

## Por que as mulheres com traços de TPB (borderline) mentem?

Joanna Nicola

[fonte](#)

### Sumário

O Encobrimento ou Mentirosa Compulsiva .....	2
O que mentirosos compulsivos fazem .....	3
Por que encobrir mentiras funciona .....	4
Mentira compulsiva e TPB.....	4
Mentindo por vingança .....	5
Mentira inocente.....	6
Mentindo para encobrir o mau comportamento mentiroso-compulsivo .....	7
Mentindo para fazer os outros parecerem maus.....	7
Mentindo para fazer você parecer mal .....	8
Mentindo para se fazer parecer boa .....	8
Mentindo para fugir de responsabilidades .....	8
Mentindo para ser percebida como vítima .....	9
Mentindo para chamar atenção.....	10
Campanhas de difamação .....	10
Artigos relacionados.....	11
Comentários .....	11

Neste artigo vamos abordar o comportamento de enfrentamento da mentira e por que mulheres com traços de TPB ou **transtorno de personalidade limítrofe (*borderline*)** muitas vezes se envolvem nisso. Embora a mentira não faça parte dos critérios para o diagnóstico do transtorno de personalidade limítrofe, muitos parceiros afetivos de mulheres com traços de TPB relatam que mentir era um dos principais componentes de seu padrão de comportamento.

Esse padrão de mentira não se limita apenas àqueles com diagnóstico de TPB. Então, para este post no blog, estaremos nos referindo a todas as mulheres que se envolvem em comportamentos associados ao TPB, mesmo que seu comportamento seja ou não extremo o suficiente para se qualificar para o diagnóstico.

Na primeira parte deste artigo, vamos abordar três tipos comuns de mentiras que mulheres com traços TPB frequentemente usam no relacionamento com seus parceiros afetivos:

1. Mulher que mente cronicamente ou compulsivamente e está completamente ciente disso.
2. Mulher que mente por vingança e está ciente de que ela está mentindo, mas acredita que você merece.
3. Mulher que não está mentindo totalmente, mas realmente acredita nas mentiras que ela está contando.

Uma vez que tenhamos coberto essas três categorias básicas de mentiras, vamos dar uma olhada nas motivações por trás de cada uma delas. Em seguida, exploraremos algumas situações comuns em que mulheres com TPB tendem a mentir para que você possa identificar mais facilmente que tipo de mentira sua parceira pode ter se envolvido e o que motivou essas mentiras.

Aqui estão os cenários que abordaremos para facilitar a aplicação desses conceitos ao seu relacionamento:

1. Mentindo para encobrir o mau comportamento.
2. Mentindo para fazer os outros parecerem maus.
3. Mentindo para fazer você parecer mal.
4. Mentindo para parecer bem.
5. Mentindo para fugir das responsabilidades.
6. Mentindo para ser percebida como uma vítima.
7. Mentindo para chamar a atenção.
8. Mentindo para lançar uma campanha de difamação.

Vamos começar nossa investigação sobre as motivações por trás da mentira do TPB explorando a primeira categoria de mentira, do tipo que a **mentirosa tem plena consciência**. Vamos examinar o que algumas pessoas chamam de mentira compulsiva ou mentira encoberta. Esta forma de mentira é um mecanismo de enfrentamento que muitas pessoas usam para afastar sentimentos de vergonha e humilhação sobre como os outros as verão ou como elas podem se ver.

Como parceiros de mulheres com traços de TPB podem ter muita dificuldade em aceitar que sua parceira poderia estar mentindo para eles propositalmente de maneira que lhes causam grande dor e angústia, passaremos um pouco mais tempo abordando mentiras compulsivas do que para as duas categorias restantes.

## O Encobrimento ou Mentirosa Compulsiva

A mentira compulsiva é um hábito de conveniência que, com o tempo, pode se transformar em um vício completo. Um dos componentes incomuns da mentira compulsiva é que, ao contrário de muitos

outros padrões de comportamento viciante, a pessoa que mente compulsivamente geralmente estará plenamente ciente de que tem um problema.

Outro aspecto característico da mentira compulsiva é que as pessoas que mentem compulsivamente muitas vezes acreditam que, uma vez que ninguém nunca as chama de mentirosas, que todos ao seu redor realmente acreditam nas mentiras. Como as mentirosas são tão raramente confrontadas, elas podem interpretar a aceitação de suas mentiras como um sinal de que são altamente hábeis em enganar os outros.

Sua suposição errônea de que aqueles ao seu redor acreditam que suas mentiras podem fazê-las continuar mentindo indefinidamente, sentindo que se as pessoas descobrissem até que ponto tinham sido enganadas, seriam permanentemente enganadas. Essa necessidade de manter seu segredo a qualquer custo muitas vezes **as levará a defender suas mentiras mesmo quando alguém as confronta, não importa o quão irrefutável a evidência possa ser.**

Mentiras compulsivas ou encobertas podem ser consideradas um mecanismo de enfrentamento extremo. Não pode destruir fisicamente uma pessoa como drogas, álcool ou comportamento de risco, mas quando as pessoas cruzam a linha para mentir cronicamente, correm o risco de destruir toda a confiança e credibilidade com aqueles ao seu redor.

Como a **confiança** é a base central de todo tipo de relacionamento em que podemos entrar, uma pessoa que mente para ganho pessoal está essencialmente anulando quaisquer acordos sociais que possam ter firmado. Embora a mentira seja uma maneira altamente eficaz de sair de situações vergonhosas ou embaraçosas, descobriremos que as consequências sociais da mentira crônica são tão severas que poucas pessoas estão dispostas a arriscar se envolver nela.

Mas há uma boa razão para que este mecanismo de enfrentamento extremo seja surpreendentemente comum entre mulheres com traços de TPB. Como essas mulheres **têm uma compreensão muito limitada do tipo de confiança necessária** para estar em um relacionamento romântico, elas podem não reconhecer o grave risco de cruzar essa linha.

Vamos agora dar uma olhada exatamente por que mentirosos encobertos ou compulsivos mentem.

## **O que mentirosos compulsivos fazem**

Quando mentirosas compulsivas mentem, eles fazem isso para proteger sua autoimagem. Mentirosas crônicas geralmente não se sentem seguras quando os outros veem quem realmente são. Elas têm um **sentido muito fraco de autoestima** que faz com que elas se sintam ameaçadas pelo pensamento de julgamento negativo dos outros.

