

GUIA DE FAMÍLIA

*Programa de Grupo Multifamiliar
do Hospital McLean*

Por:

John G. Gunderson, M.D.

e Cynthia Berkowitz, M.D.

Publicado pela
Associação para Transtornos de Personalidade da Nova Inglaterra
+1 (617) 855-2680

*Adaptação para o português pelo Ambulatório para
o Desenvolvimento dos Relacionamentos e das Emoções (ADRE),
do Instituto de Psiquiatria
da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo*

Marcelo J. A. A. Brañas, M.D.

Marcos S. Croci, M.D.

Eduardo Martinho Jr., M.D.

Sumário

OBJETIVOS: VÁ DEVAGAR.....Página 3

1. A mudança é difícil
2. Diminua as expectativas

AMBIENTE FAMILIAR.....Página 4

3. Mantenha as coisas tranquilas e calmas
4. Mantenha a rotina familiar
5. Encontre tempo para conversar

MANEJANDO CRISESPágina 6

PRESTE ATENÇÃO, MAS MANTENHA A CALMA

6. Não fique na defensiva
7. Atos autodestrutivos requerem atenção
8. Escute

ABORDANDO PROBLEMASPágina 8

COLABORE E SEJA CONSISTENTE

9. Três “obrigações” para resolver os problemas familiares
10. Membros da família: atuem em conjunto
11. Comunicação com terapeutas e médicos

ESTABELECIMENTO DE LIMITESPágina 9

SEJA DIRETO, MAS CUIDADOSO

12. Estabeleça limites... limites da sua tolerância
13. Não proteja o familiar das consequências naturais
14. Não tolere comportamentos abusivos
15. Ameaças e ultimato

Reconhecimento

Este Guia é uma adaptação do capítulo *Family Psychoeducation and Multi-Family Groups in the Treatment of Schizophrenia*, McFarlane W. and Dunne B., eds, *Directions in Psychiatry* 11: 20, 1991.

OBJETIVOS: VÁ DEVAGAR

- 1. Lembre-se de que mudar é difícil e gera medo. Tenha cautela ao dizer frases de encorajamento como “Que bom!”, “Você está progredindo!” e “Você consegue!”. O progresso desencadeia medos de abandono.**

As famílias de pacientes com Transtorno de Personalidade Borderline (TPB) contam diversas histórias de vezes em que o seu familiar entrou em crise após um período em que estava começando a melhorar ou a conseguir realizar tarefas e compromissos. É confusa e frustrante a coexistência de melhora e de recaídas, mas há uma lógica por detrás disso. Quando as pessoas estão progredindo – ao trabalhar, receber alta, ajudar em casa, tendo menos comportamentos autodestrutivos ou conseguindo viver sozinhas – elas estão ficando mais independentes. Elas, então, correm o risco de ver aqueles ao redor delas, que estavam se preocupando, apoiando e protegendo-as, afastarem-se ao concluir que o seu trabalho em ajudar está terminado. O suporte emocional e financeiro pode terminar em breve, deixando a pessoa sozinha na tarefa de lidar com o mundo. Portanto, elas temem o abandono. A resposta a esses medos são as recaídas. Isso pode não ser consciente, mas o medo e a ansiedade podem levar ao uso de estratégias antigas de lidar com os problemas. Faltas ao trabalho, automutilação, tentativas de suicídio, compulsão alimentar e purgação ou uso de álcool podem sinalizar aos outros que o indivíduo ainda está em sofrimento e precisa de socorro. Essas recaídas podem obrigar os familiares a tomar para si a responsabilidade do paciente e realizar atitudes protetivas, como buscar a internação hospitalar. Quando internado, o paciente retorna ao seu estado mais regredido, no qual não há responsabilidades, e são os outros quem proveem o cuidado.

Quando aparecerem os sinais de progresso, os familiares podem reduzir o risco de recaídas ao não demonstrarem muita animação com essa melhora e aconselharem o paciente a ir devagar e com cautela. É por isso que os integrantes experientes da equipe hospitalar, ao darem alta para os pacientes com TPB, não dizem que estão muito confiantes no progresso do paciente e, sim, que eles sabem que o paciente vai enfrentar muitos problemas difíceis depois da alta. Ou seja, é importante reconhecer o progresso, mas, ao mesmo tempo, demonstrar a compreensão de que ele é trabalhoso e difícil de atingir, já que os progressos não significam que a pessoa superou todas as dificuldades emocionais. Você pode falar isso ao evitar afirmações como “Você teve um enorme progresso” e “Eu estou muito impressionado com o quanto você mudou”. Estas afirmações implicam que você acredita que eles estejam bem ou que superaram os problemas antigos. Até mesmo reasseguramentos como “Isso não era tão difícil assim” e “Eu sabia que você conseguiria” passam a impressão de que você está minimizando as dificuldades. Afirmações como “O seu progresso mostra bastante esforço”, “Você trabalhou duro por isto” e “Eu estou feliz que você foi capaz de chegar a esse ponto, mas, ao mesmo tempo, preocupo-me se tudo isso não é muito estressante para você” são mais empáticas e menos arriscadas.

