versión digital

EUNSA | Astrolabio

Ser felices sin ser perfectos

Javier Schlatter Navarro

3.ª edición

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación, total o parcial, de esta obra sin contar con autorización escrita de los titulares del Copyright. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Artículos 270 y ss. del Código Penal).

Tercera edición: Abril 2016

© 2016. Javier Schlatter Navarro
Ediciones Universidad de Navarra, S.A. (EUNSA)
Plaza de los Sauces, 1 y 2. 31010 Barañáin (Navarra) – España
Teléfono: +34 948 25 68 50 – Fax: +34 948 25 68 54
e-mail: info@eunsa.es

ISBN: 978-84-313-5559-3
Composición digital: Coffee Design (Dublín, Irlanda)

Índice

Introducción
¿Cómo has llegado hasta aquí?
Un corazón con patas
El valor de adaptarse
Marcos, un tipo duro
Un equilibrio inestable: la baja autoestima
Del sentido del deber al sentido del querer
Cómo deshacerse del perfeccionismo sin que se dé cuenta
Marcial, un hombre de una pieza
El rayo que no cesa
Entre la dependencia y la ambivalencia
Aurora la sufridora
¿Qué problemas puede ocasionar esta forma de ser?
Bibliografía recomendada

Introducción

Cuando hace unos años me dispuse a escribir este libro, tenía especialmente en la cabeza a tantas personas que siendo muy capaces llegaban a la consulta rotas o a punto de romperse. Lo sorprendente es que no se trataba habitualmente de personas que hubieran estado expuestas a una situación propiamente traumática. Siempre se ha dicho que lo más importante del estrés no es el componente objetivo sino el estrés percibido. Un estrés que si persiste pasará factura con los años.

Son personas que se reconocen normales pero que por algún motivo la vida se les va haciendo cada vez más dura. Coloquialmente se les podría llamar autoexigentes, perfeccionistas, *preocuponas*, cuadriculadas, rígidas, etc., son eficientes, cumplidoras, y con un sentido de la vida ordenado a hacer las cosas bien. ¿Y dónde está el problema entonces? En el alto precio personal que han de pagar con el paso del tiempo.

Es el caso de Teresa[1], empleada de banca, que acaba de tener su tercer hijo, y desde hace un tiempo percibe cierto desencanto de lo que hasta ahora eran sus pasiones: su familia, su trabajo, … Parece como si estuviera algo de vuelta de su proyecto vital. En el fondo querría replicar el hogar de familia que vivió de niña, pero ve que no está a la altura del modelo que recuerda de su madre. Quiere llegar a todo y aparentemente no llega a nada.

O de Alfonso, profesor de química en un instituto desde hace diez años. Está cada vez más convencido de que no llegará a la jubilación. Procura preparar cada clase como si fuera la última, pensando cómo ayudar mejor a sus alumnos. Y cada vez se desespera más viendo su falta de motivación. Les insiste en que dejen siempre recogido el laboratorio, que hagan los problemas en casa, … pero la mayoría no hacen las tareas y habitualmente es él quien se queda todos los días a limpiar y ponerlo todo en su sitio. Cada vez tiene menos aguante, y ya tuvo hace poco un disgusto por amagar con darle una bofetada a un alumno.

Cinta, es enfermera de la UCI pediátrica de uno de los hospitales más grandes de su ciudad. Había aprendido de su primera supervisora a estar muy encima de todo, y era conocida por su gran profesionalidad y espíritu de servicio. Ella que no había tenido ni una baja en muchos años, ahora lleva una temporada larga encadenando varias por distintos motivos. Nada importante: migrañas, cansancio, insomnio, despistes frecuentes… pero lo suficiente como para no poder trabajar como ella quiere. Lo que peor lleva son los despistes por la gran inseguridad que le generan. Sueña con que comete errores, le entran con frecuencia dudas de si rellenó el parte, revisa varias veces la medicación, no deja que nadie le eche una mano para no alterar sus rutinas, … de manera que casi no le queda tiempo para sentarse unos minutos con el resto del equipo. Cada vez termina más cansada sus turnos y se le hace más cuesta arriba ir a trabajar.

¿Es necesario pasarlo tan mal para portarse bien? Si la causa de tantas molestias físicas es la tensión acumulada por el modo de afrontar las tareas diarias, ¿no hay otro modo de hacer las cosas bien? Si toda elección tiene su parte negativa o de renuncia, ¿por qué seguir dándole vueltas a lo que ya ocurrió o a lo que está por venir? ¿Verdaderamente somos capaces de controlar el futuro solo por adelantarnos a él en nuestra imaginación? Si alguien se considera buena persona y quiere hacer el bien, ¿por qué puede quedar siempre en el fondo un regusto de insatisfacción? ¿Dependen necesariamente la felicidad y autoestima de la perfección de lo que uno hace y de la tranquilidad por el deber cumplido? ¿No existe realmente otra felicidad, a priori, del que hace aquello que libremente ha decidido sin depender tanto de la excelencia de unos resultados?

Como has podido ver y comprobarás con el paso de las páginas, los rasgos de personalidad que vamos a considerar como la autoexigencia, el perfeccionismo, la hipersensibilidad emocional, la tendencia a darle vueltas a la cosas, la inseguridad, entre otros, se encuentran muy presentes en occidente. Algunas personas reúnen todos estos rasgos dibujando un tipo de personalidad que clásicamente se ha denominado personalidad anancástica [2]. Lógicamente, son muchas más las personas que tienen algunos de estos rasgos, quizá de forma más intensa, pero sin identificarse totalmente con esta forma de ser. Pese a lo extraño del término anancástico nuestra sociedad funciona gracias a que hay muchas personas así. Puede que justamente esta mayor frecuencia y sintonía social haga que pasen desapercibidos. Y quizá también por eso estas personas achacan sus problemas al estilo y ritmo de vida actual y no caen en la cuenta de lo que les influye su propia forma de ser. Desde luego que es una forma de ser estupenda para muchas cosas y que existe desde que el hombre es hombre. Pero si es tu caso reconocerás probablemente que el *precio* que pagas es muy alto, especialmente en forma de ansiedad. Según la intensidad de tus rasgos y de la ansiedad que soportes dirás que te merece la pena o no, aunque siempre supone un desgaste y no es tan fácil de cambiar.

