



# LINEE GUIDA PER I FAMILIARI: aiutare il giovane a rischio di Disturbo Borderline di Personalità

Dr. Alessio Congiu

La linea guida è stata estrapolata dal programma di gruppo multi-familiare del *McLean Hospital*.  
La presente versione è un adattamento della traduzione italiana della Dott.ssa Maria Elena Ridolfi.

# INDICE

1. PORSI DEGLI OBIETTIVI.....	p. 1
2. AMBIENTE FAMILIARE.....	p. 4
2.1. DIFFICOLTÀ NEL GESTIRE LE EMOZIONI.....	p. 4
2.2. INTOLLERANZA ALLA SOLITUDINE.....	p. 5
2.3. PENSIERO IN BIANCO E NERO.....	p. 5
3. GESTIRE LA CRISI.....	p. 8
4. AFFRONTARE I PROBLEMI.....	p. 11
5. STABILIRE DEI LIMITI.....	p. 13

## **1. PORSI DEGLI OBIETTIVI**



Tenete a mente che, per un giovane che rischia di sviluppare un **Disturbo Borderline di Personalità**, il cambiamento è difficile e carico di **paure**. Sarebbe opportuno evitare di fare notare al giovane i “grandi” progressi che pure starebbe facendo, come pure dare **rassicurazioni** troppo dirette (es., “*Ce la puoi fare!*”). Il giovane che teme di essere abbandonato dai genitori, infatti, può vivere tale dimostrazione di fiducia come prova del fatto che il genitore voglia allontanarlo (es., “*Se mia madre mi ha detto così, allora significa che non vede l’ora che io me ne vada via di casa. Non mi vuole bene*”).

Spesso i familiari di giovani a rischio di sviluppare un Disturbo di Personalità Borderline riferiscono episodi in cui il giovane è andato in crisi proprio quando stava cominciando a comportarsi meglio o ad assumersi più responsabilità. L’associazione miglioramento-crisi può essere confusiva e frustrante per il genitore, ma ha una sua logica: quando il giovane fa dei progressi (es., aiuto in casa) inizia a diventare via via più indipendente, portando il genitore a ridurre le attenzioni sul figlio. Questo normale segno di riconoscimento delle nuove autonomie acquisite dal figlio, tuttavia, può portare il giovane a **sentirsi solo ed abbandonato**. In simili casi, il giovane vive una **crisi** che lo porta a ritornare a mettere in atto i comportamenti negativi assunti in precedenza. Tali momenti non sono sempre frutto di una decisione consapevole da parte del giovane; la paura e l’ansia possono portarlo in modo istintivo a ritornare sui suoi vecchi passi, al fine di ricercare quella **sicurezza e protezione** che sente di stare perdendo.



Pertanto, saltare la scuola, mettere in atto dei comportamenti autolesivi (es., graffiarsi) o avvertire la spinta ad abbuffarsi o ubriacarsi possono essere considerati segnali che il giovane mette

**LINEE GUIDA PER I FAMILIARI:  
AIUTARE IL GIOVANE A RISCHIO DI DISTURBO BORDERLINE DI PERSONALITÀ**



in atto inconsapevolmente per comunicare al genitore che si starebbe attraversando un momento di forte stress e un maggiore **bisogno di aiuto** e **protezione**. Diventa quindi importante che il genitore **riconosca** questi momenti e **risponda** in modo appropriato ai bisogni del giovane. Per quanto il ripresentarsi dei comportamenti iniziali possa generare apprensione e nervosismo nel genitore, è caldamente consigliato non agire questi vissuti emotivi (es., non invitare il giovane irrispettoso delle regole domestiche ad andare a vivere per conto proprio, in quanto riattiverebbe nel giovane il timore di perdita ed abbandono).

Quando appaiono segnali di progresso (es., ripresa dello studio), i familiari possono ridurre il rischio che queste crisi ricompaiano non mostrando troppo entusiasmo a riguardo e consigliando al giovane di compiere ogni passo con **calma** e **senza fretta**. Evitare affermazioni quali:

*<< Hai fatto grandi progressi! Sono davvero colpita dai cambiamenti che hai fatto! >>*

Tali messaggi verrebbero letti dal giovane come un tentativo indiretto di allontanamento. Sono da evitare anche affermazioni di rassicurazione quali:

*<< Questa cosa non era così difficile! >>*

*<< Sapevo che ce l'avresti fatta! >>*

Spesso tali frasi inducono il giovane a pensare che il genitore stia minimizzando le sue difficoltà. Preferire piuttosto affermazioni che facciano sentire il giovane compreso e protetto:

*<< I tuoi progressi mostrano che ti stai davvero impegnando. Hai lavorato sodo. Mi fa piacere vedere che sei stato in grado di farlo, ma sono preoccupato per il fatto che tutto questo possa essere per te troppo stressante >>.*

Ridimensionate le vostre aspettative e fissate obiettivi personali **realistici**. Risolvete grandi problemi a **piccoli passi**, lavorando su una sola cosa alla volta. Ricordate: **“grandi” obiettivi conducono spesso al fallimento e all’avvilimento**.