- 2. Diminua as suas expectativas. Estabeleça metas realistas e possíveis de ser atingidas. Resolva grandes problemas com pequenos passos. Trabalhe em uma coisa por vez. Objetivos grandes e de longo prazo levam ao desencorajamento e ao fracasso.**

Apesar de uma pessoa com transtorno de personalidade borderline poder ter muitas e nítidas capacidades, como inteligência, ambição, boa aparência e talento artístico, ao mesmo tempo, ela é prejudicada por várias vulnerabilidades emocionais quando tenta usar esses talentos. Geralmente, a pessoa com TPB tem aspirações baseadas nesses talentos. O paciente e sua família podem se pressionar para o retorno ao colégio, à faculdade ou aos estágios que visem o preparo para a independência financeira. Os familiares podem querer que o paciente more sozinho e cuide de si próprio de forma independente. Impulsionado por essas grandes ambições, o paciente com TPB vai dar passos muito largos de cada vez. Ele poderá, por exemplo, insistir em voltar para a faculdade em tempo integral, apesar das internações recentes. Tais planos desconsideram as limitações do indivíduo, como o descontrole afetivo, o pensamento “tudo ou nada” e a intolerância à solidão, entre outras. O descontrole emocional pode, por exemplo, levar à demonstração de raiva de maneira inapropriada, ao receber a nota da primeira prova, caso a pessoa ache que isso foi injusto, a um ato autodestrutivo, ao sentir-se um completo fracasso, ou à ansiedade intensa se acreditar que o sucesso na escola levará à diminuição dos cuidados pelos pais. A questão primordial sobre o sucesso vocacional é o medo da independência – muito desejada, mas repleta de medo de abandono. O resultado de um passo muito grande de uma vez só é frequentemente um movimento que, na verdade, vai em direção ao extremo oposto, como num balançar de um pêndulo. A pessoa frequentemente cai a um estado regredido e pode até necessitar de internação hospitalar.

Uma tarefa importante para as famílias é diminuir o ritmo no qual elas e o paciente buscam atingir os objetivos. Ao ir mais devagar, todos previnem essas oscilações mais abruptas do pêndulo descrito anteriormente e previnem também as vivências de fracasso, que são golpes na autoconfiança do indivíduo. Ao diminuir expectativas e ao estabelecer objetivos menores de ser alcançados de uma só vez, pacientes e familiares têm maiores chances de sucesso sem recaídas. Os objetivos devem ser realistas. Por exemplo, a pessoa que largou a faculdade no meio do semestre, depois de ficar deprimida e suicida sob pressão, provavelmente não poderá retornar à faculdade de forma integral depois de poucos meses da desistência e esperar ter sucesso. Uma meta mais realista para essa pessoa é tentar uma disciplina por vez enquanto se estabiliza. Os objetivos devem ser atingidos em pequenos passos. Uma pessoa com TPB que sempre viveu com os pais poderá não conseguir morar sozinha de uma vez só. O plano pode ser fragmentado em pequenos passos, nos quais ela primeiro muda-se através de um programa residencial ou para um local bem próximo dos pais. Apenas após atingir alguma estabilidade, ela deve tentar viver sozinha.

Os objetivos devem não apenas ser segmentados em passos menores como também ser almejados um de cada vez. Por exemplo, se um portador de TPB e seus familiares têm ambos o objetivo de que o paciente termine o colégio e more sozinho, pode ser mais sábio trabalhar apenas uma meta por vez.

AMBIENTE FAMILIAR

3. Mantenha o ambiente sereno e tranquilo. Demonstrar agradecimento é normal, mas seja suave e não exagere. Desentendimentos também são normais, mas use um tom leve.

Este guia é um lembrete da mensagem central do nosso programa educacional. A pessoa com TPB é deficiente em sua habilidade de tolerar estresse em relacionamentos (por exemplo, rejeições, críticas e desentendimentos) e pode, portanto, beneficiar-se de um ambiente calmo, sem excesso de intensidade emocional. É de vital importância entender o quão intensamente pessoas com TPB sofrem diariamente com as suas emoções. É complexo explicar o mundo interno de quem tem o transtorno, então nós o resumimos em três principais dificuldades: descontrole emocional, intolerância à solidão e pensamento preto ou branco (dicotômico). Revisando:

