribuyen su éxito a la capacidad de Adam para impulsarlos a alcanzar mayores alturas, recomendarlos a profesores talentosos y escribir buenas críticas sobre ellos.

No había nada que Adam no hiciera por las personas que le importaban. También tiene su lado seguro de sí mismo. Según él, él y “su gente” eran especiales, superiores, diferentes y no por su clase, riqueza o educación. A su manera mercurial, Adam estaba abierto a cualquiera. Cuando alguien le parecía que formaba parte de su vida, hacía todo lo posible por atraerlo. Podía ser muy crítico e implacable si el individuo no estaba interesado en ser su amigo, y luchaba por aferrarse a alguien que sentía que se le estaba escapando.

Un mes después del final emocional de su relación de un año, Ursula se retiró a su pequeña cabaña en la montaña a 400 kilómetros de distancia. Al día siguiente oyó

que se acercaba un coche, y allí estaba Adam, con sus tres coches, su máquina de escribir, una maleta llena de casetes y una enorme cesta de mimbre llena de quesos, salchichas, pan, caviar, pescado ahumado y dos botellas de coñac. Dándose el lujo de su teatralidad dramática, se dejó caer en el sofá de ella, suspiró y dijo: "Es que simplemente no puedo estar sin ti". Dijo que había ido en coche sólo por el día, pero que se quedó toda la semana. Le cocinó, cuidó su jardín, le leyó, llenó la cabaña de música grabada y bebió un coñac poco común. "Todo lo que te pido es que toques para mí", le suplicaba. Cada vez que ella tocaba, Adam lloraba. Luego, al séptimo día, se enfadó acaloradamente con su interpretación de una sonata. Su irritación se convirtió en una ira intensa por su "¡No te quiero, Úrsula!", gritó. Le lanzó una mirada de puro odio y se fue.

Mantente cerca

¡Cuánto había amado Úrsula a Adam! Aun así, ella había sido la que había terminado su relación. Todo se había vuelto demasiado para ella. Había querido establecerse en una vida amorosa más tranquila y calmada con Adam una vez que el enamoramiento comenzó a disminuir en un amor más duradero. Pero ese no era el estilo de Adam. Su actividad incesante, su empuje, su intensidad y, no menos importante, sus sentimientos cambiantes comenzaron a agotarla.

A pesar de todo su entusiasmo, Adam, como la mayoría de las personas de Mercurio, era un melancólico. Pasaba por más estados de ánimo en un día de los que pasaba Úrsula en un mes. Úrsula era lo bastante madura como para permitirle sus cambios de humor, pero todos ellos parecían afectarla a ella. Si estaba tranquila y pensativa, Adam se preocupaba de que se estuviera alejando de él. Si tocaba especialmente bien, Adam se ponía en éxtasis. Si tocaba mal, le gritaba como si fuera una niña que no hubiera practicado sus lecciones. Parecía estar siempre observándola; ella no podía escapar de sus ojos.

Adam necesitaba estar involucrado en todo lo que Úrsula sentía, y viceversa. Si un día sentía que su vida no tenía sentido, insistía en que ella se apegara tanto a él que experimentara su hastío. Muchas veces ella trató de explicarle que era un ser humano separado con sentimientos individuales, y que, si él no se acercaba tanto, no necesitaría establecer una distancia con él. Nunca había experimentado momentos tan ardientes como cuando ella y él realmente se conectaron entre sí, pero descubrió que no podía mantener esa intensidad como forma de vida. Úrsula comenzó a sentirse atraída en dos direcciones: hacia el hombre que sin duda amaba y admiraba, y hacia su propia identidad independiente. Cada vez más, Úrsula necesitaba tiempo lejos de Adam para reunir sus recursos internos para su enseñanza y para sus propias actuaciones.

No hace falta decir que Adam se tomó muy mal su necesidad de distancia emocional. Se enojó, criticó y se convenció de que ella lo estaba decepcionando. Aquí él le había dado todo su mundo y ella solo podía pensar en sí misma. "Úrsula, mi Úrsula", suspiraba tristemente, "tú y yo somos de las pocas personas especiales de este mundo. Entendemos lo que es realmente la vida. Es música, es amor, es belleza,

es conocimiento, al fin y al cabo, somos tú y yo. ¿Por qué no soy el mundo para ti? ¿Por qué me rompes el corazón? ¿Qué te he hecho tan terrible? ¡Te amo!”.

Úrsula no podía hacerle entender que ella no era como él, que tenía necesidades que no tenían nada que ver con él, pero que aun así lo amaba. No podía hacerle entender a Adam que exigía más de lo que una persona “normal” como ella podía dar constantemente. “Ah, no te menosprecies”, insistía, “eres un ser superior, capaz de más de lo que crees”.

Le causaba un dolor insoportable terminar la experiencia más apasionante y hermosa de su vida, pero emocionalmente Úrsula no podía soportarlo más. Incluso cuando rompió con Adam, sabía que nadie le daría jamás el tipo de amor que Adam le había dado y que probablemente nunca se preocuparía por nadie tanto como todavía se preocupaba por él.

De hecho, nadie más que un individuo Mercurial como Adam está tan centrado en ti, tan dotado de atención, totalmente lleno de ti y tan generoso. Adam le dio a Úrsula su colección completa de grabaciones de Heifetz después de que ella mencionara que admiraba al virtuoso.

¡Más!

En un individuo con una cantidad moderada de estilo Mercurial dentro de un patrón equilibrado, esta atención centrada y generosidad pueden contribuir a un amor poderoso, romántico y duradero del tipo sobre el que se escriben canciones. Sin embargo, la personalidad de Adam estaba poderosamente dominada tanto por el estilo Mercurial como por el Dramático, cada uno de ellos emocionalmente desenfrenado e intensamente necesario. Si su patrón se hubiera equilibrado con más estilos de detenerse y pensar, como el Consciente, tal vez hubiera estado más inclinado a darle a Úrsula un respiro y a planificar una vida más larga y mutuamente satisfactoria juntos. Pero, como otros individuos muy Mercuriales, las necesidades y expectativas de Adam respecto de los demás eran enormes, sus reacciones ante ellas eran fuertes e inmediatas; necesitaba de los demás exactamente lo que él les daba: pasión y atención constantes e intensas. Pero muy pocos de sus amigos, aunque lo querían entrañablemente, eran capaces de devolverle la intensidad de emoción que necesitaba. También al estilo Mercurial, a veces manipulaba a sus amigos y amantes para que le dieran más. Reprendía a sus amigos por no llamarlos o visitarlos lo suficiente cuando estaba enfermo, haciéndoles pensar que sus ocasionales deslices habían empeorado su condición. Un amigo cercano, Eric, se enojó con Adam por hacerlo sentir culpable. “Sabes, Adam, si me necesitas, puedes llamar y pedirme que vaya a tu casa. Nunca tengo noticias tuyas, pero esperas que siempre sepa lo que quieres”.

Adam se sintió herido por los comentarios de Eric y sintió que no los merecía. Los individuos Mercuriales no suelen ser hábiles para arreglar las cosas con los demás. Tienden a sentir que son ellos los que más dan (a menudo es cierto) y tienen problemas para reconocer las formas en que contribuyen a las dificultades dentro de sus relaciones. Si una relación termina mal, los individuos Mercuriales a menudo recordarán todo el tiempo que pasaron juntos como algo oscuro y terrible; pueden

concluir que la otra persona no era digna de ellos y que ellos mismos habían estado ciegos ante esta desafortunada realidad.

