

**LBRIS**

We know  
books

# **Tulburări de personalitate**

Problemele din spatele măștii

**César González-Blanch,  
Nerea Gómez Carazo,  
María Victoria López Sánchez**

Traducere din limba spaniolă  
de Mihaela Coman

**LITERA**  
București

# Cuprins

---

|                                                                              |               |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Introducere</b>                                                           | <b>7</b>      |
| Lumea Paulei                                                                 | 7             |
| Viața ca un <i>roller-coaster</i>                                            | 11            |
| Exigența interioară                                                          | 18            |
| <br><b>Ce este o tulburare de personalitate?</b>                             | <br><b>25</b> |
| Tipuri de tulburări de personalitate                                         | 26            |
| Tulburările excentrice (sau ciudate)                                         | 28            |
| Tulburările emoționale                                                       | 29            |
| Tulburările anxioase                                                         | 30            |
| Cât de frecvente sunt tulburările de personalitate?                          | 32            |
| Categorii sau dimensiuni?                                                    | 37            |
| Alte controverse legate de concepția categorială a diagnosticului            | 39            |
| Cum se evaluează tulburările de personalitate?                               | 41            |
| Cum punem diagnosticul?                                                      | 47            |
| Copiii și adolescenții pot fi diagnosticați cu o tulburare de personalitate? | 53            |
| <br><b>Cauze, evoluție, corelații și consecințe</b>                          | <br><b>55</b> |
| Cauzele                                                                      | 55            |
| Evoluția și prognosticul                                                     | 64            |
| Comorbiditățile                                                              | 66            |
| Consecințele                                                                 | 72            |

|                                                                                                                              |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Tratamentul pentru tulburările de personalitate</b>                                                                       | <b>83</b>  |
| Prima consultație... Ce descoperim?                                                                                          | 83         |
| Tratamente generale pentru tulburările de personalitate                                                                      | 91         |
| Modele majore de intervenție în cazul tulburărilor de personalitate                                                          | 93         |
| Tratamente specifice pentru fiecare tulburare de personalitate                                                               | 106        |
| Tratamente psihologice de grup pentru tulburările de personalitate                                                           | 125        |
| Ce putem face atunci când ne confruntăm cu un diagnostic de tulburare de personalitate? Îndrumări pentru familie și prieteni | 128        |
| <b>Bibliografie</b>                                                                                                          | <b>137</b> |

# Introducere

---

## Lumea Paulei

Paula este o femeie de 28 de ani care locuiește în Oviedo cu părinții și sora ei mai mică. Ea și-a terminat studiile de filosofie și a început o relație nouă cu Jaime, un student la arte plastice care este cu doi ani mai mare decât ea.

Paula a fost dintotdeauna o fată timidă și introvertită. Încă din copilărie, a manifestat o preferință pentru activități solitare și nu era cunoscută ca fiind o persoană tocmai „populară”. Printre colegii ei, era mereu considerată „cea mai ciudată”, așa că începuse să își construiască propria lume imaginară. Era foarte interesată de lectură, mai ales de acele romane care aveau o tentă magică, prin intermediul cărora putea evada în lumi fantastice. Dacă, ocazional, un copil încerca să interacționeze cu ea, Paula începea rapid să vorbească într-un mod fantezist, de neînțeles pentru interlocutor,



care adesea se îndepărta spunându-și „ce ciudată este fata asta“. Astfel, Paula a rămas singură și confuză, neștiind cum să interacționeze cu alte persoane.

În timpul anilor de școală a suferit episoade de hărțuire din partea colegilor de clasă, care îi ascundeau lucrurile sau îi scriau pe bancă „nebună“, să vadă toată lumea. Confruntându-se cu aceste episoade, Paula se retrăgea din ce în ce mai mult în lumea ei din lecturi, izolându-se de ceilalți.

În adolescență, diferența față de colegii săi a devenit tot mai palpabilă. În loc să se preocupe de problemele obișnuite ale adolescenței (apartenența la un grup social, ieșirile în oraș, iubirile etc.), Paula a început să își creeze o filosofie proprie. La vârsta de 16 ani, era deja maestră în reiki, meditație și yoga, iar uneori credea că poate „percepe energiile“ din mediul înconjurător atunci când se angaja în oricare dintre aceste practici. A trăit toată copilăria într-o fantezie proprie, și se pare că acest lucru i-a deschis calea către un tip de „sensibilitate“ și către o atracție pentru acele lucruri care nu puteau fi explicate rațional.