Mulheres com traços de TPB são naturalmente altamente sensíveis ao julgamento negativo dos outros. Por causa dessa sensibilidade, elas geralmente se sentem ameaçadas pelo que seu parceiro de relacionamento poderia pensar delas. Esse desconfortável desequilíbrio de poder pode fazer com que uma mulher com traços de TPB **se sinta inferior e possa facilmente desencadear sentimentos de baixa autoestima.**

Se ela não é educada sobre sua sensibilidade única ao julgamento negativo e habilidades ensinadas a compensar o cuidado demais com o que os outros pensam, é muito provável que ela use mecanismos de enfrentamento para proteger sua autoimagem. **Mentir é um antídoto de ação rápida** para

sentimentos de culpa, vergonha e humilhação. É também uma maneira altamente eficaz de manter o controle final sobre sua autoimagem.

A mentira compulsiva não é tão bem divulgada quanto outros comportamentos comuns de enfrentamento viciante, como jogo, sexo, álcool e drogas. No entanto, tem todas as mesmas marcas.

A maioria dos mentirosos compulsivos descrevem os **estágios iniciais de suas mentiras como bastante leves e inofensivos**.

Eles geralmente relatam que começaram a mentir para reforçar a impressão dos outros sobre eles. Eles logo descobrem que a mentira começa a acontecer automaticamente, e então nos estágios finais eles descobrirão **que estão impotentes para parar**.

Assim como qualquer outro comportamento viciante, com o tempo, o alívio original obtido com o comportamento diminuirá. A necessidade de mentir aumentará com o tempo até que muitos deles se encontrem compulsivamente mentindo mesmo quando não há nenhum benefício possível para eles.

Há muitos problemas agravados que se desenvolvem para encobrir mentirosos. Mentiras tendem a exigir outras mentiras, seja para reforçar a mentira ou para garantir o sigilo. Mentirosos encobertos podem eventualmente ter **redes inteiras de mentiras que devem ser mantidas**. Alguns mentirosos crônicos relatam **que a diferença entre uma mentira e a verdade em algum momento começa a embaçar**. Outros afirmam que, eventualmente, suas mentiras começam a parecer verdade, e a verdade pode parecer uma mentira.

Vamos agora dar uma olhada exatamente por que a mentira é tão eficaz e como é que essas mentirosas crônicas podem se safar mentindo **por décadas** sem nunca serem expostos publicamente.

## **Por que encobrir mentiras funciona**

A razão pela qual a mentira crônica é uma maneira **extremamente eficaz** de evitar consequências, responsabilidade, humilhação, constrangimento e qualquer outra emoção desconfortável é simples. Mentir para ganho pessoal **é contra as regras sociais de toda cultura**. Não só é contra as regras sociais, como carrega tanto estigma social que **muito poucos entre nós estão dispostos a enfrentar um indivíduo que se engaja nela**.

Ser enganado para ganho pessoal por pessoas em quem confiamos é **uma das ações mais insultantes** que podem ser tomadas contra nós. Porque a maioria das pessoas odeia mentirosos, qualquer admissão de que não acreditamos que alguém que está mentindo terá dentro dela uma declaração de extremo desgosto ou até mesmo nojo.

Acusar alguém de mentir é uma alegação tão acusativa que poucas pessoas chamam de blefe compulsivo mentiroso. Isso lhes dá um passe livre para editar a realidade de qualquer maneira que lhes sirva indefinidamente.

Vamos agora dar uma olhada no papel de encobrimento ou compulsivo deitado em um relacionamento com uma mulher com traços de TPB.

## **Mentira compulsiva e TPB**

A maneira como uma mulher com traços de TPB se envolve em esconder mentiras não é diferente de um mentiroso encobrimento que não possui essas características. Na maior parte do tempo, ela estará consciente de todas as suas mentiras. Ocasionalmente, ela pode acreditar em suas mentiras, mas ela provavelmente terá que se bombear emocionalmente para fazê-lo. E como todos os mentirosos compulsivos, embora conscientes de suas mentiras, **se confrontadas, ela negará que estava mentindo.**

A maneira mais eficaz de dizer se uma parceira afetivo estava usando mentiras compulsivas ou encobertas é através de como isso acontecia regularmente. Mentir para manter a **autoimagem imaculada** pode ser um trabalho em tempo integral. A maioria das mulheres com traços de TPB que **se envolvem em esconder mentiras mentirão continuamente, sobre pequenas coisas, grandes coisas, e tudo mais.**

Vamos agora passar para nossa segunda categoria, mentindo por vingança.

## Mentindo por vingança

Mentir por vingança não se limita a mulheres com traços de TPB. A vingança é um mecanismo comum de enfrentamento para muitos homens e mulheres que se sentem traídos e humilhados após um término romântico. Mas **a vingança é uma marca registrada do comportamento de TPB** que pode até ocorrer enquanto um relacionamento ainda está acontecendo. E vingança de uma mulher com traços de TPB depois de um rompimento **pode ser extrema.**

Quando mulheres com traços de TPB usam mentira para se vingar, elas estão mentindo propositalmente e sabem que estão mentindo. Mas elas estão mentindo porque acreditam honestamente naquele momento que seu parceiro merece ser punido por fazê-las machucar.

Simplificando, mentir por vingança é uma maneira rápida e fácil de infligir o tipo de dor que aliviará a dor de sua humilhação. Embora uma mulher com traços de TPB possa não acreditar em nenhuma das falsas alegações que ela faz para machucá-lo, ela vai acreditar que ela está totalmente justificada para mentir por vingança.

Vamos agora examinar por que uma mulher com traços de TPB **pode acreditar que até o parceiro mais inocente e amoroso merece vingança.** Vamos olhar para uma característica única desse transtorno. Essa característica está presente em mulheres com traços leves e extremos de TPB.

A característica única que diferencia as mulheres com TPB da pessoa comum que mente para a vingança **é uma tendência a se tornar emocionalmente desregulada.** Desregulação emocional é o termo que é usado para descrever o estado irracional em que todos nós entramos quando nossas emoções correm muito alto. Mas embora todos nós tenhamos experimentado ser irracional enquanto em um estado de altas emoções em algum momento de nossa vida, a maioria de nós experimenta esse **estado delirante de perturbação** apenas ocasionalmente.

Mas mulheres com traços de TPB podem ser desreguladas muito facilmente **e podem passar boa parte de sua vida acordada em um estado desregulado.** Mulheres com traços de TPB **não precisam** de um evento externo para desencadear a desregulação emocional como a maioria das pessoas faz. Eles podem fabricar este estado a partir de sua imaginação. Isso significa que uma mulher com traços de TPB pode, **a qualquer momento, ficar irracionalmente convencida de que você merece punição como vingança pela dor que ela acredita ter causado.**

E como as mulheres com essas características não terão construído uma base de confiança dentro de seu relacionamento, é muito fácil para elas **imaginem seu parceiro como um inimigo**. Embora a maioria de nós hesitasse em cruzar essa linha, mulheres com traços de TPB, nunca tendo estabelecido confiança em primeiro lugar, **facilmente cruzarão a linha para frente e para trás** para se adequar ao seu humor. E uma vez que ela cruzou a linha inimiga ela não hesitará em usar mentiras para machucá-lo.

