propia del ser humano, mediante la cual se pone en relación con el mundo y hace de éste su mundo». Y no se refería a un amor bobalicón, incompleto o tóxico, sino a un amor auténtico, repleto de deseo, amistad y compasión. ¿Cuáles son las palabras claves que te describen? Aislamiento e indiferencia.

8

ESTILO LIMÍTROFE/INESTABLE

El amor caótico

No hagas con el amor lo que un niño hace con su globo: cuando lo tiene juega y cuando lo pierde llora.

SAN AGUSTÍN

Una persona con estas características será impulsiva, emocionalmente inestable, paradójica, caprichosa, insegura, autodestructiva y con tendencia a crear adicciones, entre otras conductas disfuncionales. Su temperamento será imprevisible y explosivo. Un cóctel de sensaciones y emociones fuera de control donde el amor será cada día más caótico y desesperante. Quienes cruzan la raya, ignorando las señales de peligro, saldrán malparados. Si los esquizoides son agujeros negros, las personas limítrofes son la supernova. (Según la definición de un reconocido diccionario, la palabra «supernova» significa: etapa final explosiva de la vida de una estrella.)

Alberto llevaba cuatro años de noviazgo con una mujer limítrofe. Cuando llegó a mi consultorio, describió así su motivo de consulta: «No entiendo por qué me enamoré de ella, habiendo tantas mujeres... Lo más

cruel es que no soy capaz de dejarla; la amo pese a sus ataques de ira, sus altibajos, los celos y el alcoholismo que no quiere tratarse... Ha roto la relación por lo menos seis veces en un año y después me llama para pedirme perdón... Es demasiado contradictoria: parece independiente, pero es dependiente; me ama y al rato me odia; es tierna por momentos y después se pone violenta, ¡todo al mismo tiempo! Es realmente intratable... Incluso ha llegado a atentar contra su propia vida... Una vez tuvimos una fuerte discusión y me llamó a las cuatro de la mañana para decirme que había tomado unas pastillas. Apenas pude reconocer su voz pidiendo auxilio. Salí corriendo para su apartamento y la encontré con la cara torcida y calambres en las manos... Me impresionó mucho. Llamé a una ambulancia y me fui con ella al hospital... En otra ocasión, estábamos en la playa y porque miré a otra mujer se metió en el mar e intentó ahogarse, dijo que si lo había hecho Alfonsina Storni, ella también podía... No sé qué hacer...». Más adelante tuve la oportunidad de conocer a Patricia, así se llamaba la mujer, y trabajé con ella unos meses, hasta que se fue a vivir a Londres, después de romper por enésima vez con su atribulado novio.

Reseño a continuación una parte de la primera entrevista que sostuve con ella, donde puede apreciarse lo esencial del estilo limítrofe/inestable:

PATRICIA: Yo sé que algo no anda bien en mí, pero es desde siempre... ¡No sé qué hago aquí, no creo en los psicólogos, debería irme!

TERAPEUTA: ¿Ya habías pedido ayuda antes?

PATRICIA: Una o dos veces... Cuando era adolescente intenté quitarme la vida... Le impresionó, ¿no es cierto? Apuesto a que nunca pensó que se lo diría con esta frescura. La gente oculta estas cosas, pero desde que leí el *Tractatus Logico-Philosophicus*, de Wittgenstein, entendí muchas cosas... ¿Usted lo ha leído?

TERAPEUTA: Intenté hacerlo pero me aburrí...

PATRICIA (risa): ¡Usted me encanta! ¡Se ve tierno...! ¿Está casado...?

TERAPEUTA: Sí.

PATRICIA: Su señora debe de ser feliz...

TERAPEUTA: Háblame de ti, ¿cómo estás afectivamente con Alberto?

PATRICIA: Lo amo con todo el corazón... Aunque no sé si estoy hecha para una relación estable...

TERAPEUTA: Sin embargo, le presentaste a tus padres y os dieron la entrada para un apartamento... Uno pensaría que la cosa va en serio...

PATRICIA: ¡Me encanta tener novio! No sirvo para estar sola, lo que pasa es que él no me da seguridad...