¡Estrés!

Los problemas en las relaciones son las mayores fuentes de estrés para los individuos Mercuriales. Los problemas surgen cuando sienten que no se los reconoce ni se los trata como especiales. Al igual que las personas seguras de sí mismas, los tipos Mercuriales sienten que tienen derecho a más, y cuando no lo obtienen, o cuando la otra persona intenta establecer distancia, se sienten amenazados. Reaccionan a tales tensiones de manera muy intensa, por supuesto. A menudo se lanzan a una experiencia intensa y apasionada (sexo, música, alcohol o drogas) para distraerse del abismo que se abre ante ellos. O dan un paso atrás y actúan como si nada estuviera sucediendo, lo que puede parecer un poco extraño. Pero a menos que el estrés en sí disminuya, tarde o temprano reaccionarán con toda su fuerza, a menudo sintiendo que el rechazo equivale al fin del mundo. Si sus arrebatos de emoción no logran influir en la otra persona, pueden sobrellevarlo dándole la espalda de repente y entablando una relación intensa con otra persona (lo que en sí mismo es una distracción del dolor). Odian estar sin amor y no permanecen así por mucho tiempo.

El fin de Adán

Adán nunca fue capaz de mantener una relación romántica durante más de tres años. Pero prosperaba con el amor romántico, por lo que después de cualquier ruptura se entregaba por completo a alguien nuevo.

Después de Úrsula llegó Rinaldo, un tenor italiano. Adam nunca antes (excepto brevemente en su infancia) había tenido una relación homosexual. Pero en su debut en La Scala, una noche resplandeciente, Rinaldo cantó directamente al corazón de Adam. Las personas volubles, como veremos en breve, se sienten intrigadas en lugar de desanimadas por las diferencias de los demás. Tienden a no categorizar a las personas y pueden experimentar con diferentes identidades y roles. Intentan nuevos estilos de vida con facilidad, y Adam no tuvo problemas para experimentar el amor de un hombre sintiéndose cómodo en reuniones homosexuales. No se veía a sí mismo cambiado en ningún sentido, y se resintió de los rumores de que finalmente había "salido del armario" y declarado su "verdadero yo". Esto fue poco antes de que se identificara el virus del VIH. Rinaldo enfermó a los pocos meses de su encuentro. Nadie sabía cuál era su enfermedad. Cuando el mundo se enteró del SIDA, Rinaldo había muerto y Adam se estaba muriendo.

En los últimos meses de su enfermedad, Adam le confió a una nueva amiga, Amy, que todos sus amigos lo habían abandonado. En su funeral, cuando vio cuántas lágrimas se derramaron y escuchó a literalmente cientos de personas hablar del profundo efecto que Adam tuvo en sus vidas, se sorprendió. ¿Cómo no iba a sentir Adam la fuerza de los lazos de amor y amistad que había forjado en sus sesenta años de vida? Pero la triste verdad para algunas personas extremadamente mercuriales es que a veces, porque se sienten heridas y abandonadas cuando otros simplemente afirman sus propias necesidades, y porque esperan que los demás les den con la

misma intensidad, son las últimas en reconocer lo mucho que significan para las personas en sus vidas.

El Mercurial versus el Dramático

Si bien en ciertos aspectos el Mercurial se asemeja al estilo de personalidad Dramático en pasión y sentimiento, y aunque los dos estilos a menudo coexisten dentro de la misma personalidad, difieren en aspectos importantes. Los hombres y mujeres dramáticos están orientados hacia los demás. Esto significa que estarán atentos a ti, para saber qué quieres con el fin de atraer tu amor y convertirse en el centro de tu atención. Los hombres y mujeres dramáticos pueden ser profundamente sensibles e intuitivos a los deseos y necesidades de otras personas, y pueden orquestar su propio comportamiento para atraerte hacia ellos (como solía hacer Adán).

Los individuos Mercuriales son mucho más intensos y exigentes. No se conforman simplemente con bailar bajo la luz que les proyectas; necesitan que entres allí con ellos. Quieren llenar todo su mundo contigo. Sueñan con estar juntos como uno solo por toda la eternidad. Sus necesidades de una relación de ese tipo dominarán el panorama. Por generosos y extrovertidos que sean, los individuos Mercuriales están menos inclinados a moderar su comportamiento por tu bien o a adaptarse a las formas de ver las cosas de los demás.

El padre mercurial

Nunca aburrido, los mercuriales pueden ser padres maravillosamente divertidos, entretenidos, interesantes, enérgicos y participativos cuando están de humor. Como veremos pronto, los hombres y mujeres mercuriales tienen estados de ánimo muy reactivos y pueden ser emocionalmente inconsistentes en todas sus relaciones. Pero disfrutan mucho de la intensidad emocional de las relaciones padre-hijo, especialmente en los primeros años del niño. Para ellos será más difícil manejar bien la autonomía emergente del niño; los padres mercuriales deben esforzarse por permitirle al joven su independencia y distancia. Además, a medida que el niño se vuelve contradictorio, es posible que necesiten que su cónyuge los ayude a reforzar su paciencia y tolerancia. Dado que su estilo es impulsivo (que se analiza con más detalle más adelante en este capítulo), también pueden necesitar algo de apoyo para enseñar a sus hijos a controlar sus propios impulsos y apetitos. Pero un padre moderadamente mercurial puede alentar la profundidad emocional, la generosidad, la creatividad, el coraje, el romance y el espíritu en su descendencia.

Buenas/Malas Parejas

Cuanto más fuerte sea la vena Mercurial, más difícil será mantener una relación a largo plazo. Los tipos Mercurial requieren una intensidad ardiente, pero el calor que necesitan generalmente se apaga con bastante rapidez. Al igual que con el estilo Dramático, en teoría la mejor pareja para el largo plazo sería con un tipo Consciente, sobrio, constante y responsable. Sin embargo, a diferencia de una persona predominantemente Dramática, un tipo fuertemente Mercurial se aburriría de una

persona así en poco tiempo, si la persona Consciente no se dejara abrumar por los fuegos artificiales primero.

Las personas mercuriales necesitan parejas que sean interesantes, fuertes, emocionantes, apasionadas y románticas, pero que respondan plenamente a sus demandas; en otras palabras, un príncipe o una princesa azul. Y este es su problema en la búsqueda de una relación duradera: su unión perfecta idealizada no existe en el mundo. Pero, como Adán, pueden encontrar amores intensos y satisfactorios para relaciones memorables, aunque breves. Los aventureros a menudo les resultan muy atractivos; no son buenos para satisfacer las demandas de Mercurio, pero serán compatibles en el departamento de pasión y emoción, por un tiempo. Dos personas mercuriales pueden tener una aventura igualmente emocionante. Las parejas dramáticas generalmente necesitan demasiada atención, pero esta pareja también podría ser buena y fogosa en el corto plazo.

