

INDICAZIONI PER I FAMILIARI
NELLA RELAZIONE CON UN
COMPONENTE BORDERLINE

(J.G. Gunderson, 2003)

Masterson e Rinsley, 1975

“Non ci si può aspettare che la patologia borderline sia efficacemente curata senza modificare l’ambiente sociale primario del soggetto borderline che, per molti, è rappresentato dalla famiglia”.

OBIETTIVI: PROCEDERE LENTAMENTE

1. RICORDARE CHE UN CAMBIAMENTO È DIFFICILE DA REALIZZARE E CARICO DI PAURE. Siate cauti nel suggerire che si sia compiuto un "grande progresso" e nel fornire rassicurazioni del tipo "puoi farcela". "Progresso" evoca paure abbandoniche.
2. RIDIMENSIONARE LE VOSTRE ASPETTATIVE. Fissate obiettivi realistici che siano raggiungibili. **Risolvete grandi problemi a piccoli passi.** Lavorate su una cosa alla volta. Obiettivi ampi o a lungo termine conducono all'avvilimento e al fallimento.

AMBIENTE FAMILIARE: MANTENERE LE COSE TRANQUILLE

- 3. MANTENERE LE COSE TRANQUILLE E SERENE.** L'apprezzamento è normale. Moderatelo. Il disaccordo è normale. Moderate anche questo.
- 4. PRESERVARE LE ROUTINE FAMILIARI PER QUANTO È POSSIBILE.** State in contatto con la famiglia e gli amici. C'è dell'altro nella vita oltre i problemi, dunque non trascurate i bei momenti.
- 5. TROVARE IL TEMPO DI DIALOGARE.** Chiacchierare di amenità o di faccende neutrali è utile. Programmare dei momenti dedicati a questo, se se ne avverte l'esigenza.

GESTIRE LE CRISI: PRESTARE ATTENZIONE MA RESTARE CALMI

- 6. NON ASSUMETE ATTEGGIAMENTI DIFENSIVI DI FRONTE ALLE ACCUSE E ALLE CRITICHE.** Per quanto ingiusto, dite poco e non litigate. Accettate di essere feriti. Convenite su quanto di vero c'è nelle critiche.
- 7. ATTI AUTODISTRUTTIVI O MINACCE MERITANO ATTENZIONE.** Non ignorare. Non fatevi prendere dal panico. È bene sapere. Non tenete dei segreti su questi aspetti. Parlatene apertamente con un membro della vostra famiglia e assicuratevi che i professionisti ne siano a conoscenza.
- 8. ASCOLTO. LE PERSONE HANNO BISOGNO CHE I PROPRI SENTIMENTI VENGANO SENTITI.** Non dite: "Non è così". Non cercate di allontanare i sentimenti. È bene usare le parole per esprimere paura, solitudine, inadeguatezza, rabbia o bisogni. È meglio usare le parole che agire i sentimenti.

IMPEGNARSI SUI PROBLEMI: COLLABORATE E SIATE COERENTI

9. QUANDO STATE CERCANDO DI RISOLVERE DEI PROBLEMI DI UN MEMBRO DELLA FAMIGLIA, IN OGNI CASO:

- **Coinvolgete** il componente familiare nell'individuazione di quanto si deve fare.
- **Chiedete** se la persona è in grado di "fare" ciò che è necessario per la soluzione.
- **Chiedete** se vuole che voi facciate quanto è necessario.

10. È NECESSARIO CHE I COMPONENTI DELLA FAMIGLIA AGISCAANO CON UN'INTESA RECIPROCA. Le contraddizioni genitoriali alimentano gravi conflitti familiari. Sviluppate strategie che tutti siano in grado di sostenere.

11. SE AVETE DELLE PERPLESSITÀ SUI FARMACI O SUGLI INTERVENTI DEL TERAPEUTA, ASSICURATEVI CHE SIA IL MEMBRO DELLA VOSTRA FAMIGLIA, SIA IL SUO TERAPEUTA O MEDICO LO SAPPIANO. Se avete delle responsabilità di tipo economico, avete il diritto di rivolgere i vostri dubbi al terapeuta o al medico.

STABILIRE DEI LIMITI: SIATE ESPLICITI MA CAUTI

12. **FISSATE DELLE REGOLE AFFERMANDO I LIMITI DELLA VOSTRA TOLLERANZA.** Fate in modo che le vostre attese siano comprese in un linguaggio chiaro e semplice. Tutti hanno bisogno di sapere ciò che ci si aspetta da loro.
13. **NON PROTEGGETE I COMPONENTI DELLA FAMIGLIA DALLE CONSEGUANZE NATURALI DELLE LORO AZIONI.** Consentite loro di imparare dalla realtà. Andare a sbattere contro qualche muro è necessario normalmente.
14. **NON TOLLERATE TRATTAMENTI OFFENSIVI COME CAPRICCI, MINACCE, AGGRESSIONI E SPUTI.** Andate via e tornate più tardi per discutere la faccenda.
15. **SIATE CAUTI NEL RICORSO A MINACCE E ULTIMATUM. SONO UNA RISORSA ESTREMA.** Non ricorrete a intimidazioni e ultimatum come mezzi per convincerli a cambiare. Usateli solo quando potrete e vorrete portarli a compimento. Consentite agli altri - inclusi i professionisti - di aiutarvi a decidere quando sia il caso di farne.