Descontrole emocional

A pessoa com TPB sente que as suas emoções alternam-se drasticamente ao longo do dia e que são bastante intensas. Estas emoções frequentemente causam muito impacto no indivíduo. Todos nós já vivenciamos sentimentos intensos às vezes. Por exemplo, a sensação de o coração bater mais forte, ou o choque e o medo quando você se dá conta, de repente, de que cometeu um erro no trabalho que causará prejuízo ou vergonha para o seu negócio. A pessoa com TPB tem esses sentimentos intensos diariamente. A maioria das pessoas consegue acalmar-se ao dizer para si mesma, por exemplo, que encontrará uma maneira de compensar o erro cometido, ou ao lembrar-se de que errar é humano. Em contrapartida, a pessoa com TPB não tem essa habilidade de autoacalmar-se. Um exemplo é o que pode ocorrer nas relações familiares. Todos nós temos momentos nos quais sentimos raiva das pessoas que amamos. Nós tipicamente nos acalmamos nessas situações ao traçar um plano de, por exemplo, conversar francamente com o nosso familiar, ou simplesmente esperar a “poeira baixar”. O indivíduo com TPB sente essa raiva de forma extremamente intensa e sem a capacidade de acalmar-se através dessas estratégias para lidar com a situação. Isso resulta na expressão inapropriada de hostilidade ou no “agir sem pensar” sobre esses sentimentos (exemplos: beber e cortar-se).

Intolerância à solidão

A pessoa com TPB normalmente sente-se desesperada com a ideia de qualquer separação – um membro familiar ou o terapeuta vai viajar, um término de um relacionamento amoroso ou um amigo que muda de país. Enquanto a maioria de nós provavelmente vai sentir a falta de um familiar, terapeuta ou

amigo, o indivíduo com TPB frequentemente entrará em pânico. Ele não é capaz de visualizar uma imagem da pessoa que está ausente a fim de acalmar-se. Ele não consegue dizer a si mesmo: “Essa pessoa realmente se importa comigo e estará de volta para me ajudar”. É como se a memória falhasse com ele. A pessoa com TPB apenas se sente calma e cuidada por outra pessoa quando esta pessoa está presente. Portanto, a ausência do outro é vivenciada como abandono. Ela pode até conseguir deixar esses pensamentos e sentimentos fora de sua consciência, usando um mecanismo de defesa chamado dissociação. Isto gera uma sensação bizarra e perturbadora de sentir-se irreal ou separado do próprio corpo.

Pensamento preto ou branco (pensamento dicotômico)

Junto às emoções extremas, vêm os pensamentos extremos. A pessoa com TPB, em geral, tem opiniões extremas. Os outros são vistos frequentemente como apenas bons ou maus. Quando a outra pessoa é atenciosa e solidária, a pessoa com TPB a vê como uma salvadora, alguém provido de qualidades especiais. Já quando a outra pessoa falha, entra em desacordo ou a desaprova de alguma maneira, a pessoa com TPB a vê como sendo má e como alguém que não se importa. A deficiência está na inabilidade de ver os outros de forma mais realista, como uma mistura de características boas e ruins.

Esta revisão das deficiências das pessoas que têm TPB é um lembrete de que elas têm uma séria dificuldade em tolerar o estresse. Portanto, os familiares podem ajudá-las a alcançar estabilidade ao proporcionarem um ambiente sereno e calmo. Isso significa diminuir a agitação e respirar fundo quando surgirem crises, ao invés de reagir com emoções intensas. Isso significa também estabelecer metas menores para o indivíduo com TPB, a fim de diminuir a pressão que ele está sentindo. Significa conversar quando você estiver calmo e de uma maneira que também demonstre calma. Isso não significa esconder debaixo do tapete desapontamentos e discordâncias ao evitar falar sobre isso. E, sim, significa que os conflitos precisam ser abordados de forma serena, direta e sem usar julgamentos e críticas. Guias familiares futuros vão oferecer métodos para se comunicar dessa forma.

4. Mantenha as rotinas familiares tanto quanto for possível, assim como o contato com familiares e amigos. A vida não é feita apenas de problemas, então não desista de ter bons momentos.

Com frequência, quando um membro familiar tem uma doença mental grave, todo mundo na família pode ficar isolado da comunidade como consequência. Cuidar deste problema pode demandar muito tempo e energia. As pessoas frequentemente evitam encontrar amigos a fim de esconder um problema que sentem como estigmatizante e vergonhoso. O resultado desse isolamento gera raiva e tensão. Todo mundo precisa de amigos, festas e viagens para relaxar. Ao ter esses momentos leves, todos podem esfriar a cabeça e voltar a abordar os problemas da vida com uma melhor perspectiva. O ambiente em casa naturalmente ficará mais ameno. Então, você deve ter momentos leves, de descanso, divertidos, não apenas para o seu próprio bem, mas para o bem de toda a sua família.

5. Encontre tempo para conversar. Falar sobre assuntos leves e neutros pode ajudar. Marque um horário para isso se precisar.

Muito frequentemente, quando membros familiares estão em conflito uns com os outros ou estão sob pressão ao gerenciar problemas emocionais graves, eles esquecem-se de tirar um tempo para conversar sobre questões além da doença. Estas conversas são valiosas por muitas razões. A pessoa com TPB frequentemente gasta todo o seu tempo e energia com a sua doença, indo a múltiplas terapias ao longo da semana. O resultado é que ela perde oportunidades de explorar e utilizar uma variedade de talentos e interesses. O seu senso de identidade é geralmente fraco e pode ser diminuído mais ainda por esse foco total nos problemas e pela atenção devotada ao tratamento. Quando os familiares usam o tempo para conversar sobre assuntos não relacionados à doença, eles reconhecem os aspectos saudáveis de sua identidade e encorajam o desenvolvimento de novos interesses. Essas conversas também diminuem a tensão entre os membros familiares ao introduzir humor e distração. Desta forma, isso também ajuda a seguir o item 3 deste guia.