Si tienes una veta del estilo Mercurio y deseas encontrar una pareja para toda la vida, debes aprender a amar y apreciar las cualidades más tranquilas, estables y menos románticas de una pareja. Busca a alguien con al menos algo de Conciencia. Las cualidades vigilantes pueden ayudar, ya que pueden compartir su sensación mutua de estar algo separados del resto. Un individuo idiosincrásico podría ser un verdadero hallazgo, siempre que no esté demasiado involucrado con su propia realidad separada; ustedes dos son diferentes del molde habitual y descubren que pueden construir una relación verdaderamente única. Además, una relación con una persona sensible puede sorprenderlos a ambos por su longevidad. Las personas sensibles pueden ser parejas fuertes, tolerantes y sensibles que necesitan que las abras y les hagas accesible el mundo de otras personas (tus mayores fortalezas).

Pero ten cuidado con una tendencia seria en cualquier persona que te atraiga. Ambos se derribarán en poco tiempo.

EMOCIONES: LA VIDA EN UN VOLCÁN

Las emociones impulsan a las personas Mercurial, y lo que las mueve es lo que cuenta. Las personas con cantidades moderadas del estilo Mercurial experimentan todas sus emociones con mayor intensidad que otras personas. Son todo corazón, y todo y todos los afectan a un nivel emocional. Ríen y lloran fácil y abiertamente. Pueden sentir furia caliente y rabia helada. Y experimentan una profunda excitación y pasión sexual, encontrando pocas inhibiciones en este o cualquier otro aspecto emocional de sus vidas.

Las emociones impulsan incluso sus pensamientos. Escuche la fuerza de sentimiento con la que una persona Mercurial expresa sus convicciones. No son indecisos; las personas Mercuriales le hacen saber exactamente dónde se encuentran.

Son reactivos emocionales. No se guardan nada y no toman nada a la ligera, especialmente cuando se trata de otras personas. Como señalamos antes, las relaciones son el foco de la vida de los Mercuriales —todas sus relaciones, desde

amantes a amigos, familiares y compañeros de trabajo. Reaccionan ante todo el mundo, encontrando un significado emocional en todo lo que otra persona dice o hace. Como resultado, se sienten fácilmente halagados y complacidos, y con la misma facilidad se sienten devastados y decepcionados. Cuando le traes a tu amante una sola rosa roja, lo llevas profundamente en tu corazón. Pero cuando no tienes nada que ofrecer, o te comportas de manera imperfecta, tu romántico amante Mercurial que tanto te ha idealizado se desilusiona abiertamente y profundamente contigo.

Una amiga de Adam, Marcia, de veintisiete años y diseñadora de interiores, le contó que una vez se había desenamorado de alguien porque llevaba una corbata fea. Desde entonces, sintió una gran repulsión hacia él. La corbata había revelado algo vulgar y de mal gusto en el hombre, le dijo a Adam. «Sí», dijo Adam, «eres como yo. No podemos conformarnos con nada que no sea la perfección».

Los individuos Mercuriales idealizan las emociones; buscan el amor romántico perfecto. Es posible que lo encuentren, pero no pueden captarlo por mucho tiempo -y tal vez nadie pueda-, ya que el amante idealizado existe sólo mientras no se le vean defectos, por menores que sean. La persona fuertemente Mercurial prefiere permanecer encaprichada por su amada. Las imperfecciones humanas reales se convierten en una terrible decepción, y una vida tranquila y silenciosa con una persona "normal" significa aburrimiento.

Las mareas cambiantes de los sentimientos

Debido a que sus emociones son su fuente primaria de experiencia y significado, los individuos Mercuriales que carecen de un ancla sólida en los estilos de la "cabeza" estarán sujetos a cambios rápidos, a veces impredecibles, en su estado de ánimo a medida que reaccionan a los cambios inevitables en sus entornos. La mercurial Terry, por ejemplo, se fue de vacaciones a Puerto Rico con su esposo, Jim, que había esperado mucho tiempo. El primer día el clima fue fabuloso. El segundo y el tercer día hubo tormenta. El estado de ánimo de Terry se derrumbó -no pudo evitarlo, le dijo a Jim-. Habían estado esperando con ansias estas vacaciones durante tanto tiempo. Jim sugirió que dejaran de pensar en ello y trataran de pasar un buen rato de todos modos. ¿Por qué no probar un poco de juego? Pero a diferencia de su marido, que era parcialmente consciente, la mercurial Terry no podía razonar con sus emociones. Se quedó pensando y enfureciéndose hasta que salió el sol el cuarto día y el Puerto Rico de sus sueños se extendía espléndidamente ante ella.

Cuanto mayor sea el grado del estilo mercurial en el patrón de una persona, más frecuentes serán los cambios de humor. Con un estilo mercurial moderado dentro de un patrón bien equilibrado, una persona puede tener un don para experimentar la plenitud de la emoción. Pero a medida que el estilo se acerca al trastorno límite de la personalidad (p. 311), los pacientes descubren que carecen de un centro emocional consistente. Pueden estar calientes por ti un minuto, fríos ante tus acercamientos al siguiente. ¿A qué se debe el cambio? Como los bebés, están a merced de sus reacciones emocionales; y como los niños pequeños, a veces reaccionan exageradamente ante los incidentes más triviales. No tienen control sobre sus estados emocionales y, como resultado, sufren un gran tormento.

AUTOCONTROL: ACTUAR POR IMPULSO

El autocontrol es el último de los tres dominios clave de Mercurial. Los apetitos ejercen una enorme fuerza en la vida de Mercurial. Impulsados por sus emociones todopoderosas, los hombres y mujeres de Mercurio están hambrientos de placer, sensaciones y experiencias y son totalmente sensibles a ellos, que también sirven como distracciones que los alejan del dolor y las heridas que tal vez no estén dispuestos a reconocer. Son curiosos e interesados; les encanta probar y experimentar. Están vivos en el momento y les resulta difícil dejar pasar cualquier gratificación espontánea. Cuando a Mercurial Willy le gusta la pizza a las tres de la mañana, llama a una limusina, saca a sus invitados de la cama y los lleva a su pizzería favorita, abierta toda la noche. A Willy no se le ocurriría pedir nada: le encanta despertar a todo el mundo, acallar sus quejas, meterlos a toda prisa en la limusina, orquestar la aventura impulsiva (y sus invitados saben lo que les espera cuando aceptan una invitación de fin de semana a su casa de la playa, incluido el dolor y la ira de Willy cuando se siente defraudado por sus amigos).

Estos hombres y mujeres están intensamente motivados para pasar un buen rato y experimentar cosas nuevas. Probarán cualquier cosa. No temen a los riesgos y se adentrarán en un callejón oscuro de una ciudad extraña mientras salen de fiesta con nuevos amigos, sin detenerse a pensar en el peligro que puede acechar en las sombras. A menudo conducen como demonios y se dan un festín de comida sin pensar ni un segundo en las calorías o el colesterol. Cuando Úrsula y Adam viajaron al extranjero un verano, ella nunca se cansó de comentar la forma poco saludable en que él complacía su apetito (¡la grasa! ¡los pasteles! ¡las porciones!), y se aseguró de conducir ella sola, después de que él pasara a un camión en una zona prohibida para él y casi chocara con un autobús en el carril contrario.