Esta personalidad no requiere por sí misma tratamiento. Es un modo de ser como otro cualquiera. Que tenga un nombre no significa que sea mala o patológica, aunque ese nombre suene raro. Sin embargo, hay dos situaciones en las que una ayuda –eminentemente psicológica– puede ser conveniente. La primera y más frecuente es cuando algunos rasgos son especialmente marcados y generan problemas de tipo psicológico –ansiedad, estrés, cambios de ánimo,…–, biológico –cefaleas tensionales, contracturas musculares, problemas digestivos,…–, y/o en el ámbito social y de relación. La otra, menos frecuente, es cuando debido a su intensidad se trata de una enfermedad o trastorno de la personalidad.

Este libro no va dirigido a especialistas sino a personas que como tú, tienen rasgos de esta personalidad en mayor o menor medida, y quieren conocerse mejor. Gracias a ese conocimiento te será más fácil descubrir modos de cambiar que te ayuden a tener una

vida más lograda y feliz. Si, como ya dijimos, se tratara de un trastorno de la personalidad, el libro podría servir como un apoyo para una necesaria psicoterapia[3].

Al agotarse la segunda edición, me he decidido a afrontar una revisión del texto original, fundamentalmente en su estructura. En esta nueva edición he preferido que desde el comienzo entres en contacto con las peculiaridades de esta forma de ser y con estrategias y recursos que puedan ayudarte, sin necesidad de esperar al final del texto. He intentado también mejorar la redacción, liberándolo de tablas y figuras, he introducido citas nuevas y he incorporado tres nuevos casos clínicos que permiten fácilmente identificar aspectos de esta personalidad en un personaje imaginario. Otra cambio introducido es el estilo en segunda persona, para hacerlo más directo y cercano. A ti, lector, te corresponde el trabajo de discriminar cuáles de las afirmaciones que recojo aunque estén en segunda persona son o no son realmente parte de tu forma de ser, y por lo tanto, te pueden ser de utilidad.

Quiero agradecer sinceramente a todas las personas que a lo largo de estos años han tenido la confianza de acudir a la consulta solicitando ayuda directa o indirectamente relacionada con esta forma de ser. Sin sus aportaciones, ejemplos e intuiciones este texto no habría suscitado el interés que ha llevado a la editorial a plantear una nueva edición.

---

1. Estos nombres y sus historias, así como los que aparecen más adelante en los casos clínicos, se basan en casos reales mezclando datos de historias reales con otros inventados para salvaguardar la confidencialidad de los protagonistas.

2. El término anancástico –«obligado, forzado»– no surge hasta el s.XIX. Ni este término ni el de personalidad obsesivo-compulsiva empleado en el ámbito anglosajón han terminado de imponerse. Ya en el s.XX tanto *Schneider* como *Kretschmer* recalcaron su trasfondo de inseguridad. Los psicoanalistas fueron los primeros en formular una teoría global sobre el desarrollo de esta personalidad. *Freud* definió el carácter de estas personas como *anal* según esta teoría. Más recientemente *Shapiro* ha incidido en el estilo de pensamiento rígido, mientras que *Beck* y *Freeman* realizaron grandes aportaciones al tratamiento cognitivo. Fiel a su modelo dimensional *Cloninger* habla de personas con baja búsqueda de la novedad, elevada evitación del daño y baja dependencia de la recompensa. *Millon* por otra parte destaca la afectividad restringida, autoimagen concienzuda, respetuoso en las relaciones interpersonales, constricción cognitiva y rigidez del comportamiento. Para más información se puede consultar la Clasificación Internacional de Enfermedades de la Organización Mundial de la Salud (CIE-10) y la de la Asociación Americana de Psiquiatría (DSM-5).

3. Los abordajes psicológicos suelen incluir técnicas de distintas corrientes como la psicoterapia cognitiva, la conductual y la psicodinámica. La psicoterapia cognitiva intenta modificar los esquemas mentales automatizados y disfuncionales para reinterpretar la realidad de un modo más sano y realista. Estos esquemas son modos de razonar, presupuestos, aprendidos por experiencias previas, que son irracionales y generan emociones, conductas y respuestas inadaptadas. En la terapia se trata de identificarlos para sustituirlos por otros más beneficiosos. La psicoterapia psicodinámica se basa en que toda conducta tiene un sentido o finalidad independientemente de que lo sepas. Este mundo interno, en parte inconsciente, explica muchas conductas manifiestas. Mediante la terapia se focalizan esos conflictos internos y se hacen conscientes para afrontarlos de manera más positiva. La psicoterapia conductual ayuda a afrontar las situaciones que nos superan o tendemos a evitar. También pueden emplearse técnicas de relajación para disminuir la ansiedad y sus manifestaciones. Los pacientes más obsesivos pueden aprender técnicas de distracción o detención del pensamiento. Por último, si tienes baja autoestima puedes desarrollar habilidades sociales y mejorar tu asertividad. En los últimos años se han instaurado las terapias de tercera generación que se centran no tanto en el contenido sino en el contexto de los pensamientos, sensaciones y emociones.

¿Cómo has llegado hasta aquí?