Din fericire, în această etapă a vieții a întâlnit și alte persoane care erau adesea etichetate drept „ciudate“ și care, deși puțin la număr, îi împărtășeau preocupările. Totuși, aceste legături de prietenie nu durau prea mult, rămâneau mereu la un nivel superficial, iar Paula nu știa cum să-și aprofundeze relațiile.

De asemenea, ea nu și-a perceput familia ca fiind foarte solidară. Deși încercau, nici ei nu reușeau să o înțeleagă și adesea doar dădeau din cap la excentricitățile ei și comentau cu îngrijorare „va ajunge ca mătușa ei, Marga“, care fusese diagnosticată cu psihoză și internată într-o unitate de sănătate mintală.

Când a început facultatea, înfățișarea ei era neobișnuită. Purta întotdeauna ochelari de soare cu lentile în formă de semilună, indiferent unde se afla (în aer liber sau în interior), indiferent de vreme (însorită sau înnorată) sau dacă era zi sau noapte. Dacă era întrebată câteodată despre asta, răspundea într-un mod vag și metaforic, dând explicații nu foarte ușor de înțeles despre cum energia luminii ar putea să îi altereze starea, în special în anumite condiții meteorologice.

Pe de altă parte, era o adeptă convinsă a subiectelor astrologice. Ea credea cu tărie în semnele zodiacale și în modul în care acestea îi puteau determina viitorul. Atunci când se întâmpla ceva obișnuit (pierdea autobuzul, se împiedica pe stradă), ea obișnuia să susțină că este vorba despre „influența lui Venus în conjuncție cu ascendentul” și se împotriva altor explicații obișnuite, cum ar fi ghinionul sau întâmplarea.

Din punct de vedere emoțional, Paula nu era foarte expresivă și nu a fost niciodată o persoană cu emoții puternice. Nu părea să o intereseze dacă primea note de patru sau de nouă la școală, sau dacă primea vești bune sau rele, părea întotdeauna să fie „impenetrabilă”. Uneori, ochii ei mari arătau o anumită perplexitate, dar niciodată nu manifesta cu adevărat vreo reacție emoțională exacerbată. Mai mult, nu plângea în public și nici nu se enerva până în punctul de a-și pierde cum-pătul. Nici nu părea deosebit de fericită sau zâmbitoare, era ca și cum nu avea emoții. Paula nu a acordat nicio importanță acestei probleme și era ușor surprinsă atunci când persoanele apropiate își manifestau afecțiunea pe care, de multe ori, pur și simplu nu o putea identifica sau înțelege.

Este adevărat că atitudinea și înfățișarea ei excentrică au stârnit uneori controverse. Cu toate acestea, Paula avea tendința de a interpreta semnele sociale din jurul ei ca fiind mult mai periculoase decât erau în realitate. De exemplu, avea impresia că toți o vorbeau pe la spate. Când mergea pe stradă, credea că oamenii se uitau urât la ea și își exprimau nemulțumirea. Când trecea pe lângă un grup de prieteni care râdeau, credea imediat că o ridiculizau. Acest lucru a dus la adoptarea unor atitudini de neîncredere și la capacitatea de a-și dezvolta o „armură defensivă” împotriva acestor atacuri pe care le percepea din partea celor din jurul ei.

Unul dintre locurile în care s-a simțit cel mai bine a fost în timpul ședințelor de reiki, în care, ori de câte ori instructorul își trecea mâinile pe lângă ea, simțea un val de energie care o străbătea din vârful degetelor de la mâini până la picioare. Această senzație se putea repeta atunci când mergea pe stradă (în acest caz, Paula putea crede că era consecința faptului că trecuse pe sub o linie electrică) sau chiar credea că poate transmite senzații altor persoane (uneori calm, alteori neliniște).

Paula și-a terminat studiile universitare obținând note medii. Avea câteva legături sociale, în principal prin intermediul rețelelor de socializare, și câteva hobbyuri care o țineau ocupată, cum ar fi pictura (precum și meditația sau reiki, căroră le dedica mult timp). În adâncul sufletului era rănită că nu reușea să ajungă la intimitate cu alți oameni, ceva ce, la prima vedere, era atât de ușor pentru alții.