Sebbene il giovane che presenta un rischio d’insorgenza di un Disturbo di Personalità Borderline possa avere evidenti risorse personali (es., intelligenza, ambizione, buon aspetto estetico, talento artistico, etc.), nel momento in cui prova ad esercitare tali capacità si sente spesso **deficitario** a causa della sua grande **instabilità emotiva**. In generale, il giovane e la sua famiglia hanno spesso aspettative superiori alle sue reali capacità di **gestire le emozioni**. I familiari possono desiderare che il giovane ottenga determinati risultati scolastici e lavorativi, si trasferisca nel suo appartamento, si prenda cura di sé in maniera del tutto autonoma. Caricato da tali aspettative, il giovane potrebbe

**LINEE GUIDA PER I FAMILIARI:  
AIUTARE IL GIOVANE A RISCHIO DI DISTURBO BORDERLINE DI PERSONALITÀ**



venire esposto ad uno stress troppo grande da gestire. Tale difficoltà, unite ad una forte **impulsività** e ad una difficoltà nel pianificare il raggiungimento di obiettivi complessi, potrebbero indurre il giovane a cercare di gestire il forte impatto emotivo attraverso **soluzioni rapide** ed **immediate** (es., cambiare scuola, cambiare lavoro, etc.). Tutto questo impedirebbe al giovane di imparare a gestire in modo più adattivo la propria emotività, come pure a sviluppare una maggiore riflessività ed una maggiore consapevolezza dei propri stati emotivi interni

Ad esempio, se il giovane venisse responsabilizzato per prendere determinati voti a scuola, è plausibile che un fallimento nel compito in classe o nell'interrogazione possano portarlo a vivere un'intensa rabbia e delusione che, andando a scontrarsi con le difficoltà emotive sopra menzionate, aumenterebbe il rischio di comparsa di comportamento autolesivi finalizzati a gestire simili vissuti.

Il familiare deve essere informato che **tutto ciò che potrebbe portare il giovane a divenire più indipendente dal genitore potrebbe indurre quest'ultimo a sperimentare nuovamente il timore di essere abbandonato e lasciato in balia di se stesso, aumentando di fatto il rischio di una nuova crisi**. Uno dei compiti più importanti per i familiari è quello di rallentare il ritmo con il quale sia loro che il giovane cercherebbero di raggiungere gli obiettivi prefissati. **Rallentando**, si prevencono le drammatiche oscillazioni che solitamente si osservano, come pure le esperienze di fallimento che attentano all'autostima del giovane.



Ridurre le aspettative e stabilire piccoli obiettivi consente al giovane ed ai suoi familiari di avere maggiori possibilità di successo, riducendo il rischio di ricomparsa di crisi ed agiti auto-lesivi. Gli obiettivi prefissati devono essere **concreti** e **realistici**. Per esempio, la persona che ha smesso per qualche tempo di andare a scuola non potrà ritornarvi maturando la pretesa irrealistica di essere

**LINEE GUIDA PER I FAMILIARI:  
AIUTARE IL GIOVANE A RISCHIO DI DISTURBO BORDERLINE DI PERSONALITÀ**



fin da subito in pari con i compagni di classe. Dovrà quindi essere previsto l'ottenimento di risultati inizialmente deludenti, ma utili a permettere al giovane di rifamiliarizzare con lo studio e con l'ambiente scolastico. Un obiettivo più realistico potrebbe essere quello di investire maggiormente in materie più interessanti per il giovane, preventivando il rischio che si presentino delle materie da recuperare nell'estate. Ricordate: **gli obiettivi devono essere suddivisi in piccoli passi, e ciascun passo compiuto uno alla volta.**

## **2. AMBIENTE FAMILIARE**

Mantenete un clima tranquillo e sereno. Gli apprezzamenti sono normali, ma occorre moderarli. Le critiche sono normali; moderate anche queste. Il ragazzo che inizia a mostrare alcuni fattori di rischio per l'insorgenza di un Disturbo di Personalità Borderline può presentare difficoltà marcate nel **tollerare lo stress** che si presenta all'interno di una relazione (es., ricevere rifiuti, critiche, disaccordi) e può pertanto beneficiare di un ambiente tranquillo e sereno. E' fondamentale tenere a mente il grado di sofferenza emotiva con cui il ragazzo fa i conti quotidianamente. Per il giovane può essere difficile esprimere la propria esperienza interna. Tale difficoltà dipende sostanzialmente dai seguenti fattori:

1. Difficoltà nel gestire le emozioni
2. Intolleranza alla solitudine
3. Pensiero in bianco e nero

### **2.1. DIFFICOLTÀ NEL GESTIRE LE EMOZIONI**

Il giovane ha emozioni particolarmente intense che oscillano in maniera drammatica nel corso della giornata. Queste emozioni o affetti sono spesso **dolorosi**. Tutti noi sperimentiamo a volte emozioni così intense. Pensate ad esempio alla sensazione di avere il cuore che batte forte e il terrore che potete provare quando vi rendete conto di avere fatto un qualcosa di sbagliato in ambito educativo. Il giovane esperisce tali intense emozioni **regolarmente**. La maggior parte delle persone possono ridurre tali esperienze emotive dicendosi che troveranno un modo per riparare all'errore fatto o ricordando a sé stessi che è umano commettere errori. Il giovane ha molte meno capacità di auto-consolarsi. Abbiamo tutti dei momenti in cui proviamo rancore verso le persone che amiamo. In genere, in tali situazioni cerchiamo di calmarci, cercando di parlare faccia a faccia con la persona con cui abbiamo provato rancore, o decidendo di lasciare che la situazione si calmi prima di