Hay muchos modos de ser, y también hay muchos modos de llegar a ser como se es. Sin caer en el tópico de que hay tantas formas de ser como personas, la realidad es que no todos los anancásticos son iguales. Hay un cierto consenso a la hora de determinar algunos rasgos que aparecen ya desde la infancia como pilares básicos sobre los que se apoya esta personalidad, y las características que hacen que se asiente y perdure en el tiempo. Serán otros factores los que contribuyan a marcar las diferencias entre las personas con esta forma de ser. Por este motivo, es normal que no te veas reflejado en todo lo que vas a leer. Se trata más bien de que conozcas mejor qué factores son los que han podido intervenir en el desarrollo de tu personalidad. Si te conoces mejor, verás más fácil y claro hacia dónde quieres cambiar.

Desde la más tierna infancia

En general, se asume que la personalidad acaba de definirse en torno a los 25 años. Más difícil es determinar cuándo comienza a configurarse. Es indudable que desde la primera infancia aparecen rasgos fruto de la herencia genética, de la influencia de acontecimientos vitales precoces y de la educación recibida, así como de las decisiones que uno va tomando de manera más o menos libre y consciente.

> Son niños con planteamientos y conductas demasiado maduros para su edad

En estos casos es frecuente que desde muy pronto se hable de un niño *hipermaduro* o muy maduro para su edad, con preocupaciones –en calidad o en cantidad– demasiado precoces. Algunas de las tendencias perfeccionistas que puede presentar desde pequeño son: dudas reiterativas sobre sí mismo; alta sensibilidad emocional que le permite captar y retener con más facilidad hechos y emociones; búsqueda desproporcionada de la aprobación de los demás, especialmente de sus padres; conformidad excesiva en comparación con otros niños de su edad; y frecuentes quejas somáticas debidas a la tensión que soportan y a la dificultad para darle salida.

Con frecuencia, alguno de los padres es perfeccionista y controlador. También parecen contribuir otros factores como ser hijo único, que los padres sean jóvenes o más bien mayores, o cuando la educación recae especialmente sobre los abuelos. Otras veces se combina un padre rígido y más distante emocionalmente, con una madre demasiado preocupada y protectora.

Si los padres son controladores se esforzarán por proteger a su hijo para que no tenga ni cause problemas, y para ello quizá se excedan en utilizar castigos cada vez que se salten las reglas. De este modo reciben más refuerzos negativos que positivos, y sobre todo aprenden lo que no deben hacer con objeto de evitar el castigo. En cambio no conocen tan bien lo que sí está permitido. Saben más lo que no deben hacer y su consecuencia –el castigo– que lo que pueden hacer y el motivo para hacer el bien.

> Saben más lo que no deben hacer y su consecuencia que lo que pueden hacer y el motivo para hacer el bien

Estos niños crecen tensos, ansiosos, muy formales y con un importante componente de rigidez. Su conducta es restringida, con tendencia a no *romper ningún plato*. En su relación con otros chicos de su edad quizá envidien en el fondo los márgenes de libertad de que disfrutan los demás. A la vez no quieren o se ven incapaces de faltar a las recomendaciones y principios aprendidos sobre el modo de comportarse, con gran miedo a explorar lo desconocido.

Los padres pueden también transmitir un gran sentido de responsabilidad hacia los demás, acompañado de sentimientos de culpa cuando no se cumple con esa

responsabilidad. Además, quizá sin darse del todo cuenta, aprovechan en exceso esos sentimientos de culpa del hijo para reforzar el aprendizaje. Esto hace que el niño no solo tema las consecuencias de sus conductas, sino que también se puede sentir culpable por notar el impulso u ocurrencias no deseadas, por lo que quizá intente controlarse todavía más. Esta carga importante de responsabilidad y de sentimientos de culpa supone una moralización excesiva que realimenta dichos sentimientos. La única manera de evitarlos y de salir *victorioso* será no fallar, ser perfectos, o al menos que no le queden dudas de que ha puesto todos los medios a su alcance.

Con el paso del tiempo el niño va adquiriendo autonomía. Unos padres temerosos podrían aumentar su régimen de disciplina. En ese caso es fácil que los hijos se sometan y replieguen dentro de una coraza, o bien se hagan rebeldes y obstinados. En algunos casos, cuando estos niños *escapan* a las limitaciones externas, o bien cuando se cansan de este funcionamiento o de soportar la tensión acumulada, pueden externalizar su agitada vida interna con irritabilidad o conductas desadaptadas. Estos comportamientos quizá se valoren desde fuera como impulsivos, pero en el fondo responden a una personalidad obsesiva cuyos mecanismos de control han acabado por ceder. Al inicio quizá los sentimientos de culpa aumentan la tensión del niño y disminuyen su capacidad de autocontrol. Posteriormente quizá pase a una situación de relajación por acostumbramiento, o bien desarrolle un hábito de impulsividad que podría complicar de forma importante su maduración.

Puede contrastar una actitud conformista y aparentemente madura con explosiones de irritabilidad consecuencia de la tensión contenida que padecen

En la pubertad es normal que se produzca un proceso de individuación frente al de educación. En esta época se forma a los hijos con valoraciones de mayor madurez que reducen el margen de exploración, a la vez que aumentan los consejos y advertencias por el incremento y novedad de relaciones interpersonales y sociales. Este adolescente en lugar de desarrollar su propia imagen distintiva, su identidad personal, a base de comprobar con el uso de su libertad las enseñanzas que ha recibido, desarrolla una especie de caricatura de adulto. Se diría que ha fabricado una fachada siguiendo un molde, una buena fachada siguiendo un buen molde, mientras que en su interior se encuentra a medio hacer. O lo que es peor, a medio cimentar. A la vez, esa fachada le obliga a que lo que va construyendo en su interior tenga que adecuarse a ella.