Seu estado emocionalmente desregulado pode fazê-la acreditar que você está lá fora para machucá-la ou traí-la quando você não está. Mas os comentários caluniosos que ela faz sobre sua personalidade serão mentiras propositais. Por exemplo, se ela acredita que você está planejando traí-la, ela pode querer ‘castrá-lo’ você como punição por suas más intenções. Ela sabe que está mentindo, mas vai acreditar honestamente que você merece a falsa acusação.

A maneira de identificar se sua parceira estava se envolvendo em vingança mentindo é descobrindo se suas mentiras pareciam ser punidas naturalmente. Mulheres com traços de TPB que parecem gostar do sofrimento de seu parceiro estão frequentemente se envolvendo em vingança mentindo. Linguagem corporal que expressa nojo, desprezo ou condenação acompanhada uma mentira são geralmente sinais de vingança.

**Ocasionalmente há alguma sobreposição entre a mentira encoberta/compulsiva e a mentira por vingança**, e algumas mulheres mudam alternadamente entre as duas. Uma boa maneira de distinguir entre encobrimento e vingança é através do comportamento da sua parceira. Esconder mentiras geralmente é feito sem muita malícia. Uma mentirosa que encobre pode ser dramática demais, **mas geralmente não será cruel**.

Vamos agora dar uma olhada nas mentiras feitas no que poderíamos chamar de um contexto inocente. Esse tipo de mentira é incomum em pessoas que não sofrem de desregulação emocional e, portanto, são um pouco mais difíceis de identificar.

## **Mentira inocente**

Mentiras inocentes ou mentiras que a mulher com TPB acredita, geralmente ocorrem quando ela está em um estado de paranoia leve, muitas vezes os estágios iniciais da desregulação emocional. Neste estado de espírito, ela acreditará honestamente que seu parceiro é capaz de traí-la ou que ele pode não se importar com suas necessidades.

Mentiras inocentes podem ocorrer quando uma mulher é apenas ligeiramente desregulada, ou seja, ainda não acredita totalmente que seus sentimentos são fatos. Porque ela ainda está na fase do medo ela não vai estar fora para se vingar. Ela estará apenas acreditando erroneamente que seus sentimentos devem ter sido causados por um evento real.

Mentiras inocentes são comuns em mulheres que têm **traços muito leves de TPB**. Neste estado, ela realmente acreditará que toda a dor, humilhação e medo que ela está experimentando se deve à falta de apoio, cuidado ou compromisso de seu parceiro com ela. Ela pode acusá-lo inocentemente de defeitos negativos de caráter, como não amá-la, não ficar ao seu lado. Ela pode acusá-lo de tentar fazê-la se sentir mal ou fazê-la se sentir humilhada. Mas falsas acusações inocentes geralmente são acompanhadas de medo, pânico ou tristeza em oposição à raiva ou malícia.

Uma boa maneira de identificar se sua parceira estava acusando você inocentemente é se havia uma qualidade autêntica para suas acusações. Em outras palavras, ela teria parecido acreditar honestamente que você a decepcionou, a desapontou ou não a apoiou. Ela pode acusá-lo de flertar com outras mulheres, mas ela vai parecer mais em pânico ou magoada com isso em vez de sarcástica ou vingativa.

Podemos chamar isso de má interpretação inocente. Embora possa ser muito estressante para um parceiro, essa forma de mentir não é tão prejudicial para um relacionamento como esconder mentiras ou vinganças.

Há uma exceção à regra quando se trata de mentiras inocentes. Há alguns casos em que uma mulher com traços extremos de TPB pode se tornar tão emocionalmente desregulada que ela entra em um estado verdadeiramente irracional onde ela pode parecer delirante no que ela está dizendo ou fazendo. Embora seja muito difícil interpretar o que pode estar acontecendo na mente de alguém neste estado extremo, podemos assumir que nesses momentos a mulher acredita em qualquer mentira que possa estar contando.

Agora que você tem uma compreensão mais clara dos três tipos diferentes de mentiras que as mulheres com TPB se envolvem, vamos dar uma olhada em alguns cenários típicos onde cada um desses tipos de mentiras ocorre para que você possa identificar mais facilmente os tipos de mentiras que podem ter ocorrido em seu relacionamento.

## **Mentindo para encobrir o mau comportamento mentiroso-compulsivo**

Mentir para encobrir o mau comportamento geralmente está associado a mentiras compulsivas. Homens que estão em relacionamentos com mulheres com traços de TPB que mentem compulsivamente muitas vezes ficam confusos quando descobrem que sua parceira tem traços de TPB. Eles podem dizer a si mesmos que suas parceiras estão usando suas mentiras porque a dor que elas estão encobrendo é tão insuportável ou que elas acreditam em suas próprias mentiras de encobrimento. Isso é compreensível. Por causa da forma como os mentirosos compulsivos são percebidos na sociedade, poucos parceiros estão ansiosos para colocar este rótulo em sua amada.

A verdade é que, embora mulheres com traços de TPB possam ter alguns elementos de amnésia e também possam ter razões psicológicas para encobrir seus rastros, **elas geralmente estão muito bem cientes das mentiras** que contam para encobrir o mau comportamento. Não tendo uma consciência clara de quão severa é a violação do limite de mentir para o auto-ganho, elas podem não experimentar o mesmo nível de inibição que a maioria das pessoas possui naturalmente.

Vamos agora voltar para outro cenário comum para mulheres com traços de TPB que mentem para seus parceiros.

## **Mentindo para fazer os outros parecerem maus**

Quando uma mulher com traços de TPB mente para fazer os outros parecerem maus, ela está se envolvendo em uma forma de *bullying*. Ela está se sentindo baixa em autoestima e querendo fazer

alguém parecer ainda mais baixo do que ela é. Esta é uma forma de mentir que qualquer um com baixa autoestima pode se envolver.

A mulher com traços de TPB usa essa tática da mesma forma que aqueles sem essas características a usam. Na maioria das vezes, quando ela mente para **fazer os outros se sentirem mal, ela estará usando mentiras compulsivas ou encobertas**. Em outras palavras, ela estará consciente de que está mentindo.

No entanto, há uma certa carga de emoções que podem ir junto com a mentira para fazer os outros se sentirem mal que ajudam a fazer as baixas parecerem mais realistas. E isso às vezes pode fazê-los sentir que a mentira é verdadeira, pelo menos no momento.

## Mentindo para fazer você parecer mal

Mentir para fazer você parecer mal geralmente é uma forma de mentira-vingança. Mulheres com traços de TPB têm **muita dificuldade em identificar seus ressentimentos** em relação aos seus parceiros e muitas vezes estarão segurando várias dezenas de cada vez. Você pode ser punido agora por um ressentimento do passado que você nunca tinha dito.