**LINEE GUIDA PER I FAMILIARI:  
AIUTARE IL GIOVANE A RISCHIO DI DISTURBO BORDERLINE DI PERSONALITÀ**



spiegare le ragioni del nostro risentimento. Il giovane, al contrario, avverte la **rabbia** ma, non riuscendo a gestirla in modo adeguato, la vive in maniera più **intensa** e **costante**. La conseguenza è un'espressione inappropriata di ostilità o il passaggio all'atto di tali vissuti emotivi (es., bere alcolici, graffiarsi).

## **2.2. INTOLLERANZA ALLA SOLITUDINE**

Il giovane in genere si sente molto turbato a fronte di una prospettiva di separazione (es., vacanza di un familiare, fine di una relazione, partenza di un amico), benché non sempre lo dia a vedere o lo espliciti apertamente. Mentre la maggior parte di noi sentirebbe probabilmente la mancanza del familiare, del partner o dell'amico, il giovane tipicamente prova una sensazione intensa di **panico**. Non è in grado di rievocare l'immagine della persona assente per calmarsi. Non è in grado di dirsi:

*<< Quella persona tiene a me e tornerà per aiutarmi >>*

La memoria lo tradisce. Si sente tranquillizzato ed amato **solo se la persona è presente**. Inoltre, l'assenza dell'altro è vissuta come un **abbandono**. Può addirittura allontanare questi pensieri e sentimenti dolorosi attuando un meccanismo di difesa definito come “*dissociazione*”, che consiste nel distaccarsi mentalmente dalle sensazioni del proprio corpo.

## **2.3. PENSIERO IN BIANCO E NERO**

Ad estreme emozioni si associa una modalità rigida ed inflessibile di pensiero. Il giovane tende ad avere opinioni estreme: gli altri vengono percepiti come tutti buoni (*idealizzazione*) o tutti cattivi (*svalutazione*). Quando l'altro è percepito come premuroso e supportivo, il giovane lo vede come un **salvatore**, come qualcuno dotato di qualità speciali. Quando l'altro fallisce, dissente o disapprova una sua scelta, il giovane lo percepisce come **cattivo** ed **indifferente**. La difficoltà sta nell'incapacità di percepire gli altri in maniera più realistica, nell'integrare gli aspetti positivi e negativi che ognuno di noi ha dentro di sé. Il genitore viene visto ora come il migliore al mondo, ora come il peggiore, in relazione a quanto quest'ultimo accondiscende ai propri desideri. In simili casi, è poco utile assecondare il figlio in ogni sua richiesta, in quanto questo lo porterebbe a mantenere questa difficoltà nell'integrare gli aspetti positivi con quelli negativi, come pure a gestire e sopportare la frustrazione. Vale la regola del “*un passo alla volta*”: il genitore viene invitato a

**LINEE GUIDA PER I FAMILIARI:  
AIUTARE IL GIOVANE A RISCHIO DI DISTURBO BORDERLINE DI PERSONALITÀ**



soportare il bisogno del figlio di considerarlo come indegno, ingiusto, scorretto, crudele, evitando al contempo di ricercare l'amore del giovane assecondando ogni sua richiesta. E' utile accogliere la normale frustrazione che potrebbe conseguire il mancato soddisfacimento di ogni richiesta del giovane, riconoscendola come una tappa necessaria all'acquisizione di modalità più adattive di gestire le proprie emozioni e i propri stati interni.

Nel complesso, i familiari possono aiutare i loro cari a raggiungere una maggiore stabilità creando un ambiente familiare quanto più **tranquillo** e **sereno**. Ciò significa rallentare e fare un lungo respiro quando arriva il momento di crisi, invece di reagire con un'emozione intensa. Significa anche **stabilire obiettivi meno ambiziosi** per il giovane, in modo da ridurre la pressione che questo potrebbe percepire su di sé. Vuol dire anche **comunicare quando siete calmi** ed in maniera calma. Non significa mettere *“la testa sotto la sabbia”*, soffocare dissapori e dissensi, evitando di discuterne per il *“quieto vivere”*. Al contrario, significa che i conflitti debbono essere affrontati in modo calmo ma diretto, senza criticare o biasimare il giovane, ma manifestando in modo genuino i motivi del proprio dissenso.