Los pilares básicos necesarios para la construcción de esta personalidad

En el apartado anterior hemos visto cómo desde un inicio se entrelazan los distintos rasgos que van a configurar con el paso de los años esta personalidad. En este proceso hay tres rasgos que podríamos calificar como básicos y que se han de dar desde un inicio en mayor o menor medida: la hipersensibilidad emocional, la inseguridad y una baja autoestima.

La sensibilidad emocional puedes haberla heredado en parte. Hay una parte del cerebro –sistema límbico– que es la encargada de las respuestas emocionales y de las reacciones de alerta y vigilancia. Esta capacidad de respuesta o excitabilidad puede ser mayor en ti desde el nacimiento o con posteridad. Durante la vida este aumento se puede producir tras un acontecimiento especialmente estresante o ante múltiples sucesos menos intensos pero repetidos, como son los propios del proceso del aprendizaje y maduración de la personalidad.

La inseguridad nace influida indudablemente por tu gran sensibilidad que aumenta en tu mente la preocupación por las posibles consecuencias de tus decisiones, conductas, valoraciones, etc. A su vez la inseguridad eleva tu nivel de alerta y vigilancia y por tanto tu sensibilidad perceptiva: te afectan más cosas y las cosas que te afectan, te afectan más.

La baja autoestima se refiere más a aspectos emocionales y personales que a las tareas

Por último, la baja autoestima. No es necesario que tengas una baja autoestima muy acusada. Pero sí lo suficiente como para que ante la inseguridad y/o las comprobaciones de posibles y lógicas limitaciones en tus habilidades sociales, académicas, etc., sientas la necesidad de estar a la altura de las circunstancias, de adecuarte a un modelo imaginado, de no fallar a los demás, etc. Si la tensión y malestar que te provocan estas situaciones es superior al nivel de resistencia de tu autoestima, esta se podría ver afectada. En todo caso, la baja autoestima no se refiere habitualmente a cuestiones referentes al trabajo u otros quehaceres más o menos prácticos. Son más bien aspectos emocionales o referidos a la identidad o integridad personal los más afectados, y secundariamente tus autovaloraciones y relaciones interpersonales.

El papel de los valores

Aunque no sea imprescindible, haber recibido una educación en los valores ha podido contribuir a que desarrolles esta personalidad cuando se posee todo lo anteriormente citado. Que hayas recibido desde pequeño unos mensajes claros sobre lo que es bueno y lo que es malo, y las consecuencias que esto puede tener para ti y para los demás. Que te hayan insistido en que una buena persona siempre es bien considerada por los demás y una persona mala tarde o temprano es rechazada, y que la persona buena hace cosas buenas y la mala cosas malas, etc. Todo esto no es en sí mismo negativo pero puede influir en la aparición de esta personalidad. Este influjo es más acentuado si esas enseñanzas moralizantes no se acompañaron de argumentos comprensibles para el niño. O bien cuando los padres en vez de observar cómo se comporta el hijo y aplicarle estos principios, limitan su libertad o le corrigen de forma inadecuada. De esta manera, queriendo que su conducta sea la correcta, termina siendo rígida, constreñida, *hipermadura* y carente de libertad.

Se entiende, por tanto, que el problema no está lógicamente en los valores en sí, sino en el modo de inculcarlos o recibirlos.

¿Cómo funciona la mente de un anancástico?

Un modo muy básico de entender cómo funciona nuestra mente consiste en ver la relación entre los tres componentes que nos distinguen como personas: la inteligencia, la voluntad y la sensibilidad. Los tres se relacionan entre sí por las *decisiones fundadas* entre razón y voluntad; los *deseos* entre la voluntad y la sensibilidad; y las *percepciones significativas* entre la sensibilidad y la razón.

De manera ideal una personalidad madura debería poseer un equilibrio armónico entre los tres. Cuando este equilibrio se altera, se pierde la libertad interior. Estos tres componentes no son contrarios entre sí, sino complementarios. Sólo se contraponen cuando alguno de ellos crece en exceso o suplanta a otro en su función.

Los tres pilares de esta personalidad podrían asociarse a cada uno de los componentes de este modelo: la hipersensibilidad emocional –sensibilidad–, la baja autoestima –razón– y la inseguridad –voluntad-. Las personas con esta forma de ser tanto por su gran sensibilidad como por su actitud de alerta generan –además de información útil– un gran número de sentimientos y emociones. Así, por ejemplo, ante un encargo recibido, lo más directo y eficaz sería que te enteraras bien de qué se quiere, ver los medios y el tiempo de que dispones, valorar si necesitas ayuda, y acometerlo. En principio, la inteligencia debería alimentarse fundamentalmente de esas percepciones más significadas. Pero se añaden también otros contenidos más subjetivos como la imagen que te hagas del proyecto ideal sujeto además a mejora continua, la preocupación de si serás capaz y qué pasará en su defecto, la inquietud de cómo puede influir esto en ti y en tu relación con los demás; y mientras dura la tarea, la preocupación constante de hacerlo en el tiempo y modo exactos. Es como si fallara el filtro y *admites* toda esta información emocional como significativa por tu perfeccionismo y falta de flexibilidad a la hora de prescindir de la no deseada, e hicieras de todo esto un juicio negativo fruto de tu baja autoestima. La abundancia y variedad de valoraciones de la razón presenta además frecuentes ambivalencias: si conviene hacerlo no tan perfecto pero a tiempo frente a llevarlo hasta el final aunque fuera de plazo, si es mejor disfrutar de ese plan aunque no salga completo o en cambio supeditas tu felicidad al resultado final, etc. Como consecuencia no eres capaz de ofrecer a la voluntad unos objetivos claros, lo que dificulta el juicio práctico de cómo actuar en cada caso concreto. Faltan decisiones fundadas, y cuando las hay se trata de decisiones apoyadas en una percepción distorsionada de la realidad [1], *precocinadas* por la rigidez y, por tanto, con frecuencia difícilmente adaptables. Fruto de estos modos de interpretar la realidad se generan unas creencias que pueden permanecer rígidamente en los planteamientos de fondo de estas personas [2]. Es como si el corazón tomara el mando de la inteligencia y consecuentemente de la voluntad. De esta manera tu voluntad se muestra insegura, lo que aumenta tu tensión interior. Acostumbrada a funcionar por el sentido del deber, de forma