Úrsula envidiaba la capacidad de Adam para actuar según sus impulsos. Ella era una persona más trabajadora y planificadora. Sola, le costaba mucho dejarlo todo y darse el gusto. Sin embargo, aunque podía aprender a relajarse (especialmente en la cama con Adam), a Adam no se le enseñaba a planificar, a detenerse y pensar. Las personas mercuriales son similares a las personas dramáticas y especialmente a las aventureras en su renuencia a pensar las cosas y a planificar el futuro. Su habilidad consiste en vivir el presente. Aunque tuvo un éxito relativo como crítico, la vida empresarial de Adam era un desastre. Su oficina estaba desorganizada, con papeles esparcidos por todas partes o amontonados en el suelo. Adam le suplicó a Úrsula que lo ayudara a ordenar su oficina, pero tan pronto como ella empezó, él confesó que prefería el caos. No tenía ni un centavo ahorrado. Gastaba su dinero tan pronto como lo tenía... ¡Había tantas cosas que quería darle a la gente! Cuando enfermó, sus amigos y familiares pagaron por su atención.

En el caso de los tipos predominantemente mercuriales, su impulsividad puede alcanzar el nivel de una autocomplacencia temeraria; y su desagrado por la planificación dirigida a un objetivo y su tendencia a “lanzarse” en lugar de esperar un momento más oportuno puede llevarlos a la autodestrucción, a pesar de sus talentos y habilidades. Incluso para las personas moderadamente mercuriales, los apetitos son

una fuerza poderosa que requiere un control consciente continuo. A muchos les resultará difícil dejar pasar la bandeja de postres, tendrán problemas para moderar el consumo de drogas o alcohol, o se encontrarán constantemente dejándose llevar por sus tarjetas de crédito.

Muchas personas tienen la suerte de tener mezclas de los estilos mercuriales y los de trabajo duro o sentido común (incluidos el Concienzudo, el Tranquilo, el Vigilante, el Seguro de Sí Mismo y el Sensible), lo que les impedirá aventurarse demasiado lejos. Una pareja con estos estilos también puede ayudar a anclarlos.

EL YO Y EL MUNDO REAL: IDENTIDADES FLUIDAS

Su disposición a probar cualquier cosa afecta incluso al dominio del Yo. Los tipos mercuriales tienden a ser extremadamente abiertos de mente y curiosos acerca de otras formas de ser. Su sentido de quiénes son rara vez está concretamente fijado a una identidad o estilo de vida particular, y a veces ni siquiera a una cultura. Los hombres y mujeres mercuriales tienen un talento para adoptar nuevos estilos de vida y encajar perfectamente, mientras que otros con diferentes estilos de personalidad parecen fuera de lugar e incómodos. Por ejemplo, Wendy G y Kristin T. se conocieron en Turquía cuando ambas estaban en el Cuerpo de Paz a principios de los años 70. Ambas estudiaron mucho para aprender las costumbres de los aldeanos y hablar su idioma, pero sin importar lo que hiciera Wendy, siempre parecía y actuaba como la estadounidense de Nueva Inglaterra que era. La mercurial Kristin, por otro lado, cuyo sentido de sí misma no estaba grabado tan indeleblemente en su carácter, podía perder su definición estadounidense y asimilar más el carácter turco. Las dos jóvenes tenían un gran talento para los idiomas, pero fue Kristin quien absorbió el sabor y los matices del acento y la inflexión. Parecía convertirse en turca. Más tarde, cuando viajó mucho por Francia, se “hizo pasar” por francesa. Kristin centró sabiamente su vida en este talento particularmente mercurial. Desde principios de los años 80 ha estado trabajando como periodista cubriendo Europa y Oriente Medio. Es conocida por sus artículos de “color local” y entrevistas con europeos “promedio”. Su excelente capacidad lingüística y la facilidad con la que se establece permiten que la gente se abra a ella con más facilidad que a muchos otros extranjeros.

Los hombres y mujeres mercuriales pueden demostrar esta fluidez de diversas maneras. Algunos tipos mercuriales se identifican fácilmente con los movimientos culturales cambiantes. A otros les resulta relativamente fácil hacer cambios de carrera o de rol. Elliot C., por ejemplo, pasó sin problemas de abogado a predicador evangélico. Después de cinco años en eso, se convirtió en banquero de inversiones. Barbara N. ha llevado su don al teatro, donde es una actriz de personajes que puede entregarse por completo al papel que está interpretando. Algunos tipos extremadamente mercuriales se sumergirán en los estilos de vida e incluso en las identidades de las personas con las que se involucran intensamente.

No estoy exactamente seguro de quién soy

Este sentido mercurial del yo también puede significar que el individuo no está absolutamente seguro de su propia identidad. Como resultado, una persona mercurial puede tener dificultades para determinar qué hacer en la vida, mientras que otra puede sentirse algo vacía por dentro. Algunas personas extremadamente mercuriales pueden recurrir a "tomar prestada" una identidad ☐ "Creo que seré como mi hermana"; "Creo que me uniré a una secta" –como una forma de lograr cierta seguridad en uno mismo. En cualquier caso, el Yo –o los yoes– del individuo Mercurial es probable que esté pintado con colores fuertemente contrastantes. Las personas Mercurial pueden ser cambiantes, pero siempre se destacan. Para ellos, el Mundo Real es intenso y poderoso, a menudo caótico, a menudo más bien oscuro. Este es un estilo de personalidad de fuego y hielo, por dentro y por fuera.

TRABAJO: TALENTOS ESPECIALES

En el trabajo, los tipos Mercurial pueden ser brillantes, extrovertidos, entusiastas, enérgicos, originales y creativos. Característicamente se involucran intensamente con sus compañeros de trabajo y se toman como algo personal todo lo que sucede en sus relaciones laborales. Pueden estar apasionadamente interesados e involucrados en intrigas de oficina. A menudo ponen a sus jefes en pedestales y esperan que se comporten con perfecto juicio y compasión, lo que por supuesto puede conducir a la decepción. Si el jefe logra mantener esta imagen idealizada, el individuo Mercurial trabajará extremadamente duro para causar una buena impresión. Pero él o ella necesitará ser reconocido y recompensado por ser tan trabajador, ya que la relación "especial" con el jefe es gran parte de la motivación. Los tipos Mercuriales no se convertirán en zánganos desinteresados. Si todos sus intensos esfuerzos pasan desapercibidos, y el jefe actúa como si el empleado fuera sólo uno entre iguales, el individuo Mercurial pierde rápidamente el interés en trabajar tan duro. Los tipos Mercuriales están a la altura de las circunstancias cuando son admirados, necesarios, dependientes e idealizados.

Los hombres y mujeres Mercuriales son tan exigentes en el trabajo como en las otras áreas de su vida, pero su insistencia en ser tratados bien puede serles útil en su dominio. Su sentido de derecho evita que sean maltratados y mal pagados. Sin embargo, las personas extremadamente Mercuriales pueden tener algunas dificultades para ser realistas sobre el derecho, y pueden insistir en verse a sí mismos como más importantes para sus empleadores de lo que realmente son. Algunos también descubrirán que su tendencia a reaccionar con fuertes emociones en el trabajo interfiere con el progreso de sus carreras. En los campos creativos, sin embargo, este llamado temperamento creativo por lo general no será un obstáculo. Los empleadores a menudo esperan que las personas creativas sean "difíciles".