Algumas famílias nunca conversam dessa maneira e, ao fazerem isso, podem se sentir desconfortáveis ou não naturais no começo. Pode haver várias razões pelas quais não há oportunidades para esse tipo de

comunicação. As famílias precisam achar tempo para isso. O tempo pode ser alocado com antecedência, de forma planejada, e lembrado no calendário da geladeira, por exemplo. Todo mundo pode, por exemplo, concordar em jantar juntos algumas vezes por semana, com o acordo de que não haverá discussão sobre problemas e conflitos durante esses momentos. Eventualmente, esses momentos podem virar um hábito, e não ser mais necessário o agendamento prévio.

MANEJANDO CRISES

PRESTE ATENÇÃO, MAS MANTENHA A CALMA

6. Não fique na defensiva frente às acusações ou críticas. Mesmo que injustas, diga pouco e não brigue. Permita-se ficar magoado. Admita tudo que seja verdade nas críticas.

Quando pessoas que se amam ficam bravas, elas podem proferir insultos pesados. Isso é especialmente verdade para pessoas com TPB porque elas tendem a sentir muita raiva. A resposta natural às críticas que parecem injustas é defender-se. No entanto, qualquer pessoa que já tentou defender-se nessas situações sabe que a defesa não funciona. A pessoa que está com raiva não consegue entender uma perspectiva alternativa de forma serena e racional. Tentativas de defender-se apenas colocam mais lenha na fogueira. Basicamente, ficar na defensiva sugere que você acredita que a raiva da outra pessoa é descabida, e passar essa impressão gera mais raiva. Considerando que uma pessoa que está expressando raiva através de palavras não apresenta perigo físico a si própria nem aos outros, é sábio simplesmente escutar sem argumentar.

O que o indivíduo mais quer é ser ouvido. Claro, ouvir sem contra-argumentar implica ficar magoado porque é bem sofrido reconhecer que alguém que você ama pode pensar tão errado sobre você. Às vezes, as acusações machucam porque elas parecem ser falsas e injustas. Outras vezes, elas podem machucar porque contêm no fundo uma verdade. Se você acha que há algo de verdade no que está ouvindo, admita com frases do tipo “Eu acho que você tem certa razão” e “Eu sinto que magoei você e peço desculpas por isso”.

Lembre-se de que essa raiva é parte do problema das pessoas que têm TPB. Pode ser que a pessoa tenha nascido com uma natureza mais agressiva. A raiva pode representar um lado de seus sentimentos, que rapidamente podem mudar (Veja a discussão sobre pensamento preto ou branco). Lembrar desses pontos pode ajudar a pessoa a evitar levar essa raiva para o lado pessoal.

7. Atos autodestrutivos ou ameaças requerem atenção. Não ignore. Não entre em pânico. É bom saber. Não evite falar sobre isso. Fale abertamente com o seu familiar e tenha certeza de que os profissionais saibam disso.

Há muitas formas pelas quais a pessoa com TPB e seus familiares podem perceber que os problemas estão se aproximando. Ameaças e sinais de autodestrutividade podem incluir uma variedade de comportamentos provocativos. A pessoa pode falar que quer se matar. Ela pode se isolar. Ela pode se cortar superficialmente. Alguns pais notaram que as suas filhas raspam a cabeça ou mudam a cor dos cabelos para cores vibrantes quando estão sob estresse. Mais comumente, o que é mais evidente é a pessoa não comer e ter comportamentos impulsivos. Algumas vezes, os sinais são mais diretos – gestos suicidas na presença dos pais. Os problemas podem frequentemente ocorrer em despedidas, separações ou viagens.

Quando as famílias percebem os sinais de que os problemas são iminentes, elas podem ficar relutantes em fazer algo. Às vezes, a pessoa com TPB vai insistir para a sua família não “se intrometer”. Ela vai apelar para o seu direito à privacidade. Outras vezes, os familiares temem falar diretamente sobre um problema porque a discussão poderá ser difícil. Eles podem ter medo de causar um problema, que pode não existir, ao “colocar ideias na cabeça de alguém”. De fato, as famílias temem pela segurança de seus filhos nessas

situações porque conhecem bem os seus filhos e, por experiência própria, sabem quais são os sinais de alerta. Os problemas não são criados por perguntar. Ao falar abertamente e com antecedência sobre os comportamentos provocativos e gatilhos, os familiares podem ajudar a evitar problemas futuros. As pessoas com TPB frequentemente têm dificuldade de falar sobre os seus sentimentos e, ao invés disso, tendem a agir sobre eles de forma destrutiva. Portanto, ao falar abertamente sobre isso, perguntando ou conversando com o seu terapeuta, isso as ajuda a lidar com os seus sentimentos, usando palavras no lugar de ações.