Em outras palavras, sua parceira pode mentir sobre algo no presente, a fim de ter uma desculpa para fazê-lo pagar por algo que ela acredita que você fez no passado. Como todas as outras formas de mentira por vingança, ela saberá que está mentindo, mas ela acreditará honestamente que você fez algo para merecer a punição.

Pode haver algum cruzamento com encobrimento quando uma parceira com traços de TPB tenta fazer você parecer ruim. Se mentir para fazer você parecer mal pode manter a pressão, culpa ou culpa dela, ela pode mentir conscientemente para ganho pessoal.

A maneira de distinguir entre esses dois tipos de mentira é determinando se ela parecer zangada, vingativa ou sarcástica em seu comportamento. Um tom malicioso geralmente aponta para mentira por vingança. Se parece haver uma qualidade **dramática** para a mentira ou um exagero no tom ou gestos, provavelmente é uma **mentira de encobrimento**.

## Mentindo para se fazer parecer boa

Mentir para parecer boa geralmente é uma forma de mentira compulsiva ou encobrimento que mulheres com traços de TPB usam para esconder uma parte de sua autoimagem que não estão confortáveis dos outros verem. Este tipo de mentira é consciente e proposital.

No entanto, semelhante à mentira para fazer os outros parecerem maus, uma mulher com traços de TPB pode se carregar emocionalmente para levar mais facilmente a mentira. E esse carregamento emocional pode, em alguns casos, fazê-la acreditar temporariamente em suas próprias mentiras.

## Mentindo para fugir de responsabilidades



Mentir para se livrar das responsabilidades é muitas vezes uma forma de mentira inocente onde a mulher acredita que suas mentiras são verdadeiras. Mulheres com traços de TPB tendem a ter muito medo em torno de responsabilidades. Suas defesas muitas vezes entram em ação para protegê-las de parecerem fracas. A forma que essas defesas geralmente tomam são pequenos pensamentos da mente subconsciente alimentada na mente consciente que dão justificativas para que ela evite uma responsabilidade.

Ela geralmente vai acreditar nessas justificativas, frágeis como elas podem ser. Quando ela diz que se sente mal por sair de uma responsabilidade, ela provavelmente estará convencida de que está muito doente para participar. Ela vai realmente acreditar que ela está muito sobrecarregada, muito cansada, ou qualquer outra desculpa que ela usa para sair de suas obrigações.

Pode haver algum cruzamento entre mentiras inocentes e mentiras compulsivas quando se trata de evitar responsabilidades. Se ela está usando mentiras inocentes para evitar uma responsabilidade, será porque ela está sentindo muita vergonha para admitir para si mesma que está com medo.

Se uma mulher com traços de TPB usa mentiras compulsivas para sair de uma responsabilidade, ela não estará experimentando medo da responsabilidade. Nesse momento, ela estará manipulando propositalmente aqueles ao seu redor para evitar fazer algo que ela simplesmente não quer fazer.

A maneira de dizer se uma parceira acredita em suas justificativas que a dispensam de suas responsabilidades ou se ela está conscientemente mentindo para sair de algo que ela não quer fazer é **examinar seu comportamento**. Se ela parece honestamente chateada, triste, culpada ou arrependida por não poder cumprir suas responsabilidades, ela provavelmente acreditará em suas mentiras ou estará mentindo inocentemente.

Se ela é defensiva, age como se você não merecesse uma explicação, culpa você de alguma forma por sua incapacidade de assumir a responsabilidade, ou parece irritada quando ela oferece desculpas, ela provavelmente estará usando mentiras compulsivas que ela estará consciente.

## **Mentindo para ser percebida como vítima**

Mentir para parecer uma vítima é muitas vezes uma mentira inocente ou um caso em que ela acredita em sua própria mentira. A vitimização dá às mulheres com traços de TPB grande alívio geral de sua vergonha subjacente em torno de estar fora de controle. Para evitar essa vergonha, **sua mente subconsciente pode intervir** para convencê-la de que ela é uma vítima em sua própria vida.

No entanto, o cruzamento ocorre frequentemente com mentiras compulsivas. Muitas vezes o tom de voz pode ser uma pista que uma pessoa que chora como vítima está mentindo e sabe disso. A entonação super dramática apontará para mentiras compulsivas ou encobertas, assim como o exagero da linguagem corporal.

Porque a identificação da vítima vem tão naturalmente para mulheres com traços de TPB, esta é uma área onde você pode não ser capaz de identificar a diferença entre mentiras inocentes e conscientes. **Mulheres com TPB podem muitas vezes rivalizar com atrizes profissionais quando se trata de desempenhar esse papel em particular.**

## Mentindo para chamar atenção

Quando mulheres com traços de TPB mentem para chamar a atenção, geralmente estão usando mentiras compulsivas. No entanto, se uma mulher com traços de TPB tenta chamar sua atenção de forma direta, mesmo que seja dizendo que você não está dando atenção suficiente quando você sabe que está, ela pode estar usando mentiras inocentes e acreditará em suas mentiras.

Se ela criar uma cena que exige sua atenção de alguma forma além de dizer-lhe abertamente que a atenção de você é o objetivo dela, ela provavelmente estará usando mentiras compulsivas para fabricar uma necessidade mais forte de atenção do que é necessário. Comportamentos dramáticos demais geralmente apontam para mentiras compulsivas. A perturbação honesta será mais provável relacionada com mentiras inocentes onde ela realmente acredita que você não tem prestado atenção nela.

Vamos terminar com uma das formas mais severas de comportamentos destrutivos que mulheres com traços de TPB se envolvem.

## Campanhas de difamação

Uma campanha de difamação é um termo que é frequentemente usado para descrever tentativas de destruir a reputação de um parceiro que lhes causou dor devido a um rompimento. Campanhas de difamação podem ser usadas para destruir a reputação pessoal, comunitária ou profissional de um parceiro. Esse padrão de comportamento muito destrutivo é comum, particularmente após os rompimentos, **mesmo entre mulheres com traços leves de TPB.**

A maneira como eles vão destruir a reputação de seu parceiro é entrando em contato com as pessoas na vida dessa pessoa e espalhando mentiras prejudiciais sobre eles. Esta forma de vingança se baseia no raciocínio que garante que o parceiro da mulher com traços de TPB sinta tanto ou mais dor quanto a própria mulher sentiu. Campanhas de difamação podem ser lançadas mesmo quando a mulher instigou o rompimento e também pode ocorrer quando o parceiro difamado é completamente inocente de problemas no relacionamento.

Campanhas de difamação consistem em uma combinação de mentiras intencionais e inocentes. Ela estará mentindo intencionalmente quando o acusar falsamente. Mas ela vai acreditar em suas próprias mentiras sobre o que ele fez para merecer ser traído.