Într-un refugiu spiritual organizat l-a întâlnit pe Jaime. Ceea ce i-a adus împreună au fost interesele comune, dar și

compatibilitatea temperamentelor. Jaime avea o personalitate introvertită, dar era mult mai flexibil decât Paula în convingerile sale și se ferea de explicațiile magice ale realității înconjurătoare.

La vârsta de 27 de ani, Paula a început să meargă la terapie. La început, nu a fost din *motu proprio* (lat. „proprie inițiativă”), ci mai degrabă la îndemnul mamei sale, care o vedea tot mai izolată și mai distantă de lume de când își terminase studiile. Paula nu a manifestat niciun interes și nici nu a întreprins vreo acțiune pentru a-și găsi un loc de muncă sau pentru a-și întemeia o familie, ci părea să fie „blocată” în același punct al vieții sale, petrecând mult timp în pat sau dedicându-se intereselor sale restrânse.

## **Viața ca un roller-coaster**

Inés are 32 de ani, locuiește în Galicia, dar în ultimii 10 ani și-a schimbat locul de reședință, prietenii, partenerul... Toate acestea au fost consecințele unor valuri intense de emoții diferite.

Familia ei își amintește de ea ca fiind un copil fericit, deși cu un „caracter dificil”. Încă de când era bebeluș a fost mereu sensibilă la ceea ce se întâmpla în jur și le era foarte greu să o calmeze atunci când „făcea un acces de furie, uneori credeam că vrea să mă pedepsească”, după spusele mamei sale, Alicia. La una dintre primele consultații de sănătate mintală ale lui Inés, i-am cerut să fie însoțită de un membru al familiei, așa cum se obișnuiește în modul nostru de lucru. Explorând împreună cu mama sa istoricul dezvoltării și unele dintre



experiențele sale din copilăria timpurie, Alicia recunoaște că Inés „o depășea“, deoarece nașterea ei a coincis cu o perioadă personală de mare instabilitate emoțională, cu tristețe și iritabilitate accentuate, ceea ce a însemnat că nu a fost întotdeauna capabilă să se ocupe de nevoile și cerințele copilului în cel mai bun mod posibil. Când Inés avea patru ani, i s-a născut sora mai mică, Elisa, la care ținea foarte mult, pentru că își dorise dintotdeauna să aibă o surioară. Pe măsură ce Inés și Elisa au crescut, cea mai mare și-a asumat rolul de „îngrijitoare și protectoare“ a surorii sale, coincizând cu episoadele de instabilitate ale mamei lor, care au avut loc în anumite momente ale copilăriei și adolescenței fetelor.

Pe de altă parte, în afara casei, Inés era un copil sociabil, care se simțea bine și căuta alți copii cu care să se joace, așa că nu a avut probleme la școală, nici măcar în primii ani de liceu. A avut întotdeauna note bune și mulți prieteni.

Când Inés avea 12 ani, părinții ei au divorțat. Relația cu tatăl ei, Luis, fusese mai degrabă ambivalentă, deoarece, deși nu era foarte prezent în educația ei și petrecea mult timp plecat la muncă, era afectuos cu ea. Odată ce divorțul a fost oficializat, iar Luis s-a mutat din casa familiei, fetele au început să îl vadă doar în weekenduri alternative, până când, câțiva ani mai târziu, relația lor s-a răcit și au pierdut legătura, astfel încât rolul lui Luis, care își refăcuse viața fără a le implica și pe ele, s-a limitat la sprijin financiar. Deși acest lucru nu a fost o problemă prea mare pentru Elisa, a declanșat un sentiment foarte intens de abandon pentru Inés, generând o neîncredere în ceilalți care va continua și se va manifesta în alte relații.

În paralel, Alicia a început să petreacă mai mult timp în afara casei, astfel încât Inés a trebuit să acorde mai multă atenție Elisei și aspectelor casnice, asumându-și sarcini care nu corespundeau vârstei sale (pregătirea meselor, pregătirea surorii sale pentru școală etc.). Deși nu și-a neglijat niciodată studiile, iar performanțele sale academice s-au menținut la un nivel bun, Inés a început să iasă mai des în oraș cu băieți și fete mai mari, îndepărtându-se de prietenii obișnuiți. Acest lucru a dus la o creștere a conflictelor și a certurilor acasă, cu reproșuri din partea mamei și din partea ei, ambele aruncând sau lovind obiecte în unele dintre aceste certuri.