voluntarista, tu voluntad no es capaz de suscitar y expresar deseos que puedan mover a tu sensibilidad de forma libre y autónoma, por lo que esta seguirá dedicada a sus *labores de vigilancia*. De este modo se multiplica de nuevo la información objetiva y subjetiva, y se cierra así el ciclo, y vuelta a empezar.

> Es como si el corazón tomara el mando de la inteligencia y consecuentemente de la voluntad

De manera sintética, los rasgos que mejor representan y definen esta forma de ser se pueden reducir a diez (Tabla 1). A lo largo del libro iremos desgranando cada uno de ellos, a la vez que veremos la estrecha relación que existe entre ellos tanto en su génesis como en el día a día.

Tabla 1

Los 10 rasgos fundamentales de la personalidad anancástica

Hipersensibilidad emocional
Obsesividad e inseguridad
Necesidad de información
Dificultad para expresar las emociones y tendencia a la introversión
Disciplina e hiperresponsabilidad
Estilo cognitivo rígido o constreñido
Sentido del deber
Autoimagen escrupulosa y respetuosos
Meticulosidad y perfeccionismo
Baja autoestima

Estrategias defensivas más comunes de esta personalidad

Las estrategias defensivas de cualquier personalidad pueden ser conscientes como los estilos de afrontamiento, o inconscientes como los mecanismos de defensa.

Los mecanismos de defensa son actitudes, sentimientos y pensamientos, en principio involuntarios, que aparecen en respuesta a la percepción de alguna amenaza psíquica, con objeto de dar una respuesta adaptativa a dicha amenaza. Son estrategias repetitivas que se ponen en funcionamiento de manera automática. Al ser inconscientes, podría ocurrir que en vez de ayudar a resolver una amenaza, favorezcan actitudes o comportamientos patológicos.

Cada tipo de personalidad tiene unos mecanismos de defensa más propios. En esta personalidad uno de los más utilizados es la *formación reactiva*. Mediante este mecanismo la persona enmascara u oculta una emoción o tendencia que no le parece correcta o adecuada transformándola en su contraria. Actúa como si no tuviera ese impulso o sentimiento. Así, al sentir ira ante la conducta de otra persona, en vez de manifestarla externamente por parecerle inadecuado, lo transforma en una actitud externa de amabilidad y supuesta madurez, sin *perder los papeles*.

Otro de los más frecuentes es la *intelectualización o racionalización*. Este mecanismo permite mantener un pensamiento desagradable fuera de la conciencia, y consiste en presentar el problema en términos más generales y racionales, que personales y emocionales. Así, una persona que ha sufrido una injusticia al hacer una gestión, reacciona pensando o afirmando lo importante que es la honradez en el trabajo en vez del enfado que tiene por la injusticia sufrida. De este modo se evita lo personal y afectivo y todo queda en un análisis abstracto del problema, *como si no fuera con él*.

Las estrategias de afrontamiento son los modos conscientes que cada uno tiene de hacer frente a situaciones que demandan una respuesta. Aunque no se puede decir que haya unas estrategias determinadas para cada tipo de personalidad, sí existen algunas más propias de cada forma de ser. En concreto, en esta forma de ser se utiliza con frecuencia el *autocontrol*. Esta estrategia consiste en intentar controlar tanto las emociones y su expresión como las conductas que se pudieran derivar, máxime si entiende que pueden ser valoradas como inadecuadas. También emplea la *aceptación de la responsabilidad* o tendencia a poner por delante una autocrítica, reconociéndose de antemano responsable de lo que pueda suceder. La *planificación de solución de problemas* es otro modo de afrontar habitual y consiste en establecer una estrategia, secuenciar los pasos, hacer listas, etc., y ceñirse a este plan. Por último, el *escape-evitación* o tendencia a evitar las personas, tareas, etc., que valora como peligrosas o molestas para su Yo.

Los diferentes modos de defenderse ante los ya mencionados pilares básicos son muy probablemente los que más determinan la variedad de formas de ser dentro de esta

personalidad. A lo largo de la historia los autores han propuesto distintos modos de clasificar estos subtipos de personalidad anancástica. Los tres subtipos los veremos con más detalle representados por un caso clínico y una explicación posterior, y son el Autoexigente, el Preocupado y el Cumplidor. Aunque cada uno tiene algunos aspectos que le son más propios, en general tienen más cosas en común que diferenciales (Tabla 2).

Mecanismos de perpetuación

La rigidez para cambiar, el establecimiento de reglas y los sentimientos de culpa perpetúan esta forma de ser en el tiempo

Una vez se han configurado los rasgos de esta personalidad, se pueden perpetuar mediante mecanismos psicológicos y biológicos.

Desde el punto de vista psicológico estos rasgos se perpetúan en una persona sobre todo por tres mecanismos. En primer lugar la *marcada rigidez* debido al temor a la desaprobación o al error. Desarrolla planteamientos muy organizados y rectos, y se apoya en lo que entiende como demostrado y realista, por lo que se dificulta la posibilidad de cambio. En segundo lugar el *establecimiento de un sistema de normas de funcionamiento y reglas* que le sirven de guía para decidir y para juzgar. Cuanto más seguro se siente por estas normas, más baja la guardia personal a la hora de tomar decisiones *arriesgadas* o sencillamente novedosas. Por último los *sentimientos de culpa y autocrítica.* Aunque con el paso del tiempo ya no existe el control externo de los padres la persona ha internalizado ese control, de manera que aparecen con frecuencia autorreproches.