A privacidade, claro, é uma preocupação importante quando estamos lidando com um adulto. No entanto, o valor que compete nessas situações é a segurança. Ao tomar decisões difíceis sobre quando ligar para o terapeuta do seu familiar ou chamar uma ambulância, precisamos decidir entre segurança e privacidade. Muitas pessoas concordam que a segurança vem em primeiro lugar. Pode haver uma tentação de não reagir para proteger a privacidade do indivíduo. Ao mesmo tempo, pode haver uma tentação de reagir demais, de uma forma que vá reforçar o comportamento da pessoa com TPB. Uma mulher jovem com TPB disse à sua mãe, de forma entusiasmada, enquanto estava com ela em uma ambulância, indo para um hospital psiquiátrico: “Eu nunca tinha andado antes de ambulância!”. Os familiares devem aplicar o seu melhor julgamento nessas situações. Os terapeutas podem ser úteis ao antecipar crises e ao estabelecer planos adequados para as necessidades individuais da família.

8. Escute. As pessoas precisam ter os seus sentimentos negativos ouvidos. Não diga “Não é assim”. Não tente fazer os sentimentos irem embora. Usar palavras para expressar medo, solidão, inadequação, raiva ou necessidades é bom. É melhor usar palavras do que agir sobre os sentimentos.

Quando os sentimentos são expressos abertamente, eles podem ser doloridos de ouvir. Uma filha pode dizer aos seus pais que ela sente-se abandonada ou não amada por eles. Um pai pode dizer ao filho que ele está no seu limite e frustrado. Escutar é a melhor forma de ajudar uma pessoa emotiva a acalmar-se. As pessoas gostam de ser ouvidas e de ter os seus sentimentos reconhecidos. Isso não significa que você deve concordar. Vamos olhar para os métodos de escuta. Um método é permanecer em silêncio enquanto demonstra interesse e preocupação. Você pode perguntar algumas questões para transmitir o seu interesse. Por exemplo, pode perguntar: “Há quanto tempo você sente-se assim?” ou “O que aconteceu que desencadeou os seus sentimentos?”. Note que esses gestos e essas questões implicam interesse, mas não concordância. Outro método de escutar é fazer repetir com as suas próprias palavras o que você acredita ter ouvido. Ao fazer isto, você prova que está mesmo ouvindo o que a outra pessoa está dizendo. Por exemplo, se a sua filha diz que ela sente que você não a ama, e mesmo se você estiver pensando o quão ridícula é essa crença, você pode dizer: “Você sente que eu não te amo?!?”. Quando um filho diz aos seus pais que ele sente que foi tratado injustamente por eles, os pais podem responder: “Você se sente enganado, não é?”. Note, mais uma vez, que essas declarações empáticas não significam que você concorda com a pessoa.

Não se apresse em argumentar com o seu familiar sobre os sentimentos dele ou em dissuadi-lo em relação a esses sentimentos. Como dissemos acima, essa argumentação pode ser infrutífera e frustrante para a pessoa que quer ser ouvida. Lembre-se de que, mesmo quando é difícil reconhecer sentimentos que você acredita que não tenham base na realidade, vale a pena reconhecer tais sentimentos. É bom para as pessoas, especialmente para os indivíduos com TPB, colocar os seus sentimentos em palavras, não importando o quanto esses sentimentos são baseados em distorções. Se as pessoas consideram a expressão verbal dos seus sentimentos recompensadora, elas têm menos chance de agir sobre esses sentimentos de forma destrutiva.

Os sentimentos de solidão e de inadequação precisam ser ouvidos. Ao escutar e demonstrar que você os ouviu, através dos métodos descritos acima, você pode ajudar o indivíduo a sentir-se menos solitário e isolado. Esses sentimentos são comuns e vivenciados diariamente por quem tem TPB. Os pais geralmente não sabem e, muitas vezes, não querem acreditar que os seus filhos sentem-se assim. Esses sentimentos tornam-se um pouco menos dolorosos quando são compartilhados.

Os familiares podem precocemente tentar dissuadir a pessoa de tais sentimentos por meio de discussão ou de negação desses sentimentos. Essas discussões são muito frustrantes e decepcionantes para a pessoa que está expressando as suas emoções. Se esses sentimentos são negados quando eles são expressos verbalmente, o indivíduo pode ter a necessidade de agir sobre eles para transmitir a mensagem.

ABORDANDO PROBLEMAS

COLABORE E SEJA CONSISTENTE

- 9. Quando estiver resolvendo problemas do seu familiar, SEMPRE:**
- a) Envolve o seu familiar em identificar o que precisa ser feito;**
 - b) Pergunte se ele pode “fazer” o que é necessário para a solução;**
 - c) Pergunte se ele quer que você o ajude a “fazer” o que é necessário.**

Os problemas são mais bem abordados por meio de conversas transparentes dentro da família. Todos precisam participar dessas conversas. É mais provável que as pessoas façam a sua parte quando a participação delas é solicitada e quando as suas respectivas opiniões sobre as soluções são respeitadas.