Há uma exceção a esta regra. Campanhas de difamação são ocasionalmente lançadas como parte de **um encobrimento quando uma mulher com traços de TPB tem medo de que seu parceiro exponha seu comportamento durante o relacionamento dentro de seu círculo de amigos.** Ela estará mentindo para mudar o foco negativo em seu parceiro para que as pessoas sejam menos propensas a acreditar em suas alegações contra ela.

Você já deve ter uma compreensão clara do que motiva as mulheres com TPB a mentir. Porque mentir é uma violação tão perturbadora da confiança que pode ser doloroso revisitar velhas memórias com esses novos conceitos em mente. No entanto, acredito que você vai descobrir que usar essas distinções para encaixar algumas peças restantes do quebra-cabeça juntos pode fornecer o encerramento necessário para colocar esta experiência traumática para trás.

## Artigos relacionados

[TPB e o tipo de personalidade do cara legal](#)

[Sua ex-namorada tinha traços de transtorno de personalidade limítrofe?](#)

[Rompimentos com mulheres com traços de TPB – Cinco equívocos que impedem os homens de deixar ir e seguir em frente](#)

[Identificação de traços de TPB em mulheres antes do compromisso de relacionamento](#)

[Idealização romântica e desvalorização em mulheres com traços de TPB](#)

[Mulheres com traços de TPB – Por que os homens ficam](#)

[Sua ex-namorada tem traços de TPB: como deixar de lado os bons tempos](#)

[Sua ex-namorada tinha traços de TPB-O mecanismo de defesa da projeção](#)

## Comentários



1. **Sammey** 14 de setembro de 2016 às 4:41 am - [Resposta](#)

Querida Joanna,

Tenho uma pergunta em relação a esta entrada específica do blog. Essas mulheres que têm TPB, ou têm TPB também intencionalmente mentem, mesmo quando não há envolvimento de romance? É uma pergunta simples, mas eu realmente tenho a necessidade de receber sua resposta profissional.



- **Joanna Nicola** 15 de setembro de 2016 às 23:40 - [Resposta](#)

Sammey, obrigado por suas palavras gentis! A resposta para sua pergunta é que mulheres com traços de TPB não mentem exclusivamente em seus relacionamentos. Se uma mulher com TPB está intencionalmente mentindo dentro de seu relacionamento regularmente, ela provavelmente está mentindo em outros tipos de relacionamentos também.



2. **Roger** 4 de dezembro de 2016 às 19:50 - [Resposta](#)

Oi Joanna

Li seu artigo foi muito útil, basicamente li todos os artigos sobre TPB e isso me assusta do que li. Mas continuo voltando Ela se foi há uma semana ela disse que me bloqueou e nunca mais entrará em contato comigo. Mesmo que há duas semanas ela tenha dito o quanto me ama

e ela não quer passar a vida sem mim A coisa louca é que eu não sei o que eu fiz de errado e ela simplesmente se comporta como nada tivesse acontecido. Não sei como deixar esses sentimentos ir mesmo tho pessoalmente eu sou o único que continua sendo destruído por ela Um membro da família me disse uma vez que você não pode consertar ela.



○ **Joanna Nicola** 7 de dezembro de 2016 às 21:27 - Resposta

Roger, o comportamento faz sentido quando você entende o que os está motivando. Então você poderia dar uma olhada nos meus outros posts do blog para descobrir por que ela se comportou dessa maneira, mas a resposta curta não é nada que você fez ou disse tinha algo a ver com o comportamento dela em relação a você. Na verdade, e ela agirá da mesma forma com a próxima pessoa que se envolver depois de você. Seu melhor plano de ação é perceber que você foi libertado deste relacionamento antes que muito dano fosse feito e tentar encontrar alguém saudável e capaz de intimidade da próxima vez.



**Rob** 23 de abril de 2017 às 16:03 - Resposta

Oi, Joanna:

Eu estive em um relacionamento de novo e de novo com uma mulher que foi diagnosticada com TPB. É uma relação complicada, na medida em que começou muito romanticamente, e ao longo dos anos (e agora), principalmente apenas afetuosa, com a esperança de que possa evoluir para o compromisso. Ela está atrasando o compromisso (possível casamento) até terminar os estudos e iniciar uma carreira, mais tarde na vida.

Eu descobri, dolorosamente, que enquanto eu a conheço, ela manteve outros relacionamentos, alguns românticos. Ela confessou isso para mim há cerca de um ano, mas não em toda a sua extensão. E ela me garantiu que tinha parado, especialmente com um ex-namorado.

Agora, eu descubro (sem que ela saiba) que ela continua a vê-lo regularmente, e demonstra afeto amoroso com ele, também. Ela mente para mim sobre onde ela está indo, ou com quem ela se encontra, só para vê-lo. Acima de tudo ao lidar com um parceiro com a TPB, a mentira compulsiva e encobrimento é a pior. Eu simplesmente não sei como confrontá-la sobre isso. Quando eu o fiz no passado, ela fica extremamente defensiva e negava tudo, quando eu sei que é o contrário. A evidência está lá, mas mais através da minha bisbilhotagem, algo de que também não me orgulho.

O que eu faço, e o que os outros na minha situação podem fazer? É arrasador, como eu a amo tão profundamente. E deixá-la será traumático, como você escreveu. Eu a confronto, uma acusação de alto risco? Ou não digo nada, mas começo a sair da relação porque não há confiança? É mentir de encobrir, e me levar (ou pior, me usando para tudo que eu dou a ela), enquanto ainda busca afeto ou algo mais de seu namorado anterior. Ajuda! Rob



○ **Joanna Nicola** 24 de abril de 2017 às 20:09 pm - Resposta

Rob, sinto muito pela sua situação, **pois este é um dos aspectos mais dolorosos desse tipo de relacionamento**. Acho que a coisa mais importante é reconhecer que ela não é como você e que você precisa tentar evitar de projetar sua perspectiva em termos de moral e ética para ela. Imagino que acredite na justiça e em dizer a verdade, mas sua parceira não entende como ser justa ou dizer a verdade. **Em outras palavras, você**

**não deve nada a esta mulher em termos de uma explicação para você sair, e ela sabe disso muito bem.**

Sugiro que use qualquer razão que sinta que permitirá que deixe a relação com o menor drama ou repercussões. Deixá-la saber que você percebeu que ela não é a pessoa certa para você e que você vai precisar de algum tempo sozinho para se curar do término pode funcionar muito bem. Então, se possível, você precisaria esticar esse tempo sozinho indefinidamente, dizendo a ela se ela entrar em contato com você que você ainda está emocionalmente vulnerável.

