

## **¿MANTIENES UNA RELACIÓN CON UNA PERSONA CON TRASTORNO LÍMITE DE LA PERSONALIDAD?**

---

1. ¿Ocultas lo que realmente piensas o sientes porque tienes miedo de la reacción de esa persona ?
2. ¿Crees que no merece que valga la pena la horrible pelea o los sentimientos heridos que seguramente vengan después?.
3. Sientes como si caminaras sobre cáscaras de huevo la mayor parte del tiempo y que no importa lo que hagas o digas, porque le dará la vuelta y lo usará en tu contra.
4. Eres culpado y criticado por todo lo que va mal en la relación, incluso cuando esto no tiene un sentido lógico.
5. Eres el foco de intensas, incluso violentas, iras que no tienen sentido, alternando con periodos en los que esa persona actúa de manera perfectamente normal e incluso cariñosa.
6. Sientes que eres manipulado, controlado o incluso engañado algunas veces.
7. Sientes que esa persona (que te importa) te idolatra o te desprecia, sin puntos intermedios. Deseas que actuase como solía, cuando parecía quererte y pensar que eras perfecto y todo era maravilloso.

8. Sientes que la otra persona es como el “Doctor Jeckyl y Mister Hyde“, un momento una persona cariñosa que se preocupa; otro momento alguien que parece tan villano que apenas puedes reconocerlo. Te preguntas cuál de los dos es el de “verdad”. Esperas que sea una fase pasajera - *pero no lo es.*
  
9. Sientes que estás en una montaña rusa emocional con subidas muy altas (cosas increíbles y fantásticas) y bajadas muy profundas (sentimientos de desesperación. Depresión, dolor por la relación que creías que tenías)
  
10. Tienes miedo de pedir porque te han dicho que exiges demasiado o que algo malo pasa contigo. Te han dicho que tus necesidades están mal o no son importantes.
  
11. Te preguntas si estás perdiendo la perspectiva de la realidad porque la otra persona siempre te está despreciando o negando tu punto de vista. Además, la otra persona a menudo actúa correctamente delante de otra gente, así que nadie te cree cuando explicas lo que está ocurriendo.
  
12. Sientes que hagas lo que hagas no está bien, y cuando te las arreglas para hacer lo que la otra persona quiere, de repente cambian sus expectativas. Las reglas no paran de cambiar y no importa lo que hagas , nunca puedes ganar. Te sientes sin ayuda y atrapado.

13. Eres acusado de hacer cosas que nunca hiciste y de decir cosas que nunca dijiste. Te sientes incomprendido una gran parte del tiempo, y cuando te intentas explicar, esa persona no te cree.
14. Eres constantemente humillado, pero cuando intentas dejar la relación la otra persona intenta evitar que te vayas de multitud de maneras - cualquier cosa desde declaraciones de amor y promesas de cambio hasta amenazas directas o indirectas como “nunca mas volverás a ver a los niños “ o “ nadie excepto yo te querrá jamás “.
15. Te es muy difícil planear algo ( reuniones sociales...) por culpa del estado de ánimo de la otra persona, su impulsividad o impredecibilidad. A veces incluso pones excusas ante los demás por su conducta - o intentas convencerte a ti mismo de que ese es el comportamiento normal.
16. Lees la lista anterior y *piensas “ Dios mío, no tenía ni idea de que a otra gente le ocurriese lo mismo”*. Pues hay un nombre para esto: **Trastorno Límite de la Personalidad.**

## PENSAMIENTOS QUE PUEDEN INDICAR T.L.P.

---

1. Alternar entre ver a personas como maravillosas o malvadas . Tiene dificultad en recordar las cosas buenas sobre una persona a la que en esos momentos ve como un villano
2. Es imposible recordar algo negativo sobre esa persona cuando la convierte en héroe.
3. Alterna entre ver a otros como completamente a favor o en contra.
4. Alterna entre ver situaciones completamente desastrosas o ideales.
5. Alterna entre verse a si mismo inútil o importante
6. Es difícil recordar el amor de alguien cuando hace tiempo que no está cerca.
7. Cree que los demás están completamente equivocados o en lo cierto.
8. Cambia su opinión dependiendo de con quién esté.
9. Alterna entre idealizar a la gente o devaluarla
10. Recuerda situaciones de forma muy diferente al resto de la gente, o se encuentra con que es incapaz simplemente de recordarlas .
11. Cree otros son responsables de sus acciones - o toman demasiada responsabilidad sobre las acciones de otros.
12. Parece no dispuesto a admitir un error - o siente que todo lo que hace es un error.
13. Basa sus creencias en sentimientos en vez de en hechos.
14. No se da cuenta de los efectos de su comportamiento en los demás.

## **SENTIMIENTOS QUE PUEDEN INDICAR T.L.P**

---

1. Se siente abandonado ante la mínima provocación.
2. Tiene estados de ánimo extremos que varían muy rápido ( en minutos u horas )
3. Tiene dificultad en controlar sus emociones.
4. Siente emociones tan intensamente que le es difícil poner las necesidades de los demás antes que las propias - incluso la de los propios hijos.
5. Se siente desconfiado y sospechoso gran parte del tiempo.
6. Se siente vacío o como no si no fuese uno mismo la mayor parte del tiempo.
7. Se siente ignorado cuando no es el centro de atención.
8. Expresa enfado de forma inapropiada o tiene dificultad simplemente para mostrarlo.
9. Siente que nunca puede tener suficiente cariño, afecto o atención.
10. Frecuentemente se siente distanciado, irreal o fuera de todo.

## COMPORTAMIENTOS QUE PUEDEN INDICAR T.L.P

---

1. Tener dificultad observando los límites personales de otros
2. Tener dificultad definiendo los propios límites personales
3. Actuar impulsivamente de maneras que son potencialmente auto-lesionadoras, tales como gastar demasiado, involucrarse en sexo peligroso, pelearse, ludopatía, abuso de alcohol o drogas, conducción temeraria, hurtos en tiendas, comer de forma desordenada, etc.
4. Mutilarse a si mismo - por ejemplo cortarse o quemarse la piel a propósito
5. Amenazar con suicidarse
6. Aventurarse en relaciones basadas en fantasías idealizadas sobre lo que le gustaría que fuese la otra persona o la propia relación.
7. Cambiar sus expectativas de forma que la otra persona siente que nunca puede hacer algo bien
8. Tener terror, iras impredecibles que no tienen sentido, o simplemente tener problema para mostrar enfado.
9. Abusar físicamente de otros, como dar bofetadas, pegar y arañar
10. Actuar de forma impredecible.
11. Alternar entre querer estar cerca de alguien y luego querer distanciarse.
12. Echar a gente fuera de su vida por asuntos triviales.
13. Actuar de manera competente y controlada en algunas situaciones y extremadamente fuera de control en otras.
14. Abusar verbalmente de los demás, criticándolos y culpándolos hasta el punto de la brutalidad.

15. Ser verbalmente abusivo con gente que conoce muy bien, mientras que se muestra encantador ante otros. Puede cambiar de un extremo a otro en segundos.
16. Decir o hacer algo inapropiado para reclamar el foco de atención cuando se siente ignorado.
17. Acusar a otros de hacer cosas que no hacen , de tener sentimientos que no sienten, o creer cosas que no creen.