TERAPEUTA: ¿A qué seguridad te refieres?

PATRICIA: No creo que me ame.

TERAPEUTA: A ver... Me dijiste que no naciste para estar emparejada y luego que no sabes estar sola, ¿lo he entendido bien?

PATRICIA: Sí. Hay momentos en que pienso una cosa, pero al rato pienso otra...

TERAPEUTA: ¿No crees que esas fluctuaciones alteran la relación y la estabilidad psicológica de ambos?

PATRICIA: Usted parece estar de parte de él.

TERAPEUTA: No, lo que intento es que ésta pueda ser una buena pareja.

PATRICIA (levantándose de la silla y caminando en círculos por el consultorio): ¡Pues enséñele cómo ser un verdadero hombre!

TERAPEUTA: ¿Por qué piensas que no lo es?

PATRICIA (pateando la silla): ¡No me ama, no me ama, no me ama!

TERAPEUTA: Yo pienso que sí te quiere mucho.

PATRICIA: He dicho que «no me ama», no que no me «quiera». Usted debería conocer la diferencia... (Sentándose nuevamente y sonriendo.) ¿Sí cree que me ama?

TERAPEUTA: De verdad, ¿tú que crees?

PATRICIA: No sé... (llanto...) ¡Siempre me ha ido tan mal! ¡Todo es tan difícil! ¡No sé qué quiero de la vida!

TERAPEUTA: Te propongo que profundicemos sobre esto último, ¿te parece?

PATRICIA (riendo): ¡Usted es un amor!

A los pocos días del viaje de Patricia, Alberto llegó a mi cita y parecía otro hombre. Había venido a despedirse: «Creo que todos mis problemas se acabaron... Sin ella volví a vivir y por ahora no quiero tener nada con nadie...». Los síntomas de estrés asociados a todo el proceso afectivo habían desaparecido por completo.

Al filo de la navaja

Amor sobre ascuas, bordeando el límite entre la angustia y la locura. Amor de alto riesgo, imprevisible y sorprendente, que te hace sentir incapaz o ignorante. Las parejas de las personas limítrofes describen su situación como vivir en el filo de la navaja, porque cualquier intento de mejorar la relación parece empeorarla. Reconozco que el «asombro» y la sorpresa ayudan a que las parejas funcionen mejor, ya que ver totalmente a la persona amada puede resultar bastante aburrido, pero de todas maneras, una relación saludable necesita de cierta estabilidad mínima que permita anticipar el comportamiento del otro, comprender sus señales, leer sus necesidades y saber con quién estamos. Por desgracia, tal estabilidad es imposible de alcanzar con la personalidad límite, ya que sus estados internos son tan cambiantes como inexpli-

cables. Para ser más explícito: si alguna vez intentas describir a tu pareja y no tienes palabras ni ideas claras sobre quién es y cómo es, quizá estés con un individuo limítrofe.

Las palabras claves de este estilo son: indefinición e inestabilidad. Cuanto más te enamores, más confusión tendrás, cuanto más te entregues, más sentirás que estás jugando con fuego. Te enredarás en una maraña de sentimientos encontrados y comportamientos contradictorios de los cuales no podrás salir fácilmente. Hoy te querrán con locura y mañana no se volverán a mirarte; hoy compartirán contigo sus proyectos de vida y mañana ninguno; hoy tendrán pánico al abandono y mañana te pedirán que te vayas. En el lapso de veinticuatro horas, cualquier cosa puede pasar.

Los que pese a todo deciden involucrarse con un estilo limítrofe/inestable deberán enfrentarse, al menos, a los siguientes esquemas enfermizos: «No sé quién soy, ni qué quiero» (*identidad fragmentada*); «No puedo vivir contigo, ni sin ti» (*abandono/desconfianza*); «Te amo y te odio» (*inestabilidad emocional*). Quizá ahora el lector pueda comprender mejor el porqué de la analogía con la supernova afectiva.