Isso lhe permite o espaço que você precisará para recuperar, o que eu sei que você está temendo e que não será fácil. Muitos homens na sua situação acham um terapeuta experiente muito útil para ajudá-los a navegar através do processo deste tipo de rompimento. Também pode ser útil ter um espaço seguro para examinar por que sua perspectiva sobre ela não mudou drasticamente quando você descobriu que ela te traiu todos esses anos. Queria que houvesse uma maneira mais fácil de sair dessa.



3. **Manchado** 4 de novembro de 2017 às 11:29 - [Resposta](#)

Oi

Joanna, eu realmente aprecio esses artigos e eles são extremamente úteis. Seus posts são os únicos que encontrei (em 5 anos) que realmente explicam a dinâmica dos traços de TPB e ser um 'cara legal', e eu finalmente posso ver o encerramento à distância. Tenho quase certeza que sou 100% culpado de ser o Niceguy (ou fui), mas a campanha de difamação que minha EX fez para todos os nossos amigos em comum, virou meu mundo de cabeça para baixo. Todo mundo acreditou nela, que basicamente disse: "ele é super abusivo e extremamente ciumento e eu tive que deixá-lo". Porque eu sou um cara legal, eu deixei isso entrar...' bem, quando ela flertou com outros homens, eu estava com ciúmes... quando ela ficou super carente a cada segundo me deixou louco e eu fiquei com raiva... Quando ela me tratou como lixo em público isso me provocou e eu fiquei com raiva... Uau, talvez eu seja o ruim? Achei que a campanha de difamação é a parte mais difícil de se recuperar. 1. Porque estou aberto a críticas e estou disposto a olhar, avaliar e melhorar meu comportamento. 2. É difícil ter várias pessoas que você ama dizendo que você é o oposto do que você sabe que é. 3. Há algo extremamente confuso e louco fazendo sobre ser acusado do abuso que você é vítima. Até parece confuso e me sinto um pouco culpado compartilhando isso, como se estivesse confundindo todo mundo, mas estou desesperado para seguir em frente com essa confusão e frustração e preciso de ajuda. Estou há 5 anos afastado do contato e a campanha de difamação ainda me incomoda, tipo, "Foi ela? Ou, fui eu?!" Quando leio esses artigos, sei que sou um cara legal e me sinto otimista, mas então as perguntas ou o medo retornam e me pergunto. Acho que me pergunto só porque sou um cara legal, mas não sei.



o **Joanna Nicola** 5 de novembro de 2017 às 13:46 - [Resposta](#)

Manchado, você está experimentando uma reação muito comum e infeliz a um término com uma mulher com TPB. É necessário recuperar-se de um desses rompimentos para desembaralhar a confusão de quem é o culpado, **uma vez que esses indivíduos geralmente acusam seus parceiros exatamente dos comportamentos negativos em que estavam se envolvendo.**

O tipo cara legal (niceguy) tem muito mais dificuldade em se recuperar do que uma pessoa comum. A pessoa comum é naturalmente mais defensiva do que o tipo cara legal porque para

eles o mau comportamento em um relacionamento é esperado. Eles são mais facilmente capazes de afastar acusações negativas porque não estão tão horrorizados com a ideia de que eles se comportaram mal.

Um cara legal, por outro lado, naturalmente capaz de monitorar e controlar seus impulsos negativos está horrorizado com a ideia de que eles poderiam se comportar mal. Eles não reconhecem que a maioria das pessoas não tem sua capacidade de ser controlar a si mesmo e imaginam que todos os outros são tão críticos deles quanto eles são de si mesmos. **Eles esquecem que a maioria das pessoas tendem a receber acusações daqueles que acabaram de deixar um relacionamento com algo comum.**

O tipo de cara legal se sente compelido a se exonerar de qualquer um que possa duvidar de sua boa posição moral. Por serem tão escrupulosos em monitorar seu comportamento, sempre verificarão duas vezes para garantir que não tenham um ponto cego. Eles disciplinam-se a estar sempre abertos à possibilidade de terem feito algo errado. **Essa necessidade compulsiva pode mantê-los em um ciclo interminável de autoexame.**

Suas opções são muito difíceis. Você pode aprender a se importar menos com o que os outros pensam e cortar suas perdas e seguir em frente com sua vida. Esta é uma escolha que muitos ex-parceiros fazem. Mas porque pode implicar deixar cair um conjunto de amigos e começar um novo, pode ser uma escolha impensável para muitos tipos de caras legais.

Outra opção pode ser tentar abordar aqueles que ficaram contra você, admitindo honestamente suas tendências de cara legal e explicando que você é extremamente insensível à ideia de qualquer um pensar que você poderia fazer qualquer coisa como o que você é acusado e explicando que você é o que os outros podem considerar obcecados em sempre agir eticamente mesmo em seus relacionamentos. Você pode ser capaz de dar detalhes específicos de sua experiência de conflito no relacionamento. Espero que consiga que pelo menos uma pessoa acredite em você.

Mas não há respostas fáceis. Tantos parceiros têm suas vidas absolutamente dizimadas por esses indivíduos. Muitos têm que mudar de emprego, mudar-se para diferentes cidades e esperar muitos anos até que seus parceiros cores verdadeiras brilhem para aqueles que se voltaram contra eles devido a falsas alegações.



▪ **Joanna Nicola** 8 de novembro de 2017 às 18:10 - Resposta

Manchado

Mas até que um tipo de cara legal reconheça seu valor e aprenda a vetar com muito cuidado, as pessoas que não são doadoras naturais fingirão que têm todas essas habilidades e não serão capazes de resistir a tomar mesmo quando sabem que não podem retribuir. **O melhor parceiro para um tipo de cara legal parece ser um tipo de garota legal e vice-versa.** Mas, como você diz, é preciso alguma "desprogramação" para **aprender a não cair nessa personalidade excitante e atraente, mesmo quando você sabe que a longo prazo é o caráter interior do seu parceiro, não seu carisma externo que lhe proporcionará uma relação saudável de longa duração.**



4.

**Todas as maneiras erradas** 20 de setembro de 2018 às 17:50 - Resposta

esta é provavelmente a série mais abrangente sobre o que seria o que eu experimentei em meus últimos dois relacionamentos. Entendo como eu joguei no que estava acontecendo e eu me sinto como um tolo por fazê-lo. Eu nem sabia o que era TPB ou limítrofe. Reconheci minhas próprias

características e ações que tornaram tudo possível seguir adiante com sua desvalorização e término do relacionamento antes de terminar minha própria vida pensando que finalmente talvez isso pudesse fazê-la feliz. **A maneira como ela minimizou como eu me sentia e estava magoada porque eu falei sobre qualquer coisa que ela possa ter feito para me machucar foi incompreensível.** Eu não queria estar certo ou provar que ela estava errada, só queria que ela dissesse que ela poderia entender por que eu poderia me sentir assim. Nenhum compromisso ou maneira de fazer as pazes com ela, **nunca um pedido de desculpas ou empatia dela.** Eu tive que terminar, **eu não queria**, tudo dentro de mim morreu naquele dia. Eu a amava. Ela disse que me amava, mas não agiu assim. Eu poderia continuar com isso, dar exemplos, mas descobri que é isso que ela quer. Estou em um relacionamento agora com uma mulher que teve um passado semelhante, esperando que dois erros façam um certo.