É importante perguntar a cada familiar se ele ou ela sente que é capaz de desenvolver os passos necessários para uma solução planejada. Através das perguntas, você mostra reconhecimento do quão difícil é a tarefa para a outra pessoa. Isso vai ao encontro do reconhecimento da dificuldade de mudança.

Você pode sentir um impulso poderoso para intervir e ajudar o seu familiar. A sua ajuda pode ser agradecida ou pode ser uma intrusão indesejada. Se você perguntar se a sua ajuda é desejada antes de intervir, é menos provável que a pessoa fique ofendida.

10. Os familiares precisam agir em harmonia uns com os outros. Inconsistências parentais estimulam conflitos familiares graves. Desenvolva estratégias que todos possam seguir

Os familiares podem ter visões bastante distintas sobre como lidar com algum problema no comportamento do indivíduo com TPB. Quando cada membro da família age de acordo com a sua visão, cada esforço vai na contramão do outro, e os efeitos anulam-se. O resultado mais comum disso é o aumento da tensão e do ressentimento entre os membros da família, assim como a falta de progresso em superar o problema.

Um exemplo disso vai ilustrar esse ponto. Uma filha frequentemente liga para casa para pedir ajuda financeira. Ela acumulou uma grande dívida no cartão de crédito e quer roupas novas. Ela não conseguiu economizar dinheiro para pagar o seu aluguel. Apesar do seu desejo constante por mais recursos, ela é incapaz de assumir responsabilidades financeiras, mantendo um emprego ou vivendo de acordo com o orçamento. O seu pai expressa uma atitude radical, recusando-se a fornecer mais ajuda financeira e, a cada solicitação, insistindo para que ela assuma a responsabilidade de resolver o problema sozinha. Enquanto isso, a mãe suaviza facilmente a cada solicitação e dá a ela o dinheiro que ela deseja. Ela sente que fornecer apoio financeiro extra seria uma maneira de aliviar o estresse emocional da filha. O pai, então, ressentido com a mãe desfazendo os seus esforços no estabelecimento de limites, enquanto a mãe considera o pai excessivamente severo e culpa-o pela piora do quadro da filha. E, claro, o comportamento da filha persiste devido à ausência de um plano coeso ao qual os pais possam aderir em acordo para lidar com a questão financeira. Com alguma comunicação, eles podem desenvolver um plano que forneça uma quantidade adequada de recursos financeiros e que não seja considerado muito severo pela mãe, mas que também não seja considerado excessivamente generoso pelo pai. A filha somente vai aderir ao plano quando ambos os pais aderirem a ele.

Irmãos e irmãs podem também envolver-se nesses conflitos familiares e interferir nos esforços uns dos outros em lidar com os problemas. Nessas situações, os membros da família precisam se comunicar mais abertamente sobre as suas visões contrastantes sobre um problema, escutar as perspectivas uns dos outros e, em seguida, desenvolver um plano que todos possam seguir.

11. Se você tem preocupações sobre medicamentos ou intervenções do terapeuta, certifique-se de que o seu familiar, o (a) terapeuta, o (a) médico (a) e a equipe de tratamento saibam de tais preocupações. Se você tem responsabilidade financeira pelo tratamento de seu familiar, você tem o direito de expressar as suas preocupações aos profissionais.

As famílias podem ter uma série de preocupações em relação aos medicamentos em uso pelo seu ente querido. Eles podem se perguntar se a equipe de psiquiatria sabe dos efeitos colaterais que o indivíduo está apresentando. Eles sabem o quão sedado ou obeso o indivíduo ficou? Eles estão sujeitando o paciente a um perigo, prescrevendo muitas medicações? As famílias e os amigos podem se perguntar se os profissionais sabem da extensão da não adesão aos medicamentos ou do abuso de substância do paciente.

Quando os familiares têm preocupações desse tipo, frequentemente, eles sentem que não devem interferir, ou são instruídos pelo paciente a não interferir. Nós sentimos que, se os familiares têm um papel de apoio importante na vida do paciente, como prover ajuda financeira, prestar suporte emocional e compartilhar a casa, eles devem fazer um esforço para participar no planejamento do tratamento do indivíduo. Eles podem desempenhar esse papel entrando diretamente em contato com o (a) médico (a) ou terapeuta para expressar as suas preocupações. Os terapeutas não podem liberar informações sobre os pacientes que têm mais de 18 anos sem consentimento, mas eles podem escutar e aprender com os relatos dos amigos e dos familiares próximos. Às vezes, eles trabalham com os familiares e os amigos, mas, obviamente, com o consentimento do paciente.