**Provate a mantenete la routine familiare il più possibile.** Mantenete i contatti con familiari ed amici. Nella vita non ci sono solo problemi, non rinunciate ai bei momenti. Spesso, quando si ha un figlio con difficoltà nel gestire il proprio comportamento e le proprie emozioni si tende ad **isolarsi**. La gestione dei problemi può assorbire molto tempo ed energia. Le persone spesso si allontanano



**LINEE GUIDA PER I FAMILIARI:  
AIUTARE IL GIOVANE A RISCHIO DI DISTURBO BORDERLINE DI PERSONALITÀ**



dagli amici nel tentativo di nascondere un problema che ritengono stigmatizzante e vergognoso. Il risultato di questo isolamento può essere un vissuto di intensa **rabbia** e **tensione**. Ognuno ha bisogno di amici, di divertirsi, di andare in vacanza per rilassarsi e staccare la spina. Rispettando il fatto di concedersi dei bei momenti, ci si può calmare ed affrontare i problemi della vita con una migliore prospettiva. L'ambiente familiare si calmerà di conseguenza. Pertanto potreste concedervi dei **momenti positivi** non solo per il vostro bene, ma anche per il bene della persona che vorreste aiutare.

Trovate il tempo per dialogare. Chiacchierare di argomenti leggeri o neutrali può essere utile. Programmate dei momenti dedicati a questo se ne sentite il bisogno. Troppo spesso quando i familiari sono in conflitto, o sostengono il carico della gestione di gravi problemi emotivi, si dimenticano di concedersi il tempo per parlare di argomenti che non siano il reale problema. Questo tipo di dialogo è importante per diversi motivi. Il giovane spesso dedica tutto il suo tempo ed energia alle sue difficoltà. Il risultato è che perde l'occasione di esplorare opportunità e sfruttare i talenti e gli interessi che possiede. Il senso di sé è tipicamente molto **fragile** e può essere reso ancor più fragile se continua a focalizzarsi sui problemi e a dedicare attenzioni alle sue difficoltà. Quando i familiari trovano tempo per dialogare di argomenti non associati al problema, incoraggiano e riconoscono gli aspetti più sani dell'identità e lo sviluppo di nuovi interessi. Questo tipo di dialogo alleggerisce la tensione all'interno della famiglia, introducendo un pò di senso dell'**umorismo** e permettendo di distrarsi dai propri problemi.

Alcune famiglie non parlano mai in questa maniera, e farlo può sembrare inizialmente innaturale o creare disagio. Ci sono una miriade di spiegazioni sul perché non vi sia la possibilità di comunicare in questo modo. **Le famiglie hanno bisogno di trovare il tempo**. Il momento giusto può essere programmato in anticipo ed un promemoria può essere appeso sul frigorifero. Ad esempio, ci si può accordare per cenare insieme alcune volte alla settimana con il patto di NON discutere di problemi e conflitti. Con il tempo questo tipo di dialogo può divenire un'abitudine e non sarà quindi più necessario programmare in anticipo.

### **3. GESTIRE LA CRISI**

Non assumete **atteggiamenti difensivi** di fronte alle accuse o alle critiche. Per quanto ingiusto, dite poco e non litigate. Accettate di essere feriti. Convenite con quanto di vero c'è nelle critiche che vi vengono mosse.

Quando le persone che si amano si arrabbiano l'una con l'altra, possono anche volare insulti pesanti. Questo accade particolarmente alle persone con difficoltà nel gestire il proprio

**LINEE GUIDA PER I FAMILIARI:  
AIUTARE IL GIOVANE A RISCHIO DI DISTURBO BORDERLINE DI PERSONALITÀ**



comportamento e le proprie emozioni perché sperimentano una rabbia intensa. La risposta naturale alla critica percepita come ingiusta è la **difesa**. Difendersi, tuttavia, NON funziona. Una persona che è arrabbiata non è in grado di pensare ad una soluzione alternativa in modo calmo e razionale. **I tentativi di difesa non fanno altro che alimentare il conflitto.** In linea di massima, un atteggiamento difensivo suggerisce che la rabbia della persona sia ingiustificata, messaggio quest'ultimo che porta la rabbia ad aumentare. Considerato che la persona che sta esprimendo il proprio malcontento a parole non sta fisicamente minacciando l'altro, l'atteggiamento più saggio è quello di **porsi in ascolto senza litigare.**



La cosa che più desidera una persona è **essere ascoltata**. Naturalmente, ascoltare senza litigare implica il sentirsi feriti, perché è molto doloroso riconoscere che qualcuno che si ama possa sentirsi così offeso da voi. Talvolta le offese sono dolorose perché sembrano false ed ingiuste. Altre volte possono ferire perché contengono un fondo di verità. Se ritenete che vi sia del vero in quello che vi viene detto, ammettetelo con una frase del tipo

*<< Mi rendo conto che ti ho offeso e mi dispiace >>*

Ricordate che **la rabbia è parte del problema** del Disturbo di Personalità Borderline. La rabbia può rappresentare un aspetto dei vissuti emotivi che può rapidamente modificarsi in senso opposto, passando dalla *svalutazione* all'*idealizzazione*. Tenere a mente questi concetti può aiutarvi ad evitare di prendere le espressioni di rabbia sul piano personale.

Per quanto concerne gli **agiti autolesivi** o le **minacce**, è bene tenere a mente che queste richiedono una giusta attenzione. Non ignorate questi comportamenti, ma evitate di farvi prendere

**LINEE GUIDA PER I FAMILIARI:  
AIUTARE IL GIOVANE A RISCHIO DI DISTURBO BORDERLINE DI PERSONALITÀ**



dal **panico**. È giusto informarsi e non mantenere segreti su questi aspetti. Parlatene apertamente con il giovane.