Identidad fragmentada: «No sé quién soy, ni qué quiero»

Una identidad sólida y bien organizada implica una definición madura del «yo», un sentido de quiénes somos, a dónde se dirige uno en la vida y cómo encajamos en la sociedad. Sin estas condiciones es imposible acceder a un amor maduro. Por el contrario, la crisis de identidad genera una profunda confusión sobre los papeles presentes y futuros que se deben tener en la vida. Esta indefinición conlleva un amor desorientado y con miedo a la soledad. De hecho, cuando estamos «solos», el «yo» se reconoce y se revisa. Allí el diálogo interior se hace más fuerte, así como la autoevaluación y el autoconocimiento. Pero, para una persona limítrofe/inestable, esta experiencia de estar cara a cara con uno mismo puede resultar especialmente aterradora. La soledad representa para ellas estar frente al más absoluto vacío existencial.

Cuando alguien nos ama y nos sentimos merecedores de él o ella, ese amor se refracta en uno, lo tomamos y lo incorporamos a lo que somos sin tantos problemas. Pero si no hay autoestima suficiente o no poseemos un «yo» bien estructurado, esa información afectiva no será procesada adecuadamente: pensaremos que el amor que nos profesan es dudoso o poco creíble. Un buen receptor afectivo, que se quiere a sí mismo, se apropia del amor que le entregan y lo devuelve con creces.

Los problemas de identidad van de la mano de la baja autoestima. Recuerdo a una mujer, muy insegura, que se avergonzaba cuando un hombre la pretendía porque pensaba que si llegaban a conocerla de verdad descubrirían que era una persona poco valiosa. No se sentía merecedora de afecto. Su frase preferida era: «Soy un fraude». En otro caso, estando a cargo de una terapia de grupo con personas que no se querían a sí mismas, les pedí que respondieran por escrito a la siguiente pregunta: «¿Quién soy yo?». El ejercicio produjo cierta incomodidad en la mayoría, pero una de las asistentes se sintió especialmente turbada. «¿Quién soy yo? Vaya pregunta. Nunca había pensado en ello...», dijo con preocupación. Unos minutos más tarde me entregó un papel que decía en letras muy grandes: «Soy la esposa de mi marido».

Cabe la pregunta: ¿cómo estar con una persona que no se conoce a sí misma o carece de amor propio? Si el amor resulta ser un intercambio de alegres fantasías bien armonizadas, aquí la correspondencia será nula, porque habrá alguien que tendrá muy poco o nada con qué contribuir al intercambio.

Abandono/desconfianza: «No puedo vivir contigo, ni sin ti»

Los problemas de identidad que señalé, antes acarrean indefectiblemente un profundo miedo a la soledad y al abandono. Sin embargo, en el caso del estilo afectivo limítrofe, este abandono se está relacionado paradójicamente con un miedo a la intimidad: «Quiero estar contigo, pero no creo en ti»: miedo a enamorarme y ansiedad de separación, todo en el mismo saco. Una copla del folclore argentino, *Requiebro de amor*, resume este conflicto atracción-repulsión: «Ni contigo ni sin ti, tienen mis males remedio; contigo porque me matas y sin ti porque me muero». Dos angustias afectivas entrelazadas, que se alimentan mutuamente: temor de quererte, porque me dejarás, y de dejarte, porque te quiero. Entonces la intimidad, que debería ser fuente de placer, se convierte una zozobra anticipada. El esquizoide resuelve el miedo a la intimidad alejándose, el dependiente soluciona su fobia a la soledad apegándose al otro, pero el limítrofe queda suspendido en la viva contradicción, fluctuando de un extremo al otro sin hallar ninguna solución concreta a su problema. Dicho de otra forma: el fracaso del estilo limítrofe/inestable consiste en querer mantener una relación de dependencia sin tener los recursos para lograrlo. Es como si alguien tuviera sed y no pudiera abrir una

botella de agua ni romperla para tomar su contenido. En este contexto, el amor se convierte en una carga odiada y deseada a la vez.