Tabla 2

Características de los diferentes subtipos de personalidad anancástica

	AUTOEXIGENTE	CUMPLIDOR	PREOCUPADO
Rasgo primario preponderante	Hipersensibilidad emocional	Baja autoestima	Inseguridad
Estereotipo relacionado	Masculino	Funcionario	Femenino
Tipo de personalidad más cercano	Esquizoide	Paranoide	Evitativo-dependiente
Relaciones interpersonales	Restricción emocional	Desconfianza y resentimiento	Dependencia emocional
Actitud ante los valores	Autoexigencia	Intransigencia	Ambivalencia
Objeto de la dependencia	Modelo idealizado, perfecto	Normas, lo previsto	Imagen ante los demás
Pronóstico	El peor	Intermedio	El mejor
Otros rasgos	Introversión Austeridad	Compromiso con la institución Conformismo	Miedo al error Mayor tendencia a la evitación

Para terminar, no hay que olvidar el componente biológico que pudo favorecer el desarrollo de la personalidad y que contribuye también a su perpetuación. Este componente biológico será al menos parcialmente heredado como parte inseparable del temperamento. Se trata de una especial reactividad de los núcleos del cerebro encargados de la respuesta emocional, como el hipotálamo, el hipocampo y la amígdala. Sus funciones fundamentales son la motivación para preservar al individuo y la especie, la integración de la información genética y ambiental mediante el aprendizaje, y la integración del medio interno con el externo antes de realizar una conducta. Este sistema es más reactivo en estas personas ansiosas y emocionales. Esto ocasiona una mayor

respuesta emocional a los estímulos, facilita la rumiación del pensamiento, mantiene un estado de alerta que genera tensión y aprensión, y provoca un recurso más frecuente a la evitación ante la intensidad de la respuesta de sobresalto, etc.

---

1. Entre los diferentes modos que tiene esta forma de ser de distorsionar las percepciones destacan: el pensamiento dicotómico (considerar solo dos posibilidades, blanco/negro), el catastrofismo (valorar sólo la posibilidad más negativa entre las posibles, o darle una probabilidad del 100%), la magnificación (sobrevalorar los aspectos negativos), y los *debería* (considerar cada tarea como una obligación, *tengo que, hay que, no debería*, etc.).

2. Por ejemplo: *Quien comete un error, merece ser censurado. Si no me autocensuro, transigiré y cometeré errores / Si algo es o puede ser peligroso, tengo que tomármelo en serio y preocuparme / Cometer un error es fracasar, y tener un fracaso es intolerable / Tengo que controlarme y controlar lo que me rodea. Perder el control es peligroso e intolerable / Para ser una persona valiosa tengo que evitar cometer errores. Si algo sale mal soy malo o torpe / Las conductas, emociones y decisiones son correctas o incorrectas. El margen entre ambas además es muy estrecho / Si no sigo mis reglas y mi estrategia no lo conseguiré / Si no lo veo claro es preferible no hacer nada. Evitar o retrasar una acción impide que fracase y evita las críticas propias y extrañas / Si me lo propongo soy capaz de prevenir catástrofes. La preocupación es eficaz. Si ocurren desgracias, si no las he conseguido prevenir por tanto, la culpa será mía.*

Un corazón con patas

Estas personas tienen una gran sensibilidad, aunque esté perfectamente disimulada

Uno de los rasgos esenciales de esta forma de ser es su gran sensibilidad emocional. Son personas con un gran corazón. Quizá te consideres una persona cerebral por el simple hecho de que tu cabeza no pare en ocasiones de dar vueltas al mismo tema, o porque tiendas a analizar las situaciones futuras, a veces hasta el agotamiento. O piensas que eres frío por tu tendencia a ceñirte a un orden demasiado estricto, por tu acusado sentido del deber, por ser en ocasiones algo descarnado y defiendas la letra por encima del espíritu… Nada de esto contradice que, dentro de tu pecho, lata un corazón muy sensible. Es esta gran sensibilidad la que te hace sufrir en exceso, cuando sufrir es justamente lo que tu corazón no quiere. No podrías tener esta forma de ser si no tuvieras esta gran sensibilidad, aunque la tengas *perfectamente disimulada*. No puedes sorprenderte, por tanto, de que como consecuencia de ella tiendas a protegerte de posibles daños o agresiones.

Si analizas esta gran sensibilidad desde el clásico patrón bio-psico-social, es muy probable que tu cerebro tenga una reactividad fisiológica elevada en parte heredada y relacionada con la ansiedad. Por otro lado tienes un componente psicológico que iremos viendo en este capítulo. Y también un componente cultural, que puede no aparecer tan patente en algunas personas. Por ejemplo, a primera vista se podría pensar que los latinos son los más sensibles, porque culturalmente tienden a expresar sus emociones o a dejarse llevar por ellas con facilidad. Pero el que piense que un alemán cumplidor, ordenado y autoexigente es una persona fría y cerebral, se equivoca de pleno. Como buen anancástico, seas de donde seas, pensarás con el corazón, o mejor dicho, con frecuencia te podrá el corazón aunque este empuje venga desde muy hondo. Es fácil que reconozcas que hay una desproporción entre tu modo de ver las cosas y el de los demás, entre el esfuerzo que dedicas y los beneficios que obtienes, etc. Pero hay un algo, una especie de *pellizco* interior que te hace mantener tu nivel de autoexigencia. El corazón tiende a imponerse. Son quizá parte de esas razones del corazón que la cabeza no entiende, como decía Pascal. Razones tan poco razonables como la presunción de que puedes controlar el futuro por el simple hecho de adelantarte a los acontecimientos y darle *n* vueltas a la cabeza a todo lo que podría ocurrir y cómo resolverlas. Y es que para un corazón *sufridor* como el tuyo, la tranquilidad puede llegar a ser el patrón oro. Quizá por eso *prefieres* pagar el precio del esfuerzo que haga falta aunque sea alto, con tal de mantener o recuperar la tranquilidad perdida.