Ci sono molti modi con i quali il giovane ed i suoi familiari possono accorgersi che il problema si sta per presentare. Le **minacce** ed i riferimenti all'autolesionismo possono comprendere una serie di **comportamenti provocatori**. La persona può verbalizzare un'intenzione di farla finita, può isolarsi o può graffiarsi in maniera superficiale. Alcuni genitori hanno notato che i loro figli si rasano la testa e si tingono i capelli con colori fosforescenti quando sono sotto stress. Più comunemente, si manifesta un'**alterazione dell'alimentazione** o uno **stato di irrequisitezza**. I problemi si possono verificare quando si avvicina una separazione, una vacanza o un matrimonio inatteso.

Quando le famiglie riconoscono la presenza di problemi possono essere riluttanti ad affrontarli. A volte il giovane insisterà sul fatto che i familiari si facciano da parte, facendo magari appello ad un diritto alla *privacy*. Altre volte i familiari temono di parlare apertamente di un problema poiché la discussione può essere difficile. Possono temere di creare problemi dove non ci sono. Di fatto, le famiglie temono per l'incolumità dei propri figli in queste situazioni perché li conoscono bene e riconoscono le avvisaglie in base all'esperienza. **I problemi non si creano facendo domande**. Affrontare i comportamenti provocatori ed i fattori scatenanti in anticipo può invece contribuire ad evitare problemi ulteriori. I giovani hanno spesso difficoltà ad esprimere i loro sentimenti e tendono invece ad agirli in maniera distruttiva. Pertanto, affrontare i problemi **parlandone apertamente** con i figli aiuta ad affrontare i propri sentimenti utilizzando le parole anziché le azioni.



Ascoltate le persone che hanno bisogno che i propri sentimenti negativi siano ascoltati. Non provate ad allontanare i sentimenti negativi; è bene usare parole per esprimere paura, solitudine, inadeguatezza, rabbia o altri bisogni emotivi.

Quando i sentimenti sono espressi apertamente, possono essere dolorosi da ascoltare. Una figlia potrebbe dire ai propri genitori che si sente **abbandonata** o **non amata** da loro. Un genitore

**LINEE GUIDA PER I FAMILIARI:  
AIUTARE IL GIOVANE A RISCHIO DI DISTURBO BORDERLINE DI PERSONALITÀ**



potrebbe dire che è arrivato “*alla frutta*” per la frustrazione. **Ascoltare è il modo migliore per aiutare una persona in un forte stato emotivo a calmarsi.** Le persone apprezzano il fatto di essere ascoltate e di vedere riconosciuti i propri stati emotivi. Questo non vuol dire necessariamente approvarli. Diamo un’occhiata ai modi per ascoltare.

Uno è quello di **rimanere in silenzio** con lo sguardo attento e preoccupato. Potete fare delle domande che esprimono interesse, per esempio:

*<< Da quanto tempo ti senti così? >>*

*<< Che cosa ha scatenato questi sentimenti? >>*

Un altro modo per ascoltare è **fare affermazioni riguardo a ciò che credete di aver sentito.** Con queste affermazioni date prova del fatto di aver realmente ascoltato quello che l’altro aveva da dire. Per esempio, se vostra figlia vi dice che non si sente amata da voi, potete dire, pur trovando l’affermazione infondata:

*<< Non ti senti amata da me?! >>*

Quando un figlio dice ai propri genitori che ritiene di essere stato trattato ingiustamente, i genitori possono rispondere

*<< Ti senti preso in giro? >>*

Notate ancora una volta che le affermazioni empatiche NON implicano l’approvazione. Non abbiate fretta di discutere con il giovane i suoi sentimenti o di convincerlo a modificarli. Come è stato detto in precedenza, tali discussioni sono **infruttuose** e **frustranti** per la persona che vuole essere ascoltata. Ricordate che anche quando può essere difficile accettare la validità di sentimenti che ritenete infondati, la persona trarrà comunque beneficio dal fatto che li avete riconosciuti. E’ utile per il giovane **tradurre i sentimenti in parole**, al di là di quanto tali sentimenti siano basati su incomprensioni. **Se le persone trovano gratificante esprimere a parole i propri sentimenti (es., scrivere su un diario), hanno meno probabilità di agirli in maniera distruttiva.**

Sensazioni di essere soli, diversi ed inadeguati necessitano di uno **spazio di ascolto.** Fornendo questo spazio e dimostrando che li avete ascoltati (utilizzando una delle modalità sopra descritte) li aiuterete a sentirsi meno **soli** ed **isolati.** Queste sensazioni sono un’esperienza comune, giornaliera per il giovane che vive difficoltà nel gestire il proprio comportamento e le proprie emozioni. I genitori di solito non sanno e spesso non vogliono credere che i loro figli si sentono in quel modo. **I sentimenti diventano un pò meno dolorosi quando trovano uno spazio di condivisione.**



I familiari possono essere molto energici nel cercare di convincere i loro cari dell'infondatezza dei sentimenti espressi (es., litigando o negandone l'evidenza). Queste discussioni sono parecchio **frustranti** ed **irritanti** per la persona che esprime i propri sentimenti. Se questi vengono negati quando espressi, è possibile che la persona li agisca nel tentativo di fare arrivare il messaggio.