En esta paradoja del amor caótico se mezclan tres esquemas disfuncionales que operan a la vez: «Soy débil y vulnerable» *(dependencia/incompetencia)*; «La gente es mala y peligrosa» *(desconfianza/abuso)*; y «Soy un fraude» *(fracaso/baja autoestima)*. ¿Por dónde empezar? No es de extrañar que una de las preocupaciones más comunes de las parejas de estas personas sea: «¿Con qué personalidad me las tendré que ver hoy?». En cierta ocasión le pregunté a un paciente casado con una mujer limítrofe, qué tal iba la relación. El hombre me respondió con cierta dosis de humor negro: «Estos quince días, como cosa rara, está activada la mujer dependiente y tierna, así que muy bien... Veremos quién me toca la semana que viene...».

El círculo vicioso interpersonal en el cual se mueven las personas limítrofes/inestables es sumamente tortuoso. Veamos cómo es esta secuencia típica:

- El miedo a no ser amados o abandonados hace que recurran a un patrón sumiso de relación.
- La estrategia de sumisión preferida es la del «martirio virtuoso». Se muestran abnegados y sacrificados por su pareja, aparentemente sin esperar nada a cambio, cuando en realidad quieren protegerse de una posible separación.

- Debido a que sus parejas nunca logran alcanzar el estándar requerido para que se sientan totalmente seguros, la frustración hará que se disparen comportamientos impulsivos de ira, agresión y/o autolesión.
- A causa de lo anterior, la pareja se alejará, lo cual será interpretado por la persona limítrofe como una confirmación de que no es querible.

El círculo perfecto para hundirse una y otra vez en el vacío afectivo/existencial. ¿Quién puede darles la medida?

Inestabilidad emocional: «Te amo y te odio»

Una de las principales causas psicológicas de la irregularidad emocional es el «pensamiento dicotómico» o pensamiento en blanco o negro. La visión del estilo limítrofe se mueve entre polaridades: todo o nada, bueno o malo, éxito o fracaso. Las interpretaciones extremas de hechos que podrían ser considerados intermedios producen respuestas emocionales dispersas y aparentemente caprichosas. Recuerdo a una paciente cuyos estados de ánimo se movían al compás de su memoria. Cuando recordaba aspectos positivos de su pareja, su pensamiento la llevaba a comportarse

cariñosamente («Es un amor de persona») y cuando recuperaba información negativa el pensamiento la empujaba al extremo del rechazo («Es un ser detestable»). Obviamente, para el hombre era imposible prever estos cambios de actitud, porque dependían de un procesamiento interno sobre el cual ni él ni ella tenían control.

En otro ejemplo, un hombre con un estilo limítrofe oscilaba constantemente entre la idea del fracaso y el éxito, y de acuerdo con estas ideas había ocasiones en que estaba más o menos irritable con su pareja. Si el pensamiento era: «No sirvo para nada», rechazaba cualquier aproximación afectiva porque no se sentía merecedor de afecto, y si por el contrario pensaba que era un superhombre destinado a hacer grandes cosas, hacía pleno uso de su «derecho a ser amado». Dignidad oscilante, indecisa, azarosa. Su esposa, al comenzar el día, se preguntaba: «¿Con qué pensamiento se habrá despertado hoy?». Pero aunque pudiéramos anticiparlo, nos quedaría por resolver cómo manejar ese mundo afectivo cambiante. ¿Acaso debería su pareja adaptarse a los saltos emocionales pacientemente? ¿O debería salvarse y evitar ser arrastrada con el torbellino?

En cierta ocasión un hombre de edad avanzada, me hizo el siguiente comentario: «El psiquiatra me ha dicho que mi mujer es bipolar y sufre un trastorno

límite de la personalidad y que debo tener paciencia... Pero ¿cómo?... ¿No hago nada si la veo consumiendo droga, si pega a los nietos o se viste escandalosamente...? No soy capaz de estar bien con ella y tener relaciones sexuales cuando media hora antes me dice que soy el peor de los hombres y que quiere separarse... ¿Simplemente lo olvido?».