El gerente mercurial

El estilo de personalidad mercurial no conlleva un don para el liderazgo, en gran medida porque los tipos mercurial son reacios a establecer el necesario distanciamiento gerencial con sus subordinados. Les gusta involucrarse intensamente y terminan, como siempre, idealizando las relaciones. Esperan una dedicación personal extraordinaria y un desempeño perfecto de quienes trabajan para ellos. Cuando los subordinados no cumplen estas expectativas, los gerentes mercurial tienden a sentirse personalmente defraudados. Son temperamentales y emocionales. A menudo dividen a quienes los rodean en un grupo interno y un grupo externo, aunque la afiliación entre los pocos favorecidos nunca está garantizada por mucho tiempo. Además, al igual que los gerentes dramáticos, no tienen mucha habilidad para planificar, manejar el dinero o la organización.

Sin embargo, un poco del estilo mercurial puede ayudar a un gerente a inspirar a los subordinados a darlo todo. Los individuos Mercuriales son capaces a veces de tener ideas brillantes, y con un segundo al mando sólidamente Consciente y no competitivo, estos gerentes semi-Mercuriales pueden ser capaces de encender el espíritu en la oficina y asegurarse de que el trabajo se haga.

Carreras para los Mercuriales

Para ser feliz y productivo en su vida laboral, necesita una carrera, preferiblemente en un campo creativo donde su capacidad emotiva pueda trabajar para usted. Tiene buenas habilidades críticas y disfruta de juzgar; considere convertirse en crítico. Siempre debe involucrarse con otros en su trabajo; manténgase alejado del trabajo solitario, técnico, relacionado con los detalles y/o los números, o del trabajo que requiera una perseverancia cerebral rigurosa. Necesitará la disciplina de un entorno de trabajo estructurado; en el trabajo individual o independiente, tendrá tendencia a perder el foco o a distraerse por sus caprichos personales. Considere la posibilidad de actuar, profesionalmente o simplemente como un pasatiempo, lo cual es natural para muchos individuos Mercuriales. Puede prosperar en profesiones de enseñanza y/o asistencia, considerando la comodidad de su estilo en un rol idealizado. Con cantidades moderadas del estilo Mercurial en un perfil de personalidad equilibrado, puede encontrar éxito y felicidad en ese trabajo, si puede evitar involucrarse demasiado con estudiantes/clientes y puede lidiar o compensar la impaciencia generalmente alta y la baja tolerancia a la frustración de su estilo.

CONSEJOS PARA TRATAR CON LA PERSONA MERCURIAL DE TU VIDA

1. Súbete a tu pedestal. La persona mercurial quiere y necesita idealizarte y sobrevalorarte. Disfruta de su admiración por los mejores y más románticos aspectos de tu carácter, y deja que tu relación con esta persona saque a relucir lo mejor de ti. Es inevitable que caigas en desgracia por ser humano y falible, lo que decepcionará profundamente a la persona mercurial de tu vida. Restaura

tu imagen haciendo algo extraordinariamente amoroso, romántico, noble, generoso o llamativo.

2. Bájate de tu pedestal. Es posible que tengas que recordarle a la persona mercurial (y a ti mismo) con bastante frecuencia que, aunque aprecias sus sentimientos y expectativas, después de todo eres un simple mortal que a veces es egoísta, poco interesante, débil e incluso cruel. Pide aceptación y comprensión de todos los aspectos de ti. Recuérdale a la persona mercurial que ve a las personas como todas buenas o todas malas, y que nadie es realmente así. Dile a esta persona que su aceptación de todas las facetas de ti es muy importante para ti.
3. No te sorprendas ni te desanimes por los cambios de humor de la persona mercurial y trata de no reaccionar exageradamente ante ellos. Date cuenta de que las pequeñas cosas sacan de quicio a las personas mercurial. Si puedes mantenerte firme y constante, será más fácil para la persona mercurial de tu vida volver a ver el lado positivo.
4. Las personas mercurial suelen esperar que entiendas a qué están reaccionando y se sienten dolidas cuando no lo entiendes. Ahorra tiempo y problemas: pide una explicación.
5. Las personas mercurial pueden ser impulsivas y excesivas y pueden dejar pasar las cosas necesarias de la vida. Sé tú el responsable si eres bueno en eso. (Véase el Consejo n.º 4 para tratar con tipos dramáticos, pág. 145.)
6. Muestra tu calidez, amor, devoción y dedicación con frecuencia. Para las personas mercurial es importante escuchar cuánto las amas y lo especiales que son para ti. La persona Mercurial en tu vida puede ser bastante problemática, ya que estas personas son tempestuosas y lo que quieren de ti puede ser muy difícil de proporcionar. Pero pueden ser valientes, interesantes, emocionantes y pueden mostrarte un amor profundo y profundo como nunca antes has experimentado. Aprecia abiertamente todo eso.

SACAR EL MÁXIMO PARTIDO A SU ESTILO MERCURIANO

Sabe cómo vivir y sentir, y tiene un gran aprecio por el romance; estas son algunas de las fortalezas que infunden su vida. Para sentirse más realizado y exitoso en la vida, especialmente en sus relaciones, trabaje en desarrollar un poco de desapego y moderación.

Ejercicio 1

Lea o vuelva a leer el capítulo 13, sobre el estilo solitario; el opuesto de su estilo. Trate de imaginar cómo sería no experimentar emociones o sentirse involucrado con la gente. Trate de experimentar cómo sería leer un libro, ver una película, escuchar música o estar con una persona sin tener una reacción emocional. Imagine que es un actor y tiene que interpretar un papel en solitario. Recuerde que esto es solo un ejercicio (y uno difícil, por cierto); no estamos sugiriendo que intente volverse solitario,

solo que comience a experimentar la diferencia entre ser completamente emocional y no ser completamente emocional.

Si no puedes entender cómo una persona solitaria evaluaría a una persona o una película sin depender de los sentimientos, es posible que no te des cuenta de hasta qué punto confías en tus sentimientos y reaccionas exageradamente ante ellos.

Ejercicio 2

Observa tus sentimientos. A medida que transcurra el día, imagina que estás sentado en una sala de cine mirándote a ti mismo en la pantalla. O imagina que hay otro tú, un observador, dentro de tu cabeza que está observando todo lo que experimentas. A medida que adquieras habilidad para desarrollar este doble sentido de ti mismo, dile a tu yo observador que observe especialmente tus sentimientos. Presta atención a los cambios en los sentimientos y las emociones y lleva un registro de cómo y cuándo cambian. Si lo deseas, lleva una lista actualizada de cada vez que experimentes un cambio en tus sentimientos, como el momento en que te decepciones con alguien.

Ejercicio 3

Cuando hayas desarrollado cierta habilidad para observar tus sentimientos y sus cambios, intenta negarlos. Cada vez que notes un sentimiento o un cambio en los sentimientos, dite a ti mismo: "Es solo un sentimiento". Por ejemplo, si tu pareja hace algo estúpido y de repente te das cuenta de que la desprecias por ello, aléjate de ese sentimiento y no lo atribuyas a ese sentimiento, ni a ningún otro, como propio. Deja que el momento pase sin ningún sentimiento asociado a él. Lo más importante es que no reacciones a ese sentimiento. De nuevo, esto es sólo un ejercicio, no una sugerencia de que ya no tienes sentimientos. Si lo practicas, descubrirás que puedes desarrollar un control inesperado sobre lo que normalmente te controla a ti. Pruébalo cuando te deprimas. Insiste en que, por muy horrible que te sientas, tu depresión es sólo un sentimiento: el mundo no es así.