#### **4. AFFRONTARE I PROBLEMI**

Quando cercate di risolvere i problemi del giovane, cercate **SEMPRE** di:

- Coinvolgere il giovane nell'individuare ciò che si deve fare
- Chiedete al giovane se è in grado di fare ciò che è necessario fare
- Chiedete al giovane se vuole che facciate ciò che è necessario

I problemi possono essere individuati discutendone **apertamente** in famiglia. Ognuno deve prendere parte alla discussione. Le persone sono più inclini a fare la loro parte quando vengono coinvolte e quando viene rispettato il loro punto di vista. E' importante **chiedere** a ciascun familiare se si sente in grado di compiere i passi necessari per la risoluzione del problema. Chiedendo, mostrate di riconoscere quanto sia difficile per l'altra persona. Questo va di pari passo con il riconoscere quanto sia difficile il **cambiamento**.

Potreste sentire il bisogno di intervenire e di aiutare il giovane. Il vostro aiuto potrebbe essere apprezzato o essere vissuto come un'intrusione. Se **chiedete in anticipo** se il vostro aiuto è desiderato, è meno probabile che si crei risentimento.

Naturalmente è necessario che i componenti della famiglia agiscano con un'**intesa reciproca**. **Le contraddizioni genitoriali alimentano gravi conflitti familiari**. Sviluppate strategie che tutti siano in grado di sostenere. I componenti familiari possono avere visioni diametralmente

**LINEE GUIDA PER I FAMILIARI:  
AIUTARE IL GIOVANE A RISCHIO DI DISTURBO BORDERLINE DI PERSONALITÀ**

contrastanti riguardo a come gestire qualsiasi problema o comportamento del giovane. Quando agiscono in base a visioni diverse, annullano l'effetto degli sforzi reciproci. Il tipico risultato è un **aumento della tensione** e del **risentimento** tra i genitori, così come la mancanza di progressi nell'affrontare il problema.

Un esempio può illustrare quanto espresso: una figlia chiama spesso casa per avere aiuti economici rispetto a grossi debiti contratti con la carta di credito.



Vuole acquistare abiti nuovi. Non è stata in grado di risparmiare. Nonostante il suo costante desiderio di denaro, non è in grado di assumersi responsabilità economiche mantenendo gli impegni scolastici o vivendo rispettando un certo budget. Sua madre mantiene un atteggiamento fermo, rifiutandosi di finanziarla e di soddisfare le sue richieste, insistendo sul fatto che deve assumersi le sue responsabilità nel risolvere da sola il problema. Il padre al contrario si ammorbidisce facilmente ad ogni richiesta e le dà i soldi necessari. Ritiene che fornire denaro extra sia un modo per ridurre lo stress emotivo della figlia. La madre si risente perché il padre vanifica i suoi tentativi di porre dei limiti, mentre il padre la ritiene troppo severa e la biasima per il peggioramento della figlia. Il comportamento della figlia persiste, naturalmente, perché non vi è un **piano coerente** che i familiari possono seguire per far fronte ai problemi economici. Con un pò di **comunicazione** in più, possono pensare di dare una somma adeguata alla figlia, così che la madre non venga percepita come severa da parte del padre, mentre questo non apparirebbe troppo permissivo agli occhi materni. **La figlia aderirà al programma solo dopo che i genitori lo avranno fatto.**

Fratelli e sorelle possono essere coinvolti in questi conflitti familiari ed interferire con gli sforzi reciproci nel gestire i problemi. In queste situazioni, i familiari dovrebbero comunicare più

**LINEE GUIDA PER I FAMILIARI:  
AIUTARE IL GIOVANE A RISCHIO DI DISTURBO BORDERLINE DI PERSONALITÀ**

apertamente le loro visioni contrastanti sul problema e le reciproche prospettive, e poi sviluppare un piano cui ognuno possa aderire.



## **5. STABILIRE DEI LIMITI**

Stabilite delle regole, affermando i limiti della vostra tolleranza. Comunicate le vostre aspettative con un **linguaggio chiaro e semplice**. Tutti hanno bisogno di sapere ciò che ci si aspetta da loro.

Le opinioni del genitore devono essere espresse in maniera **chiara**. Troppo spesso le persone danno per scontato che i componenti della famiglia dovrebbero essere a conoscenza delle proprie aspettative automaticamente. Spesso è meglio dimenticare queste supposizioni.