ESTABELECIMENTO DE LIMITES

SEJA DIRETO, MAS CUIDADOSO

12. Coloque limites, afirmando os limites da sua tolerância. Deixe as suas expectativas ser conhecidas em linguagem clara e simples. Todos precisam saber o que é esperado deles.

As expectativas precisam ser estabelecidas de maneira clara. Frequentemente, as pessoas assumem que os seus familiares devem conhecer as suas expectativas automaticamente. Na maior parte das vezes, é útil desistir de tais suposições.

A melhor forma de expressar uma expectativa é evitar a utilização de ameaças. Por exemplo, uma pessoa pode dizer: "Eu quero que você tome banho pelo menos a cada dois dias". Quando expressa dessa maneira, a afirmação coloca a responsabilidade na outra pessoa para atender à expectativa. Com frequência, nessas situações, os familiares são instigados a reforçar a expectativa anexando uma ameaça. A pessoa pode dizer: "Se você não tomar banho a cada dois dias, eu vou pedir para você se mudar". O primeiro problema com este aviso é que a pessoa que faz a afirmação está assumindo a responsabilidade. Ela está dizendo "eu" vou agir se "você" não cumprir a sua responsabilidade, ao invés de transmitir a mensagem: "Você precisa assumir a responsabilidade". O segundo problema com essa afirmação é que a pessoa que a faz pode não ter realmente a intenção de executar a ameaça realizada. A ameaça torna-se, então, uma expressão vazia de hostilidade. E, obviamente, pode chegar a um ponto em que os familiares sentem-se obrigados a dar o ultimato com verdadeira intenção de agir. Vamos discutir esse assunto em seguida.

13. Não proteja o seu familiar das consequências naturais de suas ações. Permita que ele possa aprender sobre a realidade. Aprender com os próprios erros é geralmente necessário.

Os indivíduos com TPB podem se comportar de forma perigosa, prejudicial e custosa. O custo emocional e financeiro para o indivíduo e a família pode ser imenso. No entanto, os familiares podem, às vezes, esforçarem-se para ceder aos desejos do indivíduo, desfazendo os danos causados ou protegendo-o de todos os constrangimentos. Os resultados dessa proteção são complexos. Primeiro e mais importante, é provável que o comportamento problemático persista porque não há consequência negativa ou porque traz ao indivíduo algum tipo de recompensa. Segundo, é provável que os membros da família fiquem furiosos porque ressentem-se de ter sacrificado a sua integridade, o seu dinheiro e a sua boa vontade nos seus esforços em protegê-lo. Nesse caso, as tensões em casa aumentam, embora a esperança das medidas protetivas seja prevenir essa tensão. Enquanto isso, a raiva pode ser recompensadora, em algum

nível, para o indivíduo porque ele torna-se o foco da atenção, mesmo que negativa. Terceiro, o indivíduo pode se comportar dessa forma fora do ambiente familiar e enfrentar maiores danos e perdas no mundo real do que teria enfrentado no ambiente de casa. Assim, a tentativa de proteção deixa o indivíduo despreparado para o mundo real. Alguns exemplos vão ilustrar esta questão.

Uma filha põe um punhado de comprimidos na boca na presença de sua mãe. A mãe coloca a mão na boca da filha para tentar tirar os comprimidos. É razoável evitar danos médicos dessa maneira. A mãe, então, considera chamar uma ambulância porque ela pode ver que a filha está suicida e com alto risco de machucar-se. No entanto, essa opção pode ter consequências muito negativas. A filha e a família enfrentariam o constrangimento de uma ambulância estar na frente de sua casa. A filha não deseja ir ao hospital e ficaria furiosa e descontrolada se a sua mãe chamasse a ambulância. Uma mãe, nessa situação, ficaria fortemente tentada a não ligar para a ambulância para evitar a raiva da filha e preservar a imagem da família na vizinhança. Ela pode racionalizar a decisão convencendo-se de que a filha não está em perigo imediato. O principal problema dessa escolha é que ela impede a filha de obter a ajuda necessária em um momento em que ela ainda pode estar suicida. A mãe também estaria contribuindo para a negação do problema pela filha. É preciso experiência médica para determinar se a filha está em risco de autoagressão. Se o gesto dramático da filha não receber atenção suficiente, é provável que o comportamento de risco escalone. Conforme isso ocorre, ela pode fazer um gesto ainda mais dramático e correr o risco de maiores danos físicos. Além disso, se uma ambulância não é chamada por medo de provocar raiva na filha, ela pode entender a mensagem de que pode controlar os outros quando está enfurecida.