Ejercicio 4

Modula tus sentimientos. Cada vez que tengas una reacción emocional fuerte, imagina que estás girando un dial que baja su intensidad. Baja la reacción un 10 por ciento, luego otro 10 por ciento.

Ejercicio 5

Después de observar y distanciarte de tus sentimientos y de haberlos controlado conscientemente, intenta observar tus sentimientos sobre las personas de tu vida y nota exactamente cuándo cambian para peor. Cada vez que te sientas enojado o decepcionado con alguien, o que de repente empieces a odiar a esa persona, pregúntate si estás reaccionando de manera desfavorable a lo que percibes como defectos en esa persona. En cuanto te des cuenta de que tienes este tipo de reacción negativa, vuelve inmediatamente al Ejercicio 3 y rechaza ese sentimiento. Simplemente observa que te cuesta aceptar la humanidad de una persona, pero no actúes en función de ese sentimiento negativo de ninguna manera.

Ejercicio 6

Observa hasta qué punto polarizas a las personas en categorías de individuos totalmente buenos a los que amas y adoras, y personas totalmente malas a las que odias y denostas. Para cada persona que idealices, piensa en algunos de sus rasgos que no sean tan maravillosos. Del mismo modo, para aquellos a los que desprecias, oblígate a pensar en algunas de sus cualidades aceptables o admirables. Resiste los cambios repentinos de sentimientos sobre cualquier persona cuando hagas este ejercicio. Si de repente empiezas a odiar a una persona a la que has estado idealizando porque has pensado en un rasgo desagradable, prueba los Ejercicios 3 y 4.

Los ejercicios anteriores deberían servir de preparación para la siguiente serie, cuyo objetivo es ayudarle a desarrollar cierto control sobre sus apetitos y fortalecer su capacidad de pensar antes de reaccionar. Usted comparte su tendencia a vivir espontáneamente en el presente con los tipos Dramático y Aventurero.

Ejercicio 7

Para evitar los excesos, calcule el tiempo. Si quiere una galleta (o un suéter) pero normalmente se come la caja entera (o compra toda la tienda), lleve un cronómetro u otro reloj con temporizador. Tome una galleta (compre un suéter). Ahora programe el temporizador para que suene en una hora. Puede comer otra galleta (hacer otra compra) dentro de una hora. Por lo general, para entonces ya habrá pasado el deseo. Si no, coge otra galleta (o haz hecho otra compra) y programa el temporizador para que suene en otra hora.

Ejercicio 8

Ahora, deja de centrarte en ti mismo y céntrate en las otras personas de tu vida. Para cada persona importante, concéntrate en identificar sus sentimientos, necesidades y expectativas de las relaciones. Busca especialmente formas en las que los sentimientos, necesidades y expectativas de cada persona sean diferentes a los tuyos.

TRASTORNO DE PERSONALIDAD LÍMITE

Desaliento, rabia y furia, odio a uno mismo, arrogancia, ansiedad, incertidumbre y vacío, dependencia aferrada, terquedad desafiante, impulsos violentos de autodestrucción... estos son solo algunos de los tormentos de las personas que sufren el trastorno límite de la personalidad. Son desesperados, intensos e inestables. No pueden hacer uso de sus capacidades y talentos, les aterroriza estar solos y destruyen las relaciones sin las cuales no pueden vivir. Padecer este trastorno es vivir en una angustia perpetua. Y estar con personas que lo padecen es estar atrapado en una vorágine con ellas.

CRITERIOS DIAGNÓSTICOS

El DSM-IV describe el trastorno límite de la personalidad como:

Un patrón generalizado de inestabilidad de las relaciones interpersonales, la autoimagen y los afectos, y una marcada impulsividad que comienza en la edad adulta temprana y está presente en una variedad de contextos, como lo indican cinco (o más) de los siguientes:

- (1) esfuerzos frenéticos por evitar un abandono real o imaginario
- (2) un patrón de relaciones interpersonales inestables e intensas que se caracteriza por alternar entre extremos de sobreidealización y devaluación
- (3) alteración de la identidad: autoimagen o sentido de sí mismo marcada y persistentemente inestable
- (4) impulsividad en al menos dos áreas que son potencialmente autolesivas (p. ej., gastos, sexo, consumo de sustancias, conducción imprudente, atracones)
- (5) comportamiento, gestos o amenazas suicidas recurrentes, o comportamiento de automutilación
- (6) inestabilidad afectiva debido a una marcada reactividad del estado de ánimo (p. ej., disforia episódica intensa, irritabilidad o ansiedad que suele durar unas pocas horas y solo rara vez más de unos pocos días)
- (7) sentimientos crónicos de vacío o aburrimiento
- (8) ira inapropiada e intensa o dificultad para controlar la ira (p. ej., frecuentes manifestaciones de mal genio, ira constante, peleas físicas recurrentes)
- (9) Ideación paranoide transitoria relacionada con el estrés o síntomas disociativos graves

CICLOS DE DESESPERACIÓN

La vida es una pesadilla para quienes padecen este trastorno de personalidad angustiante: nada permanece igual. Se enamoran desesperadamente y, apenas terminan de hacerlo, su amado se convierte en alguien odioso y sumamente decepcionante. Cuando son felices, están seguros de que nunca más habrá nada ni nadie por lo que sentirse infelices; con eso, se acaba todo y el mundo, ellos mismos y todos los demás vuelven a las cenizas para nunca más florecer. Viven para el amor,

pero se vuelven tercos, arrogantes y se enfurecen por cualquier motivo. Buscan una identidad (por ejemplo, como estudiante, miembro de un grupo religioso, animador, trabajador social), pero no les resulta cómoda por mucho tiempo, no pueden encontrarse a sí mismos, ya no saben en qué creen, así que piensan que deben convertirse en otra persona. ¿Quién soy? ¿Qué pienso? ¿Qué voy a hacer conmigo mismo? Sus sentimientos, estados de ánimo, sentido de sí mismos y sus experiencias con otras personas son sumamente, trágicamente inconsistentes. No pueden ir a ninguna parte, salvo en círculos.

EN BLANCO Y NEGRO

Las personas con trastorno límite de la personalidad viven una existencia de todo o nada, de blanco o negro. Mientras que otros pueden tolerar sentimientos encontrados («Quiero a mi pareja, pero por supuesto que tiene muchos defectos»), los individuos límite ven el mundo como compuesto de dos tipos de personas: individuos perfectamente buenos, amables y cariñosos, y villanos. Necesitan el amor de los primeros, pero por lo general sólo encuentran a los segundos.

También están confundidos acerca de sí mismos. En un momento piensan que son los mejores; luego comienzan de nuevo a menospreciarse. Sintiéndose tan vacíos por dentro, las mujeres y los hombres límite no se atreven a estar solos consigo mismos. Necesitan el amor, la protección y la compañía de una persona cariñosa y completamente buena. Aparece alguien, y el individuo límite no puede ver el mal; nunca ha habido nadie más perfectamente cariñoso o comprensivo. En un instante, el amante, que tal vez haya cometido la más mínima indiscreción, se convierte en objeto de odio o desprecio. El mundo se derrumba de nuevo. La decepcionante caída en desgracia del amante es inevitable; sin embargo, incluso antes de que suceda, la persona con trastorno límite de la personalidad puede comenzar a temer, suponer o predecir que será rechazada, por lo que debe aferrarse con mayor desesperación: “¡No me dejes! ¡Haré cualquier cosa para retenerte!”. A veces, una persona con trastorno límite de la personalidad llega a grandes extremos de autosacrificio y abnegación para aferrarse a una relación, solo para reaccionar contra su pareja con furia alternada con autocompasión.