¿Por qué nos enganchamos a una relación limítrofe/inestable? El encanto de la paradoja

Espíritu masoquista, aburrimiento crónico, enamoramiento patológico, en fin, la energía de las personas con estilo inestable puede agradar a todo aquel que busca emociones fuertes. Ésta es la razón por la cual los sujetos antisociales son quienes más se acomodan a las redes de alta tensión del estilo limítrofe/inestable. La concordancia está en que la fuerza desordenada de la relación no hace mella en los sujetos antisociales y por el contrario les divierte. Al no haber compasión o ágape, el amor caótico se convierte para ellos en una caja de sorpresas interesante y variada.

Las personas con un estilo limítrofe/inestable pueden resultar muy atractivas cuando se conectan al modo estable de su personalidad. La energía que despliegan, el buen humor, la inteligencia y la liberalidad

en sus comportamientos seducen a más de uno. Recuerdo que en mi juventud conocí a una bella muchacha por la cual me sentí muy atraído, entre otras cosas, por cierta afinidad literaria. Una coincidencia me dejó enganchado casi de inmediato. Por ese entonces estaba leyendo al poeta italiano Giuseppe Ungaretti y ella, de pronto, comenzó a recitar sus poesías en un italiano impecable. Fue suficiente y fulminante. Pero había más. Su forma de vestir era totalmente personal, no seguía modas, y era mentalmente libre. Su risa era contagiosa y su mirada mostraba cierta picardía que iba siempre más allá de lo evidente. Además, estaba emocionalmente implicada con todo lo que hacía, su pasión era como un fuego extendido, que obviamente me atrapó. Sin embargo, a las pocas semanas comenzaron a aparecer una serie de comportamientos incompresibles para mí (autolesiones, infidelidades, crisis de identidad, consumo de drogas). La demanda y la complicación fueron creciendo día a día, porque los problemas surgían uno tras otro como una avalancha imposible de evitar. La sensación que me acompañaba era de total impotencia: por cada solución, aparecían tres o cuatro nuevos problemas inesperados. Esta turbulencia afectiva no me empujaba hacia fuera, sino hacia el mismo centro de su patología, y cuando pensaba que ya no iba a poder con tanta agitación y preocupación, no sé de dónde, mi organismo sacaba fuerzas para

seguir. Después de tantos años sigo pensado positivamente en aquello que me atrajo, pero también tengo claro que de haber sabido lo que me esperaba habría sacrificado esos placeres a cambio de no tener que soportar los costos.

Cuando las personas limítrofes se apaciguan por momentos o días, sus parejas generan la ilusión de que el «lado malo» desaparecerá y será reemplazado espontáneamente por «el lado bueno». Pura esperanza infundada. La disociación psicológica y afectiva del amor caótico *siempre necesita ayuda profesional.*

¿Podemos relacionarnos saludablemente con una persona limítrofe?

Con la terapia debida, quizá mermen las explosiones emocionales y el tornado se degrade en una tormenta tropical más manejable. No habrá un *tsunami* devastador, pero sí inundaciones. Cada uno decide hasta dónde aguantar. Insisto en un punto: aunque la ayuda psicológica y/o psiquiátrica permitan reacomodar en parte la mente de la personalidad límite, en las relaciones afectivas es donde menos se verá el impacto, porque ése es su talón de Aquiles. Es en la intimidad donde más afloran sus verdaderos problemas.

Si amar saludablemente significa relacionarse con el

menor sufrimiento y patología posibles, obviamente no soy muy optimista con el estilo limítrofe/inestable. ¿Los casos leves? Algunos podrían llegar a ser menos insoportables, pero depende de lo que cada uno espera de una relación en pareja. Como vimos en la introducción, si la concepción que tenemos del amor es la de sacrificarse a cualquier precio, seguir manteniendo una relación con una persona limítrofe/inestable sería la respuesta natural a un amor incondicional. Una versión distinta, donde se equilibre el «ser para uno mismo» con el «ser para el otro», sin duda exigiría una relación menos dañina. Cada uno decide.