Uma mulher de 25 anos rouba dinheiro de seus familiares enquanto vive com eles. Os membros da família expressam muita raiva direcionada a ela e, algumas vezes, ameaçam pedir que ela se mude, mas nunca tomam nenhuma ação real. Quando ela pede dinheiro emprestado, eles concedem os empréstimos, apesar de ela nunca os pagar. Eles temem que, se não emprestarem o dinheiro, ela possa roubá-lo de alguém de fora da família, causando problemas legais para ela e humilhação para todos os envolvidos. Nesse caso, a família ensinou a filha que ela pode se safar roubando. Ela basicamente os chantageou. Eles dão a ela o que ela quer porque eles estão vivendo com medo. É muito provável que o comportamento da filha persista desde que não haja o estabelecimento de limites. A família poderia deixar de protegê-la insistindo para que ela se mudasse ou interrompesse os empréstimos. Se ela roubar alguém de fora da família e enfrentar as consequências legais, isso poderá ser uma lição valiosa sobre a realidade. As consequências legais poderiam influenciá-la a mudar o comportamento e, conseqüentemente, poderiam ser úteis para ela ter um desempenho melhor fora do ambiente familiar.

Uma mulher de 20 anos, que teve várias hospitalizações psiquiátricas recentemente e que foi incapaz de manter o emprego, decide que quer voltar para a faculdade em período integral. Ela pede aos seus pais que a ajudem a pagar as mensalidades. Os pais, que veem a filha passar a maior parte do dia na cama, estão céticos de ela poder permanecer na faculdade por um semestre inteiro e passar nas matérias. O pagamento das mensalidades representa um grande peso financeiro para eles. No entanto, eles concordam em apoiar o plano porque não querem acreditar que ela é tão disfuncional como o comportamento dela demonstra, e sabem que a sua filha ficaria furiosa se não o fizessem. Eles passaram uma mensagem perigosa de "Você pode fazer isso". Ademais, eles transmitiram que as demonstrações de raiva podem controlar as escolhas dos pais. Um plano mais realista seria que a filha fizesse uma matéria de cada vez para provar que consegue concluí-las e depois retornasse à escola em período integral, ou seja, somente depois de ela demonstrar a habilidade de manter um compromisso desse tipo, apesar de seus problemas emocionais. Nesse plano, ela enfrenta uma consequência natural por seu comportamento disfuncional. O plano pede que ela assuma uma responsabilidade para obter o privilégio que ela deseja.

Cada um dos casos acima ilustra os riscos de ser protetor quando um ente querido está fazendo escolhas pouco sábias ou comportando-se de forma francamente perigosa. Ao estabelecer limites para essas escolhas e esses comportamentos, os familiares podem motivar os indivíduos a assumirem maiores responsabilidades e a desenvolverem melhor senso próprio de limites adequados. A decisão de colocar limites costuma ser a decisão mais difícil para os familiares, pois envolve assistir um ente querido lutar com frustração e raiva. É importante que os pais lembrem-se de que o seu trabalho não é poupar os filhos desses sentimentos, mas ensiná-los a viver com esses sentimentos, assim como todas as pessoas fazem.

14. Não tolere tratamentos abusivos, como ataques de raiva, ameaças, socos e cusparadas. Vá embora e volte para discutir o assunto mais tarde.

Os ataques de raiva não são toleráveis. Há várias formas de estabelecer limites sobre eles. Um gesto sutil seria sair do recinto para evitar recompensar o ataque com atenção. Um gesto mais agressivo seria chamar uma ambulância. Muitas famílias temem dar o último passo porque não querem uma ambulância na frente de sua casa ou não querem provocar mais ainda a fúria da pessoa em crise. Quando se está dilacerado por esses sentimentos, é preciso considerar as questões opostas. Segurança e preocupação quando uma pessoa está violenta e sem controle. A maior parte das pessoas concordaria que a segurança tem prioridade sobre a privacidade. Além disso, deixar de obter atenção médica para comportamentos fora de controle é deixar de “dar ouvidos” a eles. Isso só leva a um novo escalonamento do comportamento. Essa “atuação” é um pedido de ajuda. Se o pedido de ajuda não é ouvido, ele torna-se mais alto.

15. Seja cauteloso ao usar ameaças e ultimato. Eles são o último recurso. Não use ameaças e ultimato como meios de convencer os outros a mudar. Utilize esses recursos somente quando você pode e vai colocá-los em prática. Deixe que os outros – inclusive profissionais – o ajudem a decidir quando usá-los.

Quando um membro da família não pode mais tolerar o comportamento de outro membro, ele ou ela pode chegar no ponto de dar o ultimato. Isso significa ameaçar agir se a outra pessoa não colaborar. Por exemplo, quando uma pessoa não toma banho ou não sai da cama a maior parte do dia, um pai exasperado pode querer dizer para ela ir embora se ela não mudar de atitude. Os pais podem esperar que o medo vá pressioná-la a mudar. Ao mesmo tempo, os pais podem não estar “falando sério” em relação à ameaça. Quando a filha continua recusando-se a colaborar, os pais podem recuar, provando que a ameaça era “vazia”. Quando ultimatoss são utilizados dessa forma, eles tornam-se inúteis. Exceto para gerar mais hostilidade ainda. Portanto, as pessoas devem somente usar o ultimato quando pretendem agir seriamente de acordo com ele. Para ser séria sobre o ultimato, a pessoa que o está dando deve estar no ponto em que sente-se incapaz de conviver com o comportamento do outro.