Saltando incontrolablemente entre el blanco y el negro, el todo y la nada, los individuos con trastorno límite llevan vidas insatisfechas. La mayoría de las veces se sienten deprimidos y pesimistas, y casi cualquier cosa puede llevarlos a extremos de desesperación, irritabilidad, ansiedad, desilusión y culpa; aunque ocasionalmente experimentan breves episodios de euforia. Sin embargo, lo único que perdura es la habitual miseria de bajo nivel. Su incapacidad para mantener o percibir la coherencia en algo o en alguien, incluidos ellos mismos, les impide ser capaces de perseverar, aprender de la experiencia, dominar los desafíos. No pueden tolerar los cambios de humor, la frustración y el dolor y la decepción que conlleva todo esto, especialmente los rechazos y los rechazos inminentes. No saben cómo dejar de pensar en su ansiedad y su dolor; no pueden concentrarse en su trabajo, en una película, en un

paseo en bicicleta o en un buen libro. En cambio, se dejan llevar por el sexo, las compras, la comida o las drogas de forma impulsiva. Para las personas con trastornos más graves, sólo la mutilación (cortarse los brazos, quemarse con cigarrillos, golpearse la cabeza contra una pared y hacer gestos suicidas) hará que se sientan mejor y más tranquilos temporalmente.

¿LÍMITE DE QUÉ?

De los catorce trastornos de personalidad, el trastorno límite es el que hoy en día capta más interés clínico y de investigación entre los profesionales de la salud mental. Es un rompecabezas con muchas piezas curiosas. Cuanto más sabemos sobre él, más frecuente resulta, especialmente entre las personas hospitalizadas por problemas psiquiátricos. Alrededor del 20 por ciento de esta población sufre este complejo trastorno de la personalidad. Muchas de estas personas ingresan en un hospital porque tienen tendencias suicidas (a menudo precipitadas por un rechazo romántico), se autolesionan o sufren consecuencias extremas del abuso de drogas y alcohol; otras son hospitalizadas por depresión o por episodios psicóticos.

¿Qué es el trastorno límite de la personalidad? Algunos teóricos y clínicos creen que no es un trastorno de la personalidad en absoluto, sino más bien un nivel de “desorganización” de la personalidad. El término comenzó a utilizarse hace casi sesenta años para identificar a un grupo de pacientes que no encajaban en las categorías entonces estándar de neurosis y psicosis. Los enormes problemas de estos pacientes parecían calificarlos para una categoría intermedia entre funcional y no funcional. El término límite también fue utilizado por algunos médicos anteriores para categorizar a los pacientes con lo que creían que era una variante leve de esquizofrenia; sin embargo, hoy en día a estos individuos probablemente se les diagnosticaría esquizotípicos.

Aunque los redactores del DSM mantuvieron el término límite, no pretendían que definiera trastornos que bordean la psicosis. Los pacientes que reciben el diagnóstico límite tienen un trastorno de la personalidad, punto. No obstante, los investigadores de hoy están intrigados por su relación no tanto con la esquizofrenia como con los trastornos afectivos (del estado de ánimo). La gama completa de trastornos depresivos y maníaco-depresivos del Eje I de regulación del estado de ánimo se presenta con frecuencia en combinación con el trastorno límite de la personalidad. Tal vez, algunos teorizan, el trastorno límite de la personalidad está relacionado con un “espectro afectivo” hereditario de trastornos, del mismo modo que los trastornos de personalidad esquizotípico, paranoide y esquizoide pueden caer a lo largo del llamado espectro esquizofrénico.

Otro “espectro” ha despertado recientemente interés en la investigación y la práctica clínica: el “espectro de los impulsos”. En él, el trastorno límite de la personalidad ocupa su lugar junto con el trastorno antisocial de la personalidad, la bulimia (el trastorno alimentario de atracones y purgas) y el abuso de drogas y alcohol, entre otros, como un déficit de control de los impulsos. Hay muchas pruebas que

demuestran que las personas con trastorno límite de la personalidad, así como sus familiares, sufren numerosos problemas de control de los impulsos. La desregulación tanto de los apetitos como de los estados de ánimo, con tal vez una base biológica común, puede estar en la base de este trastorno de la personalidad terriblemente autodestructivo, sobre el que hablaremos más adelante.

INCIDENCIA, PREDISPOSICIONES Y RIESGOS

El trastorno límite de la personalidad se diagnostica con mucha más frecuencia entre las mujeres, en una proporción estimada de tres a uno. Las razones de esto aún no se entienden, pero los análisis realizados hasta la fecha no han descubierto ningún sesgo sexual en los criterios de diagnóstico.

Vale la pena señalar que las mujeres también sufren las formas clínicas de depresión con mucha más frecuencia que los hombres, por razones que tampoco están claras. Las investigaciones sobre la depresión han empezado a arrojar pruebas considerables de que la depresión (especialmente las formas maníaco-depresivas o bipolares) puede ser una enfermedad hereditaria. Las personas con trastorno límite de la personalidad pueden tener una predisposición similar. Sus antecedentes familiares a menudo revelan una relación tanto con la depresión maníaca como con el alcoholismo y otros trastornos del control de los impulsos. Las mujeres también son víctimas más comunes de abuso sexual infantil y bulimia, ambos asociados con el trastorno límite de la personalidad.

Cada vez más, los investigadores en biología de la personalidad creen que las personas con trastorno límite de la personalidad heredan una predisposición genética a una mala regulación del estado de ánimo y un control deficiente de los impulsos, lo que podría explicar sus sentimientos constantemente cambiantes, su sensibilidad al rechazo, sus relaciones inestables, los trastornos alimentarios y de abuso de sustancias a los que son propensos, incluso sus tendencias suicidas. La evidencia sugiere que las personas con este trastorno pueden tener niveles reducidos de serotonina, una importante sustancia química cerebral que ayuda a regular el sistema nervioso central y muchas de sus funciones emocionales. Los déficits de serotonina y del neurotransmisor noradrenalina podrían conducir a la agresión autodirigida (como los intentos de suicidio) que es tan característica de este trastorno de la personalidad. Por otra parte, la conducta de búsqueda de sensaciones de las personas con trastorno límite podría estar vinculada a una secreción excesiva de noradrenalina, como en el trastorno de personalidad antisocial (pág. 245). (Para más información sobre la bioquímica de la personalidad, véase el capítulo 18.)

En cualquier caso, una predisposición biológica de este tipo dificultaría que una persona vulnerable afronte algunas de las experiencias más difíciles de la vida y hay muchas pruebas de que estas mujeres y hombres han tenido que afrontar más de lo que les correspondía en sus primeros años de vida.

