

Relaciones que destruyen: el patrón de idealización y devaluación en el TLP

El ciclo de idealización y devaluación es una de las marcas más dolorosas del TLP en los vínculos. Entendemos por qué ocurre, qué lo sostiene, y qué puede cambiar.

Al principio eras la persona más extraordinaria que había conocido.

Después, sin que nada pareciera haber cambiado, te convertiste en el origen de todo su malestar. No hubo término medio. No hubo aviso. Y si convives con alguien con Trastorno Límite de Personalidad —o si tú mismo lo padeces— probablemente reconoces esta descripción con una mezcla de alivio y agotamiento.

El ciclo de idealización y devaluación no es capricho ni crueldad calculada. Es uno de los patrones relacionales más documentados del TLP, y tiene una lógica interna coherente una vez que se entiende su origen.

¿Qué es el ciclo de idealización y devaluación?

En psicología clínica, este patrón se conoce como **splitting** o escisión: la tendencia a percibir a las personas —y a uno mismo— de forma dicotómica, sin matices. Las personas son completamente buenas o completamente malas. Los vínculos son perfectos o son una amenaza.

No se trata de una decisión consciente ni de una estrategia para manipular. Es una forma de procesamiento emocional que tiene raíces profundas en el desarrollo temprano y en la arquitectura del sistema nervioso de quienes viven con TLP.

El splitting no es manipulación. Es la única forma que el sistema nervioso encontró para procesar relaciones en un contexto donde los vínculos fueron impredecibles o amenazantes.

Cómo se ve en la práctica

El ciclo alterna entre dos polos que pueden activarse en horas, días o semanas:

IDEALIZACIÓN	DEVALUACIÓN
"Eres perfecto/a"	"Eres terrible"
Contacto excesivo	Distancia o corte abrupto
Dependencia intensa	Acusaciones intensas
Miedo a perderlo/a	Frialdad o agresión
Fusión emocional	Relectura del pasado
Pedidos de exclusividad	Amenazas de abandono

Lo que hace este patrón especialmente difícil es que la transición puede ocurrir por detonantes aparentemente menores: un mensaje no respondido a tiempo, un cambio de planes, una percepción de indiferencia. Desde afuera parece desproporcionado. Desde adentro, la amenaza es vivida como real e inmediata.

Por qué ocurre: la raíz del splitting en el TLP

El splitting no aparece de la nada. Se desarrolla como respuesta adaptativa a entornos relacionales tempranos donde la figura de apego era simultáneamente fuente de seguridad y fuente de amenaza o imprevisibilidad.

Cuando un niño no puede integrar la idea de que la misma persona puede ser a veces cálida y a veces hiriente —porque tolerar esa ambigüedad resulta emocionalmente insoportable— el sistema psíquico resuelve el problema separando: hay una versión buena y una versión mala. No hay continuidad entre ambas.

En la adultez, este mecanismo se traslada a todas las relaciones significativas. Tres factores lo sostienen:

- **Hipersensibilidad al rechazo.** Las personas con TLP detectan señales de abandono o desaprobación con una sensibilidad extraordinaria. Incluso señales ambiguas son leídas como rechazo, activando el polo negativo del splitting.
- **Identidad difusa.** Sin un sentido estable de quién se es, la relación con el otro se convierte en la principal fuente de regulación de la identidad. Si el otro es bueno, yo soy valioso. Si el otro me falla, soy despreciable. El vínculo regula no solo el estado emocional sino el sentido de existencia.
- **Déficit en mentalización.** La capacidad de imaginar los estados mentales propios y ajenos —mentalización— se deteriora significativamente bajo estrés emocional. En ese estado, la complejidad del otro colapsa: solo queda la amenaza o la idealización.

El impacto en quien está del otro lado

Convivir con este patrón desde el lugar del otro —pareja, familiar, amigo cercano— tiene consecuencias emocionales serias que raramente se nombran con claridad:

- Confusión crónica: la persona que te adoraba ayer hoy parece odiarte, y no encuentras lógica en el cambio.
- Hipervigilancia relacional: aprendes a leer señales anticipando cuándo viene el giro, lo que genera agotamiento y ansiedad.
- Culpa mal ubicada: con frecuencia el mensaje implícito es que la devaluación es tu responsabilidad, que fallaste en algo.
- Pérdida de perspectiva propia: la intensidad emocional del otro puede desplazar completamente tu propia lectura de la realidad.

El agotamiento de quien está del otro lado es real y merece atención clínica. No es una reacción exagerada: es el efecto predecible de un patrón de alta intensidad sostenido en el tiempo.

Lo que la DBT hace con el splitting

La Terapia Dialéctico Conductual trabaja el splitting desde varios ángulos simultáneos. No busca eliminar la sensibilidad emocional —que tiene valor cuando se aprende a usarla— sino construir la capacidad de sostener la ambigüedad y regular la intensidad:

Módulo DBT	Trabajo específico sobre el splitting
Efectividad interpersonal	Habilidades para relacionarse sin perder el yo ni destruir el vínculo
Regulación emocional	Reducir la reactividad que activa el giro idealización-devaluación
Tolerancia al malestar	Sobrevivir la incertidumbre relacional sin actuar de forma destructiva
Mindfulness	Observar los estados relacionales sin fusionarse con ellos ni actuar impulsivamente

El tratamiento DBT también incluye un módulo específico para familias y parejas en el protocolo para adolescentes, y trabajo con el sistema cercano en adultos cuando está indicado. La razón es clara: el patrón relacional no se modifica en el vacío. Necesita un contexto real donde practicar.

¿Cuándo buscar ayuda?

Si en tu relación —o en ti mismo— reconoces un patrón de oscilación intensa entre adoración y rechazo, la pregunta no es si esto es normal o no. La pregunta es si quieres seguir viviéndolo así.

Buscar evaluación especializada está indicado cuando:

- El patrón idealización-devaluación se repite en múltiples relaciones y a lo largo del tiempo.
- Los episodios de devaluación incluyen conductas de alto riesgo (agresión, autolesión, amenazas).
- La persona que está 'del otro lado' experimenta ansiedad crónica, confusión persistente o ha dejado de confiar en su propia percepción.

- Hay intentos previos de cambio que no sostuvieron resultados.
- La intensidad relacional interfiere con el trabajo, los hijos u otras relaciones importantes.

Tanto el paciente con TLP como su entorno cercano pueden beneficiarse de orientación clínica. No es necesario esperar a una crisis para pedir ayuda.

Consulta para pacientes y familias

Si reconoces este patrón en tu relación o en ti mismo, hay tratamiento con evidencia.

Instituto DBT Chile — Vitacura, Santiago

dbtchile.cl

Instituto DBT Chile — Vitacura, Santiago · dbtchile.cl · Josefina Cáceres Cortés, Ph.D. — Directora Científica