Il modo migliore per esprimere un'opinione è **evitare di minacciare il giovane**. Per esempio, una persona potrebbe dire:

*<< Voglio che tu non lasci tutti i tuoi indumenti sparsi per la casa! >>*

Quando espressa in questa maniera, l'affermazione attribuisce all'altra persona la responsabilità di soddisfare tale aspettativa. In questo caso, i familiari sono tentati di minacciare il giovane, nella speranza di motivarlo al rispetto delle regole a cui vorrebbero che si confacesse. Quando si propende per questo, il genitore potrebbe dire

*<< Se non ti piace come si vive in questa casa, puoi andare a vivere da un'altra parte! >>*

Il primo problema con questa affermazione è che la persona che fa l'affermazione si assume una **responsabilità**. Sta dicendo "Io" prenderò l'iniziativa (es., ...di mandarti fuori casa) se "Tu" non ti assumerai la responsabilità (es., ...di rimettere tutto a posto), invece di esprimere il messaggio in modo più diretto:

*<< Assumiti le tue responsabilità! >>*

Il secondo problema è che la persona potrebbe non essere intenzionata a mettere in atto realmente quanto minacciato. La minaccia, in questo caso, diviene un'espressione inutile di **ostilità**. Naturalmente si può giungere al punto in cui il familiare si sente in dovere di dare un **ultimatum** con l'intenzione di metterlo in atto.

È importante tuttavia **NON** proteggere i giovani dalle conseguenze naturali delle loro azioni. **Permettetegli di apprendere dalla realtà**. Andare a sbattere contro qualche muro è in genere

**LINEE GUIDA PER I FAMILIARI:  
AIUTARE IL GIOVANE A RISCHIO DI DISTURBO BORDERLINE DI PERSONALITÀ**

necessario. I giovani possono avere comportamenti pericolosi, dannosi e costosi. Il costo emotivo ed economico per l'individuo e per la famiglia può essere tremendo. Ciononostante, i familiari a volte fanno l'impossibile per soddisfare i desideri dell'individuo, riparare i danni o proteggere tutti dall'imbarazzo. Il risultato di queste modalità **protettive** è complesso. Innanzitutto, il comportamento problematico verosimilmente **persiste** perché non c'è nessun prezzo da pagare o ha comportato una qualche tipo ricompensa. Secondo, i familiari si possono infuriare perché risentono del fatto di aver sacrificato integrità, denaro e benevolenza nel tentativo di essere protettivi. In questo caso le tensioni a casa aumentano, anche se l'atteggiamento protettivo aveva l'intento di prevenire le tensioni. Allo stesso tempo, la **rabbia** può essere ad un certo livello gratificante per l'individuo perché lo fa sentire al centro dell'attenzione, anche se si tratta di un'**attenzione negativa**. Terzo, il giovane può iniziare a manifestare questi comportamenti al di fuori della famiglia e fronteggiare danni e perdite maggiori nel mondo reale di quelli che avrebbe potuto affrontare nell'ambiente familiare. Pertanto, **il tentativo di proteggere il giovane lo rende impreparato ad affrontare il mondo esterno.**



Alcuni esempi illustreranno questo punto:

- Una figlia si mette in bocca una manciata di compresse di fronte alla madre. La madre mette una mano nella bocca della figlia per estrarre le compresse. E' ragionevole prevenire un danno medico in questo modo. La madre poi considera di chiamare un'ambulanza perché ritiene che la figlia abbia l'intenzione di farla finita e possa farsi del male. Tuttavia, questa opzione avrebbe delle conseguenze negative. La figlia e la famiglia dovrebbero affrontare



**LINEE GUIDA PER I FAMILIARI:  
AIUTARE IL GIOVANE A RISCHIO DI DISTURBO BORDERLINE DI PERSONALITÀ**

l'imbarazzo di avere un'ambulanza davanti a casa. La figlia non vuole andare in ospedale, si infurierebbe e perderebbe il controllo se la madre chiamasse l'ambulanza. Una madre in questa situazione sarebbe molto tentata di non chiamare l'ambulanza per evitare la collera della figlia e preservare l'immagine della famiglia nel quartiere. Potrebbe razionalizzare la decisione convincendosi che la figlia non corre un pericolo immediato. Il principale problema in questo caso è che non consentirebbe alla figlia di ricevere l'aiuto di cui ha bisogno a questo punto, in cui ha avuto e potrebbe ancora avere intenzione di farla finita. La madre contribuirebbe al rifiuto del problema della figlia. E' necessario il parere di esperti per valutare se la figlia corre o meno il rischio di farsi del male. Se il gesto drammatico della figlia non riceve l'attenzione che merita, la figlia potrebbe andare facilmente in escalation e per questo compiere gesti ancora più gravi ed essere ancora più a rischio di farsi del male. Inoltre, se l'ambulanza non viene chiamata per il timore di aumentare la sua rabbia, le verrà trasmesso il messaggio che può controllare gli altri minacciando di infuriarsi.