Muchas mujeres y hombres con trastorno límite provienen de familias perturbadas o rotas en las que hubo alcoholismo, abuso, violencia y brutalidad

traumática. Los estudios han descubierto que la tasa de abuso sexual infantil llega a ser tan alta como el 70 por ciento de las personas con trastorno límite. Otras investigaciones han determinado que el 25 por ciento de los individuos con trastorno límite de la personalidad también son diagnosticados con trastorno de estrés postraumático, lo que sugiere que existe un papel común del trauma en ambos trastornos.

La gran mayoría de las personas con trastorno límite de la personalidad revelan una historia de crianza adversa, inconsistente e impredecible. Algunas provienen de familias que parecían funcionar bien en la superficie, pero en las que uno o ambos padres obstaculizaron o castigaron los primeros intentos del niño de establecer una identidad independiente y, al mismo tiempo, desalentaron la cercanía y la intimidad.

Los miembros de la familia de las personas con trastorno límite de la personalidad a menudo sufren trastornos de personalidad limítrofe o antisocial, trastornos por abuso de sustancias, trastornos del estado de ánimo y trastornos alimentarios. Las mujeres y los hombres con trastorno límite de la personalidad suelen sufrir trastornos de personalidad adicionales, incluidos el esquizotípico, el histriónico, el narcisista y el antisocial. Bajo estrés extremo, pueden experimentar algunos síntomas psicóticos transitorios, a menudo marcados por rasgos paranoides. En las mismas circunstancias, también pueden experimentar amnesia temporal o sentirse completamente separados de sus mentes o cuerpos. Al igual que con los individuos antisociales, sus conductas autodestructivas más extremas, que estallan a la vista a finales de la adolescencia, parecen disminuir una vez que llegan a los treinta o cuarenta años, cuando comienzan a llevar sus vidas en una desesperación más silenciosa. Lamentablemente, es posible que no sobrevivan hasta esa edad. Debido a que asumen riesgos impulsivos con el sexo y las drogas y tienen tendencias suicidas, las personas con formas graves de trastorno límite corren el riesgo de morir a una edad temprana.

El Dr. Michael Stone identifica la hostilidad como un rasgo que predecirá si una persona con trastorno límite seguirá yendo bien en la mediana edad y en etapas posteriores de la vida. Aquellos cuya “ira y quejarse continúan latentes en la mediana edad eventualmente agotan la paciencia de sus cónyuges u otras personas íntimas de las que dependen”, afirma. Sin embargo, aquellos entre quienes la rabia y la ira han disminuido, dice, “alcanzan un nivel más alto en sus cuarenta y cincuenta años, de modo que la etiqueta de ‘límite’ ya no es aplicable”.

El trastorno límite de la personalidad parece estar en aumento. Los factores sociales como la desintegración de la familia pueden proporcionar al menos una explicación parcial.

¡AYUDA!

Y ahora las buenas noticias. A muchas personas con trastorno límite de la personalidad se les puede ayudar, en programas y terapias de pacientes hospitalizados o ambulatorios a corto y largo plazo, y con farmacoterapia. La gestión de crisis es el

objetivo de los programas más cortos, mientras que la psicoterapia prolongada, que suele durar al menos cuatro años, puede producir un cambio duradero si la persona puede perseverar durante ese tiempo. Muchas personas a las que se les diagnostica este trastorno acaban logrando éxitos significativos en sus vidas después del tratamiento.

Las personas con trastorno límite suelen buscar terapia, disfrutando de la intensidad de la relación idealizada con el terapeuta. Pero, como en todas sus relaciones, pueden empezar de repente a odiar a la persona que tanto amaban y pueden rechazar a un terapeuta, pasar a otro y luego a otro. Su ira frecuente y sus estados de ánimo intensos, sus demandas de cada vez más atención y su constante prueba del terapeuta, a menudo mediante actos autodestructivos, pueden provocar sentimientos de impotencia y rabia en el clínico incauto e inexperto. Los pacientes con trastorno límite no son del agrado de todos los terapeutas, pero un profesional empático bien formado podrá reconocer la fuente de los sentimientos que inspiran estos pacientes y confrontará continuamente, pero con amabilidad, al paciente con los efectos de su comportamiento en los demás. El terapeuta debe ser lo suficientemente fuerte como para establecer y hacer cumplir los límites de conducta aceptable, tener la paciencia suficiente para trabajar en pos de resultados futuros y ser compasivo, atento, confiable y constante. Es importante que el terapeuta participe activamente con el paciente durante la hora de tratamiento en lugar de simplemente sentarse y escuchar.

Los enfoques terapéuticos cognitivos enfatizan las técnicas para cambiar el estilo de pensamiento “dicotómico” (por ejemplo, una persona es completamente buena o completamente mala) que hace que la vida sea tan difícil para las personas con trastorno límite de la personalidad. Las personas también aprenden formas de controlar sus emociones y sus impulsos. Aprender a sustituir conductas puede ayudar. “Por ejemplo, como medida provisional, a veces es posible sustituir una conducta mínimamente autodestructiva (como marcarse con un rotulador) por una más autodestructiva (como cortarse)”, informan los doctores Beck y Freeman.

En los últimos años, la psicóloga Marsha Linehan ha desarrollado una forma particular de terapia conductual para usar específicamente con personas que sufren trastorno límite de la personalidad; la llama terapia conductual dialéctica. En entornos de tratamiento individual y grupal altamente estructurados, los terapeutas y los participantes trabajan juntos para identificar y abordar las conductas autodestructivas y aquellas que reducen la calidad de vida. Es importante destacar que adquieren nuevas habilidades que los ayudan a hacer que su vida valga la pena y a respetarse y quererse a sí mismos.

Como ocurre con todos los trastornos de la personalidad, no existe ningún medicamento específico para el tratamiento del trastorno límite de la personalidad. En su lugar, se recetan medicamentos seleccionados para aliviar síntomas particulares durante períodos de tiempo limitados. Los antidepresivos, antipsicóticos, anticonvulsivos y litio han demostrado ser útiles en este sentido. La clase de antidepresivos inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS) (Prozac,

por ejemplo) parece prometedora para la inestabilidad del estado de ánimo y la impulsividad en algunas personas.

CÓMO ENFRENTARSE A LAS PERSONAS CON TIPO LÍMITE DE LA PERSONALIDAD

Consulte los consejos para tratar a los tipos mercuriales en las páginas anteriores para obtener ayuda con personas con trastorno límite de la personalidad leve. De lo contrario, reconozca la angustia interna que impulsa a las personas con TIPO LÍMITE DE LA PERSONALIDAD a comportarse como lo hacen y trate de no perpetuar un patrón de reacción exagerada a sus reacciones exageradas hacia usted. En otras palabras, trate de mantenerse emocionalmente alejado de los efectos de su comportamiento sobre usted. Esto le ayudará a mantener sus propios sentimientos bajo control y le ayudará a ver una manipulación como lo que es. Lo más importante es que debe comprender sus propios límites. Dile a las personas con trastorno límite de la personalidad que las amas, pero que no puedes ser todo lo que necesitan que seas y que no puedes ser responsable de todo lo que se hacen a sí mismas. Anímalas a buscar ayuda; insiste, si puedes. Si tu vida familiar es un caos, busquen ayuda juntos.

Referencia:

Oldham, J., M y Morris, L., B. (1995). The new personality self-portrait. EE. UU.: Batam Books