5. **Daniel** 6 de dezembro de 2019 às 22:35 - [Resposta](#)

Meus 13 anos de alegria acabam, ela mente demais, cometendo adultério, sem ênfase, sua raiva é como uma bomba, eu só não posso me comunicar porque eu não sei o humor dela? Eu e ela tínhamos 2 filhas, 12 anos e 7 anos de idade, as crianças estavam sob minha custódia, ela não tinha vergonha, aparece na minha igreja, aparece no bairro, e todos os sintomas de TPB estão nela e eu só sei que apenas no ano passado, 10 meses antes de 13 anos de alegria. Agora eu não posso acreditar, por que ela fez isso, eu estou muito preocupado com a saúde mental dos meus filhos, o que eu deveria fazer?



o **Joanna Nicola** 11 de dezembro de 2019 às 18:24 - [Resposta](#)

Daniel, sinto muito pelo que você passou. Seus filhos são a prioridade aqui. Mas não se esqueça que eles estão vendo um comportamento apropriado e amoroso de você, e isso lhes dará um modelo saudável e permitirá que eles ao longo do tempo reconheçam que o comportamento de sua mãe não estava bem. Infelizmente, eles podem precisar de ajuda profissional à medida que envelhecem, resolvendo isso também. Esses padrões de comportamento são extremamente destrutivos para outros membros de uma família.



6. **Gus** 14 de janeiro de 2020 às 8:26 am - [Resposta](#)

– Como equilibrar a comunicação eficaz e a compreensão de seus desafios de traços subjacentes de TPB com a não habilitação de mau comportamento ou violação de seus limites?

– Como você lida efetivamente com a mentira?

– Como você efetivamente ajuda alguém a se afastar da impulsividade?

Primeiro, obrigado. Tem sido super útil entender os porquês para minha namorada com os comportamentos de traços de TPB e ter estratégias que estão funcionando bem. Eles têm sido eficazes na redução do conflito que melhorou a comunicação.

Quereria perguntar sobre duas coisas: mentira e comportamento impulsivo.

Minha namorada havia expressado que era muito importante para ela que eu não estivesse mais em contato com a minha ex – mesmo tendo sido um término amigável – essa relação meio que desbotada - que mudou para uma amizade leve e fizemos atividades como almoçar ou visitar uma

exposição. Entendi que **isso** desencadeou inseguranças então eu cortei contato como meu ex, e bloqueou o número dela. enquanto ela é uma boa pessoa, ela não é mais uma parte integrante da minha vida. Além disso, eu queria seguir em frente e construir uma relação saudável.

Isso foi há 5 meses quando meu gf e eu voltamos depois de um breve término. Os 5 meses desde então foram ótimos, comunicação clara e crescimento de ambos os lados. Há alguma tensão dentro dela porque sua mãe controladora quer que terminemos e alguns de seus amigos "não gostam de mim" porque terminamos antes e ela me pintou sob uma luz ruim, que em parte foi merecida, mas talvez não ao extremo. Ela percebeu os problemas de confiança deles. E seu lado preto-e-branco da mente diz que sua mãe e amigos nunca vão gostar de mim. Usei o exercício de confiança de construção e ajudou a chegar a esse estágio de desvalorização quando estávamos chegando muito perto. Falamos sobre ela decidir se confiava e queria estar comigo de uma forma muito aberta. Caso contrário, eu entenderia. Ela fez e as coisas ficaram mais suaves.

Antes das férias meu gf me pediu para fazer algo no telefone dela e notei mensagens com o ex dela onde ele estava dizendo "por que você continua mudando de ideia, você claramente quer se encontrar, vamos nos encontrar e conversar." A parte anterior da conversa foi excluída. Este é alguém que no passado tentou ficar com ela enquanto estávamos juntos e ela expressou que ele não aceita um não como resposta e até tentou empurrar as coisas para a frente fisicamente, mas ela o impediu. Ele tinha mandado uma mensagem para ela há 5 meses e naquele momento ela alegou que nunca mais respondeu, que ela decidiu que era o melhor. Naquele momento eu disse a ela que me deixaria confortável e seria socialmente aceitável se ela o bloqueasse para que ele não persistisse. Ela se ofereceu dizendo que não estava mandando sms com ele algumas outras vezes desde então. Pelo plano de encontro acima falhou que não era verdade.

Dada a mentira sobre estar em contato e potencial traição ao encontro – e hipocrisia – fiquei chateado. Mas para ser claro, tirei um dia para me acalmar e depois falei com ela. Acontece que ele enviava sms e mensagens de texto e "então, eventualmente, ela respondia". Mas então ela parava. Então, de acordo com ela , sempre que ela estava me dizendo que ela não estava enviando mensagens era verdade porque ela tinha parado. Ou assim foi a história gaslight. Ela explicou que planejava se encontrar com ele depois de terminar porque tinha planejado terminar comigo porque a pressão da mãe e dos amigos era demais. Lembro-me do comportamento sombrio dela daqueles dias. Ela mandou uma mensagem quando tinha decidido terminar. Então não foi ruim realmente. E uma vez que ela decidiu não terminar, ela disse a ele que não ia se encontrar. Nota lateral: Ela não sabe como ficar sozinha quando terminei com ela antes de ir até ele 5 dias depois, mas o deixou imediatamente quando nos reconciliamos.

Conversamos longamente com um tom não crítico – eu disse que entendia que as pressões da mãe dela eram imensas e o fato de ela não ter se conhecido com ele me fez querer falar sobre isso. Ela admitiu que foi um erro, era claramente difícil para ela admitir. Eu expressei que um dos meus valores fundamentais era que você não planeja se encontrar com alguém que quer ficar com você enquanto você ainda está namorando alguém. Você se separa e depois faz o que quiser. Ela reconheceu e concordou.

Na semana seguinte, ela disse que estava pensando sobre isso e que ela se ofereceu sem ser provocada que era uma boa ideia bloqueá-lo. Em outro momento, ela despreocupada apontou que, dado seus comportamentos passados, ele não era uma boa influência em sua vida e ela está percebendo isso claramente.

Esta semana eu estava me enviando algumas fotos que tiramos usando seu mensageiro do Facebook e vi que ela estava procurando por seu perfil no aplicativo de mensagens. O que significa que 1) ela está procurando por ele e 2) ela não o bloqueou, no telefone, como ela me disse que ia.