El anancastico piensa con el corazón, o mejor, le puede el corazón

GENUINAMENTE FELIZ

Tener un corazón capaz de amar, un corazón que puede conocer la ansiedad y el sufrimiento, que puede afligirse y conmoverse, es la característica más específica de la naturaleza humana, señala Von Hildebrand. Sin embargo, quizá se te haya escapado alguna vez una exclamación del estilo de *¡Ojalá no tuviera tanto corazón!*, expresando así un anhelo inalcanzable. Tener gran corazón, ser más sensible, no es ni bueno ni malo en sí mismo. Te ayuda a disfrutar más de las cosas que te gustan o ilusionan, y en cambio lo pasas peor con lo que te desagrada o contraría. Tener una piel más fina afecta tanto a las caricias como a los arañazos. En la salud y en la enfermedad. Quizá pienses que son más frecuentes los arañazos que las caricias, probablemente porque nos acostumbramos más fácilmente o hay más tolerancia a lo bueno que a lo malo. Esta impresión es mayor en las personas como tú también por la tendencia al perfeccionismo, el exceso de juicios y valoraciones, la escrupulosidad, etc. No parece razonable por tanto pensar que la felicidad consista precisamente en conseguir evitar las emociones negativas. De hecho, si ese fuera tu objetivo y empeño, estarías autolimitando tu capacidad de felicidad. Digamos que la sensibilidad emocional –las emociones– tienen un precio que hay que asumir y *pagar*. Si no las asumes con esa naturalidad, puedes acabar *enredado* en ellas y víctima del emotivismo o sentimentalismo. Como decía Oscar Wilde en *De Profundis*: *Un sentimental es sencillamente alguien que desea gozar del lujo de una emoción sin tener que pagar por ello*.

> Tener una piel más fina afecta tanto a las caricias como a los arañazos

La realidad es que la hipersensibilidad emocional es junto con la inseguridad y una cierta baja autoestima uno de los tres pilares sobre los que se construye tu forma de ser. Y de los tres, el menos modificable. Formaría parte de lo que clásicamente se ha llamado el temperamento, algo que has heredado y en este sentido inmutable. Precisamente por formar parte del temperamento, esta dificultad para el cambio no debería ser el problema. Es frecuente que, en contraste con otros rasgos de personalidad, este tipo de personas reconozcan fácilmente durante una entrevista: *yo es que soy muy sensible*… No pocas veces piensan que ésta es la única razón de sus sufrimientos. En todo caso, una cosa es que te reconozcas hipersensible y otra que te aceptes como tal, convivas con ello y lo valores como algo positivo. Si hemos dicho que este rasgo forma parte del temperamento, del código genético anancástico, y por tanto es una *pieza* más de tu *manual de funcionamiento*, se supone que no solo no es un obstáculo, sino que más bien es uno de los ingredientes de tu proyecto de felicidad. La persona –afirma Simone Weil– tiene que *desplegar* su libertad, y nadie es feliz si no actúa libremente. Pero la libertad humana tiene dos caras, como un Jano bifronte: la libertad de elegir, y la libertad de aceptar. Y tal vez, esta segunda sea la más decisiva en orden a nuestra felicidad. ¡Qué

importante es comprender que en la vida hay que aceptar como decisión libre, muchas circunstancias que no podemos cambiar! Es más, si quieres tener una vida lograda, has de contar con esa mayor sensibilidad emocional y que esta sea una de las guías para el desarrollo y maduración de tu personalidad. Aquí radica su sentido positivo, al margen de que pueda resultarte más gratificante en determinadas ocasiones. Como dice J. Burggraf, *somos más fuertes cuanto más somos nosotros mismos, cuando asumimos nuestra realidad*.

> La hipersensibilidad emocional es un elemento necesario para tu felicidad, y no un obstáculo

Por tanto, que tomes conciencia de tu hipersensibilidad, aceptarte como tal, y luego esforzarte por desarrollar tu proyecto vital teniéndolo en cuenta, será básico para que no intentes proteger tu corazón ocultándolo bajo una coraza de perfeccionismo.

Una borrachera emocional

Son muchos los autores que han señalado como una de las características de nuestra sociedad actual la hipertrofia de lo emocional. Este corazón con patas, como le hemos definido más arriba, es un continuo surtidor de emociones de todo tipo, tanto de las que se pueden calificar como positivas como de las negativas. En la medida que una persona es sensible, detrás de una noticia, de un estímulo, y por supuesto, de una valoración, siempre brotará una emoción. Para evitar ese empacho emocional, es importante que aprendas a manejar bien tus emociones.