Așa cum se întâmplă de obicei în adolescență, au început să apară îndoieli cu privire la propria identitate. Cine era, ce îi plăcea, ce o definea... În acel moment a început să identifice un sentiment de gol, „un vid în pieptul meu, pe care, indiferent ce aș face, nu îl pot umple“. Pentru a calma acest disconfort, a descoperit o strategie care, cel puțin la început, a servit la reducerea acestui gol: automutilarea. Când acest sentiment devenea insuportabil, Inés lua lama unui ascuțitor de creioane și își făcea tăieturi pe brațe. Într-o zi, mama ei a descoperit aceste tăieturi, ceea ce le-a determinat să se ducă la o consultație la un psiholog. Cu toate acestea, au mers doar la o singură consultație, deoarece Inés nu se simțea confortabil cu psihologul, și a continuat automutilarea mulți ani.

Când Inés avea 16 ani, mama ei trecea printr-o perioadă marcată de o stare de spirit foarte tristă, care a necesitat un concediu de odihnă de la locul de muncă, timp în care nu s-a simțit în stare să se ridice din pat. Într-o după-amiază, când Inés și Elisa s-au întors de la școală, au găsit-o pe mama lor

inconștientă în pat. Încercase să se sinucidă înghițind toate pastilele pe care le găsisese. Inés identifică acest moment ca fiind unul de cotitură, a perceput clar pericolul că „oricine ar putea să o abandoneze“. Această panică nu a mai părăsit-o de atunci și este însoțită uneori de fantezii despre propria moarte. Alteori, disconfortul o copleșește și se întreabă dacă viața merită trăită.

Ieșirile sale cu prietenii de atunci, pe care acum îi consideră „nefrecventabili“, deveneau tot mai dese. Începuse să consume alcool în cantități mari și ajunsese să descopere că în anumite nopți avea pierderi de memorie care se întindeau pe ore întregi. Inițial, aceste episoade erau limitate la weekenduri, deoarece era încă o studentă bună, plănuiind să-și continue studiile, dar nu era foarte sigură ce domeniu să aleagă.

După absolvirea facultății, a început să studieze filologia la Granada. Acolo, cufundată în spiritul universitar și în ceea ce descrie ca fiind „un sentiment de libertate totală, aproape de euforie“, nopțile petrecute în oraș s-au înmulțit, în paralel cu consumul de alcool, care nu se mai limita la sfârșiturile de săptămână. Berea a devenit, alături de automutilare, o nouă strategie pentru a face față emoțiilor, fie pentru că se simțea foarte bine, fie pentru că era „devastată“. În această perioadă, alcoolului i s-au alăturat consumul sporadic de cocaină (în cantități din ce în ce mai mari) și tendința de a se angaja în relații sexuale cu mai mulți parteneri, de ambele sexe, fără a acorda prea multă atenție utilizării măsurilor de protecție. Astfel, Inés subestima sau nu mai lua în considerare riscurile unora dintre comportamentele sale sau ale unora dintre situațiile în care se implica.



Deși în această etapă a existat o distanțare față de mama sa, atunci când Inés era în anul trei de facultate, a trebuit să se întoarcă de urgență la Madrid, deoarece Alicia se afla din nou într-o stare de spirit care interfera în mod semnificativ cu dezvoltarea normală a vieții sale, fiind izolată acasă. În această situație, Elisa, pe care Inés o „adora“, văzându-se copleșită de situația mamei sale, s-a decis să locuiască cu tatăl ei. Acest lucru a dus la o înstrăinare între surori, deoarece Inés nu a fost capabilă, și nu este nici în acest moment, să o ierte pentru că „și-a abandonat mama atunci când aceasta avea cea mai mare nevoie de ea“, în ciuda numeroaselor încercări ale Aliciei de a facilita o reconciliere.

După ce mama ei s-a recuperat, Inés s-a întors în Granada pentru a-și continua studiile, însă starea ei de spirit s-a schimbat. Nu mai vedea rostul vieții, nu mai avea puterea să meargă la cursuri în fiecare zi. Atunci când reușea să se ridice și să se ducă la facultate, concentrarea la ceea ce spunea profesorul era o provocare insurmontabilă. Întotdeauna îi plăcuse să citească și să facă exerciții fizice, dar în acel moment nu mai găsea nimic de care să se bucure. Se gândea din ce în ce mai des la moarte și la cum putea avansa în acest proces. Singurul lucru care îi permitea să-și distragă puțin atenția de la această durere emoțională era durerea fizică, așa că automutilarea s-a intensificat. A încetat să mai iasă cu prietenii, a încetat să mai vorbească cu colegile de apartament, până când, în cele din urmă, una dintre ele a „forțat-o“ să meargă la o consultație de sănătate mintală. Această prietenă o însoțea la consultații, unde Inés a fost diagnosticată cu un episod depresiv major și i s-a prescris un tratament farmacologic cu un antidepresiv.