O que me leva às minhas perguntas:

– Eu poderia apenas pedir desculpas por ela e dizer que quando os tempos ficam difíceis com os problemas da mãe e dos amigos ela fica impulsiva - e tê-lo mandando mensagens para ela é uma maneira de afirmar independência para si mesma e potencialmente sabotar o



relacionamento – uma espécie de válvula de vapor – ela não se encontrou com ele até onde eu sei etc  
– Que disse que eu não quero estar em um relacionamento onde há mentiras e potencial traição sempre que ela lida com problemas difíceis.

– Estou pensando em conversar com ela e dizer a ela sem que façamos uma pausa para que ela possa descobrir as coisas 1) que um dos meus valores fundamentais é não estar com alguém que tem sentimentos persistentes pelo ex. Que ela deveria ir, sem julgamento, e descobrir se é isso que precisa acontecer. E 2) que outro valor central é a veracidade e a confiança.

– Ou devo apenas ignorar e pensar nisso como parte de seu processo de se acostumar com um relacionamento saudável?

– Ou falar sobre as questões subjacentes? Mais trabalho de confiança entre nós? Ou o quê?

– Isso levanta uma questão: Como equilibrar a comunicação eficaz e a compreensão de seus desafios de traços de TPB subjacentes com a não habilitação de mau comportamento ou violação de seus limites?

– Como você lida efetivamente com a mentira?

– Como você efetivamente ajuda alguém a se afastar da impulsividade?

Muito obrigado por tudo que você faz!!



○ **Joanna Nicola** 18 de janeiro de 2020 às 23:19 - Resposta

Esta é uma situação difícil porque a pessoa que você está namorando tem uma apresentação bastante forte dos traços do TPB. Uma pessoa que está **mentindo de uma forma substancial** ou **que não é capaz de manter os acordos mais importantes** que devemos ter em vigor em qualquer relacionamento romântico não pode fazer nenhum progresso real usando meus métodos. Em outras palavras, se sua parceira não pode se controlar em torno dos acordos básicos de fidelidade ou seguindo limites que realmente qualquer parceiro deve ser capaz de aderir quando perguntado diretamente, **as técnicas que eu ensino não serão eficazes a longo prazo**. Ela precisaria, em vez disso, **aprender técnicas de terapia comportamental dialética** que é um **tipo de programa que leva anos de dedicação para fazer qualquer mudança duradoura**.

Meus métodos são projetados para aqueles que têm traços leves e que estão comprometidos com seus relacionamentos, mas que não ajudam em comportamentos mais extremos que podem qualificar uma pessoa para um **diagnóstico real de TPB**. Embora não possamos dizer se sua parceira se qualificaria ou não para o diagnóstico, podemos dizer que ela tem padrões de comportamento extremos o suficiente para que ela possa não ser capaz de sustentar um relacionamento sério.

Você pode ter que tratar essa relação como aquela em que sua parceira pode não ser madura o suficiente para controlar esses impulsos. Pode ser útil imaginá-la como alguém que tem o nível médio de problemas de confiança onde, em vez de seguir seus pedidos explícitos de limites, ela está decidindo por si mesma o quão importantes são seus pedidos e quão longe ela tem que segui-los de acordo com seus níveis de conforto. Meus pensamentos sobre esta situação poderiam ser diferentes se ela estava sentindo confusão ou arrependimento em não seguir seu pedido ou se ela admitiu ter tido dificuldade em ficar sozinha e estava tendo dificuldades em seguir seus pedidos. Mas parece que ela tem um conceito diferente de compromisso, uma versão mais leve onde ela não tem que ser honesta desde que ela sinta que está seguindo seus próprios limites morais que claramente são muito mais soltos do que o seu. Portanto, nesta situação, talvez seja melhor ver essa pessoa como alguém que **pode não ser madura o suficiente para ser capaz de cumprir os limites que todo relacionamento sério deve ter em vigor**.



7.

**Israel** 25 de março de 2020 às 6:08 am - Resposta

Oi, descrições bem escritas de TPB. Tenho pesquisado o que está errado que estou fazendo para que minha esposa não confie em mim e por que minha esposa não pode pedir desculpas pelos erros ou mágoas que ela faz. Agora entendo qual poderia ser o problema. Estou em um relacionamento com minha esposa há 18 anos e sofri muitos abusos dela, exceto físico, mas qualquer outra forma de abuso... Eu sofri. Eu acho que eu caio no lado do cara legal sempre tentando olhar para o bem e como eu posso fazer as coisas melhores em nosso relacionamento mas tudo que eu pareço ter feito é causar esse extremo ressentimento e raiva. Eu genuinamente não entendo alguns dos problemas que ela levanta e quando eu digo que “eu não entendo” é como se eu estivesse **fazendo um vulcão explodir**. Estou sempre andando em cima de ovos e isso se tornou muito difícil para mim lidar. Ela me chamou de todo tipo de coisas egoístas, gananciosas, porcos, você escolhe. **Ela ameaçou por um longo período com o divórcio sabendo como eu faria algo para garantir que o divórcio nunca aconteça**, pois não acredito em divórcio. Ela mentiu sobre ter outro namorado só para me machucar, pois ela sabe o quanto eu odeio infidelidade. Eu a amo e quero tentar salvar nosso casamento. Eu gostaria de saber como eu sugiro que ela precisa de ajuda para lidar com algumas das coisas que você falou sobre as quais estão acontecendo em nossas vidas. Não quero sugerir que ela é louca, mas quero ajuda para ela e não quero mandá-la do penhasco, pois ela tem medo de ser louca.



o

**Joanna Nicola** 23 de abril de 2020 às 20:16 - Resposta

Lamento dizer que **esses indivíduos muitas vezes rejeitam qualquer opinião deles que possa ser interpretada como culpa**. O método que desenvolvi e que ofereço como pasta de trabalho gratuitamente na minha página inicial dá a um parceiro linguagem que não pode ser interpretada como culpa que pode ajudar com a desregulação emocional que você está experimentando nela. Você pode tentar esse método.

Outra maneira possível de apresentar o fato de que ela tem um problema é falar com ela sobre a desregulação emocional. Você pode precisar incluir o fato de que cada pessoa luta com a desregulação emocional, incluindo você. Há pastas de trabalho à venda na internet para esse problema e há terapia em algumas cidades que ensinam as pessoas a regular suas emoções. O método ensinado é **chamado DBT ou terapia comportamental dialética**. É uma maneira muito fácil de aprender as habilidades que sua esposa está faltando que poderia permitir que ela aprendesse a regular suas emoções. Você pode considerar dizer a ela que você sente que precisa dessa habilidade também. Ocasionalmente, quando a culpa é igualmente compartilhada, esses indivíduos podem estar abertos a tentar um método como o DBT.