Cómo reconocer a una persona limítrofe antes de enamorarse

No creo que haya que desarrollar habilidades especiales para identificar este estilo. Al principio será una experiencia avasalladora, como la que se tiene con una persona histriónica, pero multiplicada por diez y con menos recato. La personalidad límite no tratará de esconder su manera de ser, por el contrario, se mostrará abierta y descarada. Es posible que logren detectarse de inmediato las fluctuaciones emocionales, la necesidad de agradar y algunos comportamientos paradójicos y contradictorios. A diferencia del sujeto

histriónico, la persona limítrofe sí busca sexo y experiencias fuertes, así como compañeros o compañeras de carácter que le sigan la corriente. Estarás ante una mezcla de seducción, extravagancia, emoción desbordada y una sinceridad que sin duda te impactará. Es probable que cierto espíritu contestatario salga a flote en el momento menos pensado y te empiecen a contradecir sin razón aparente. También podrás sentir cierta manipulación cuando hables de temas afectivos, en el sentido de querer llamar la atención y tenerte bajo su control.

Para resumir: el estilo afectivo limítrofe/inestable es imposible de ocultar. Si conoces sus rasgos principales, será fácil reconocerlo, sólo necesitas sentarte a hablar y la supernova comenzará a soltar sus fuegos artificiales.

Cuando la persona limítrofe/inestable eres tú. Algunas consideraciones

Comprendo cómo te sientes. La vida te parece un caos existencial indescifrable. La experiencia de la soledad puede resultar aterradora si no hay un «uno mismo» que se haga cargo, si no sé quién soy y si no tengo metas. Te habrás dado cuenta de que tu manera de manejar las emociones es insuficiente e inadecuado, y

que la ambivalencia en la que te encuentras te lleva a herir los sentimientos de la gente que dices amar y a lastimarte a ti mismo o a ti misma. Todo el mundo sale afectado. Si te observas con detenimiento descubrirás que a la larga tú eres quien construye el nicho en el que estás: por ejemplo, cuando terminas una relación que va bien, sin tener claros los motivos, o cuando torpedeas tus propios logros en diversa áreas porque quieres autocastigarte. ¿Por qué tanto miedo al abandono? Porque no te quieres lo suficiente. ¿Por qué tanto miedo a la intimidad? Porque anticipas el abandono. Es evidente que tus estrategias para retener el amor no son las más adecuadas. Manipular, chantajear y amenazar producen exactamente el efecto contrario. Ya lo debes de haber vivido en carne propia.

Definir un «yo» sólido, concretar metas claras, aprender a regular tus emociones extremas, resolver el conflicto frente al desamor son algunos objetivos que debes solucionar para poder alcanzar una vida afectiva relativamente «normal». Evidentemente, necesitarás ayuda profesional, psicológica y psiquiátrica. La ciencia descubre cada día más posibilidades de tratamiento en tu caso, así que es bueno mantener cierto optimismo moderado.

¿Por qué eres así? Los motivos pueden ser múltiples. El estilo limítrofe/inestable no tiene una sola causa explicativa, sino un paquete complejo de variables. Si examinas tu pasado es muy probable que encuentres problemas afectivos en tu infancia o unos padres altamente conflictivos, lejanos o que no hayan tenido un compromiso afectivo para con tu persona. También es importante que tengas en cuenta que entre un 70 y un 80% de las personas limítrofes han sufrido abuso sexual o físico. Si miras hacia atrás, quizá encuentres algunas alteraciones, pero ten en cuenta que el pasado no te condena de manera radical, quizá restrinja o complique tu crecimiento psicológico, pero puede reestructurarse en muchos aspectos. Del mismo modo, es muy probable que existan variables heredadas, predisposiciones genéticas o desequilibrios bioquímicos que influyan en tu manera de ser.

¿Qué hacer con tu pareja? No hacerla sufrir. Que ése sea tu compromiso. Abrirte al amor de tu pareja te producirá alivio; confiar en ella disminuirá tu conflicto atracción-repulsión. No tienes por qué involucrar a la persona que más quieres en tu problema. Que te ayude, si quiere, pero no la hundas contigo en el intento. No hagas de tu relación una excusa para lesionarte y lesionar. El amor no está hecho para eso.