- Una giovane di 19 anni ruba denaro ai familiari mentre vive con loro. La famiglia esprime la propria rabbia e talvolta minaccia di farla uscire di casa, senza metterlo mai in atto. Quando chiede soldi in prestito, glieli danno nonostante non li restituisca mai. Temono che se non lo faranno, potrà rubare denaro fuori di casa e quindi incorrere in guai legali ed umiliazioni per chiunque le sia accanto. In questo caso, la famiglia ha insegnato alla figlia che può rubare facendola franca. Li ha sostanzialmente ricattati. Le concedono quello che vuole perché vivono nel terrore. Il comportamento della figlia ha buone probabilità di perdurare se non le vengono posti dei limiti. La famiglia potrebbe smettere di proteggerla insistendo sul fatto che, poiché lavora, deve interrompere i prestiti. Se ruba denaro fuori dalla famiglia e si trova nei guai con la giustizia, potrebbe ricevere una valida lezione di vita. Le conseguenze legali possono determinare in lei un cambiamento e quindi aiutarla a vivere meglio fuori dall'ambiente familiare.
- Una donna di 20 anni che non è riuscita a mantenere un'occupazione stabile, decide di tornare all'Università a tempo pieno. Chiede ai genitori di pagarle le tasse universitarie. I genitori che vedono la figlia passare la maggior parte del tempo a letto sono scettici rispetto al fatto che rimarrà all'Università per un intero semestre e che supererà gli esami. Il pagamento delle tasse richiede un grosso sforzo economico per la famiglia. Nonostante ciò, accettano di supportarla perché vogliono credere che ce la farà e sanno che la figlia si infurierebbe se non la aiutassero. Hanno dato un messaggio pericoloso (*"Ce la puoi fare!"*).

**LINEE GUIDA PER I FAMILIARI:  
AIUTARE IL GIOVANE A RISCHIO DI DISTURBO BORDERLINE DI PERSONALITÀ**

Inoltre, hanno dimostrato che le sue manifestazioni di rabbia controllano il comportamento dei genitori. Un piano più realistico potrebbe essere che la figlia seguisse un solo corso per dimostrare che ce la può fare, e ritornasse all'Università a tempo pieno solo dopo aver dimostrato che è in grado di mantenere un impegno simile nonostante la sua sofferenza emotiva. In questo piano, lei affronta le conseguenze naturali delle sue difficoltà emotive e comportamentali. Il piano la responsabilizza per ottenere ciò che desidera.



Questi casi illustrano i rischi di essere protettivi quando la persona amata fa scelte poco sagge o mette in atto comportamenti francamente pericolosi. Porre dei limiti alle scelte e ai comportamenti permette ai familiari di motivare il giovane ad assumersi maggiori responsabilità e a porsi dei limiti adeguati. **La decisione di stabilire dei limiti è spesso la più difficile decisione che un familiare possa prendere.** Richiede la capacità di assistere alle battaglie della persona amata con frustrazione e rabbia. E' importante che i genitori comprendano che il loro compito NON è proteggere i figli da queste emozioni, ma **insegnare loro a vivere con questi sentimenti.**

Non tollerate trattamenti abusanti come liti, minacce, aggressioni e sputi. Andate via e tornate più tardi per discutere quanto accaduto. **Le liti non vanno tollerate.** Vi sono molti modi per limitarle. Un gesto lieve potrebbe essere quello di **andarsene** per evitare di rinforzarle. Un gesto più aggressivo potrebbe essere quello di chiamare un'ambulanza. Molte famiglie temono di mettere in atto quest'ultimo gesto perché non vogliono un'ambulanza di fronte a casa o non vogliono suscitare la rabbia del giovane in questione. Quando si è in preda a tali sentimenti, si può considerare il problema opposto.

**LINEE GUIDA PER I FAMILIARI:  
AIUTARE IL GIOVANE A RISCHIO DI DISTURBO BORDERLINE DI PERSONALITÀ**



17

La sicurezza può essere una preoccupazione quando una persona è violenta e perde il controllo. Molte persone sarebbero d'accordo con il fatto che la sicurezza è più importante della privacy. Inoltre, il non prestare adeguate attenzioni mediche per comportamenti caratterizzati da perdita di controllo è come far finta di non voler sentire. Questo, infatti, può generare un'escalation di emozioni negative. Ricordate: il passaggio all'atto è una richiesta di aiuto; **se la richiesta di aiuto non è ascoltata, si fa più rumorosa.**

Siate quindi cauti nel ricorrere a **minacce** o **ultimatum**. Sono **l'ultima risorsa**. NON usate minacce o ultimatum come mezzi per ottenere un cambiamento. Usateli solo quando volete e potete portarli a compimento. Consentite agli altri, inclusi i professionisti, di aiutarvi a decidere quando sia il caso di farlo.

Quando un membro della famiglia non riesce più a tollerare il comportamento del giovane, può arrivare al punto di dare un ultimatum. Questo significa minacciare di passare all'azione se la persona non collabora. Per esempio, quando una figlia non fa la doccia o sta a letto la maggior parte del tempo, un genitore esasperato potrebbe dirle di andarsene se non cambia. Il genitore può sperare che la paura la spinga a modificare il proprio comportamento. Allo stesso modo, il genitore, tuttavia, potrebbe non essere convinto della minaccia che ha fatto. Se la figlia si rifiuta di collaborare, il genitore può indietreggiare dimostrando così che la minaccia non era reale. **Quando un ultimatum è utilizzato in questa maniera, è inutile e genera ostilità.** Le persone, pertanto, dovrebbero dare ultimatum solo quando sono seriamente intenzionate a rispettarli. Per esser certi di questo, bisogna essere arrivati al punto in cui non si è più in grado di tollerare il comportamento della persona.