Treptat, Inés și-a reluat funcționarea normală, participând la cursuri și studiind, reluându-și activitățile din timpul liber și ieșind cu prietenii (deși „puțin defazată“, folosind propriile ei cuvinte). În cele din urmă, antidepresivul a fost oprit și viața lui Inés a continuat cu o oarecare stabilitate timp de câțiva ani.

După ce și-a terminat licența, a decis să se mute la Barcelona pentru a urma un masterat. Acolo l-a cunoscut pe Marcos, un băiat puțin mai mare decât ea, de care „s-a îndrăgostit nebunește de la început“. Au început rapid să facă totul împreună, ea voia să fie cu el tot timpul, era sigură că el era „dragostea vieții ei“ și s-au mutat împreună. După o perioadă în care „totul era minunat“, Inés a început să își dea seama de niște „semne“, Marcos nu era atât de perfect, simțind din nou „amenințări de abandon“. Din perspectiva ei de astăzi, ceea ce Inés considera atunci semne ale riscului ca Marcos să o abandoneze nu erau atât de grave (petrecea mai mult timp la muncă, nu-i spunea anumite lucruri pe care ea credea că ar trebui să le audă, ieșea în oraș doar cu prietenii lui etc.). Confruntată cu această percepție a „pericolului de abandon“, Inés a decis să fie prima care „lovește“, așa că a început să iasă în oraș, să bea din nou alcool, să se apuce din nou de cocaină și să se automutileze. Certurile dintre cei doi au escaladat și, la un moment dat, au ajuns la niveluri ridicate de agresivitate verbală și chiar la aruncarea de obiecte unul spre celălalt. În cele din urmă, Inés l-a părăsit pe Marcos și s-a mutat în Insulele Canare, unde a început să predea la o academie. Lucrând cu Inés în cadrul consultațiilor, am identificat acest tip de relaționare ca fiind unul obișnuit pentru ea. Atunci când întâlnea pe cineva față de care avea un *feeling* bun, se implica fără rezerve în acea relație, având

așteptări prea mari de la acea persoană, care, inevitabil, o dezamăgea la un moment dat. Fie când se întâmpla acest lucru, fie când percepea într-un fel că persoana respectivă se distanța, i se întărea ideea că nu poate avea încredere în nimeni și alegea să „renunțe la ei înainte ca ei să o părăsească“.

Odată stabilită în Insulele Canare, cu un serviciu pe care îl iubea, și-a făcut un nou grup de prieteni, tot prin acest tipar relațional, care oscila între implicarea totală (care putea deveni copleșitoare pentru ceilalți) și retragerea sau „atacul“ la cel mai mic semn de dezamăgire în relație. A locuit acolo timp de câțiva ani, perioadă în care a început o nouă relație, a ieșit în oraș cu prietenii și a început să studieze pentru un examen pentru a deveni profesoară de liceu. Pe măsură ce se apropia data examenului, la fel ca în cazul multor candidați, stresul a început să o copleșească. A încetat să mai iasă în mod regulat, deși acest lucru a alternat cu „explozii“, zile în care ieșea în oraș și excesele duceau la scăpările de memorie induse de alcool care se întâmplau în perioada studenției. Dormea din ce în ce mai puțin, dedicând timpul câștigat studiului. Obiceiurile sale alimentare se modificau, sărea peste mese, dar erau momente în care mânca compulsiv... putea să mănânce tot ce era în frigider sau să mănânce în mijlocul nopții.

Atunci a decis să participe la consultații de psihologie clinică. Inițial, s-a încercat să i se restabilească obiceiurile de bază în ceea ce privea alimentația, somnul, studiul, munca și petrecerea timpului liber, precum și modalitățile de gestionare adecvată a stresului. După ce specialiștii au studiat istoricul vieții lui Inés, suferințele și coborâșurile prin care trecuse, multiplele schimbări de relații și locuri de reședință, „impulsivitatea“ și