El secreto para convivir mejor con tus emociones es avalorarlas

Entre un desencadenante y la emoción consecuente se supone que hay un margen para la inteligencia y la libertad. Pero con frecuencia compruebas que este margen es extremadamente estrecho. Entonces, ¿cómo puedes defenderte mejor? Quizá, como en otros aspectos de la vida, no se trata tanto de *intervenir directamente sobre la lesión*. Con frecuencia, ante un dolor articular, basta fortalecer la musculatura cercana para que el dolor remita. En el caso que nos ocupa, un modo de actuar podría ser justamente el paso posterior a la emoción. Ya has tomado conciencia de la emoción negativa. Puede que incluso hayas tenido también una primera reacción negativa. En ese momento, estarás en condiciones de empezar a valorar en su justa medida dicha emoción. Así, es propio de esta forma de ser hacer valoraciones dicotómicas (blanco/negro), o la tendencia al pesimismo, y que esto genere cambios en los estados de ánimo. Un modo de convivir con esas emociones, más productivo que reprimirlas o negarlas, es avalorarlas. Es frecuente en el lenguaje común decir que una opinión es muy válida para señalar que se puede expresar, como otra cualquiera; de ahí a que sea tan válida como otra hay un trecho. Tendrá más valor si está más fundada, por ejemplo. Las emociones son válidas porque son tuyas y reflejan cómo te ha afectado algo. Pero el valor se lo has de dar con la cabeza, con una valencia positiva o negativa si fuera el caso, y por su puesto con la importancia que quieras darle. Para eso necesitas un mínimo de tiempo, pararte, y que intervenga la cabeza. Las cosas pasan, y las emociones también pasan. Del mismo modo que si juegas al futbol y te llega un balón en malas condiciones, te ayudará controlarlo y aprovechar esos instantes para mirar y decidir qué salida darle. En esta validación es importante tener en cuenta que si tras analizar racionalmente lo sucedido tu respuesta emocional te sorprende, es muy probable que hayas de buscarle una *explicación* emocional. Estas explicaciones estarán relacionadas con las experiencias y el aprendizaje emocional pasado, probablemente durante la infancia. Serán estilos de respuesta emocional aprendidos de niño que brotan de manera *automática* cuando el estímulo se asemeja a lo que provocó aquellas emociones hace tantos años. Ese temor actual a la valoración negativa externa que entiendes es desproporcionado, bien puede ser el eco

emocional de situaciones vividas en tu infancia al percibir quizá la reacción de tus padres o figuras de autoridad ante los resultados obtenidos, sin necesidad de que puedan ser calificadas como traumáticas. Dicho de otro modo, lo que estás recordando del suceso de ayer realmente ocurrió ayer, pero lo que estás sintiendo, puede que en gran parte te *ocurriera* hace muchos años.

> Entre un estímulo y la emoción consecuente, hay un margen para la inteligencia y la voluntad, aunque sea muy estrecho

> Si después de un análisis racional de lo que ha ocurrido te sorprende tu respuesta emocional, tendrás que buscarle una explicación emocional

Este último comentario nos trae de la mano otra estrategia de manejo de las emociones. Las emociones expresan cómo te afecta la realidad pero no son la realidad. Si desde chico te metieron miedo para tirarte desde un trampolín, puede que ahora de mayor lo sientas todavía cuando lo quieres hacer, aunque estés convencido de que no hay daño posible o que es desproporcionado. Te ayudará por tanto intentar distanciarte emocionalmente de los problemas o situaciones que puedan afectarte. Y no hablo de meter la cabeza bajo tierra. Se trata de afrontar la realidad dando la cabida que tú quieras a las emociones, o por lo menos, no dándole más de lo que te venga dado. A un cirujano que ha de operar a vida o muerte a un paciente quizá le ayude a hacerlo mejor saber que es alguien famoso si no tuviera interés en hacerlo bien. Si, como es normal, ya tiene ese interés, podría ocurrir que saber que es alguien especial le lleve a hacerlo distinto y puede que peor. En esos casos es más fácil salirse del protocolo –el síndrome del enchufado–, dejarse llevar por el corazón, o darle una importancia excesiva, y que al final no salga tan bien como en condiciones normales.

> Las emociones expresan cómo me afecta la realidad, pero no son la realidad

Siempre se ha dicho que una cierta distancia es necesaria para poder conocer algo, que tenemos que separar la nariz del muro. Siguiendo el símil del microscopio, para valorar algo en su justa medida necesitamos también ampliar el foco, e incluso apartar la vista del ocular y mirar al natural. Necesitamos puntos de referencia externos, un contexto. A continuación habrá que focalizar para concretar y tomar una decisión, para resolver. Este movimiento de ampliar el foco y concentrarlo, habrá que hacerlo las veces que sea necesario hasta conseguir afrontar una situación de forma satisfactoria.

> Para comprender qué nos está sucediendo hace falta tiempo y contexto

Otro enfoque de este esfuerzo por distanciarnos emocionalmente de lo ocurrido nos lo da María Zambrano cuando, a propósito de la insuficiencia humana, nos dice que *en el presente no podemos comprender qué nos está sucediendo*. Por eso, nuestra vida es solo

comprensible parcialmente, pues desconocemos la importancia futura de los sucesos presentes. Para poder entender una película hay que esperar al final, la perspectiva del tiempo y del sentido de las cosas. Quizá alguien diga que *a buena hora, mangas verdes*. Dice un amigo mío que *sobre el pasado aciertan hasta los adivinos*, es verdad. Pero ¿quién nos manda meternos a adivinos?

En el GPS que tienes incorporado al *disco duro*, el corazón te puede jugar a veces una mala pasada: te obliga a cambiar una ruta por otra más larga, a borrar una ruta como imposible, a meterte de manera impulsiva por una ruta tan corta como peligrosa… Por otra parte, no puedes no contar con el corazón, no escucharle. Con frecuencia habrá que desactivarlo pulsando el icono del corazoncito que parpadea arriba a la izquierda, y ver con la inteligencia rutas alternativas que podrías seguir si no tuvieras corazón. O al menos disminuir la intensidad de la señal.

Es razonable y hasta fantástico disfrutar del deber cumplido, sobre todo si ha supuesto un gran esfuerzo. También la sensación de haber realizado un trabajo en equipo, coordinado, con sinergias, etc. Pero, ¿qué pasará el día que alguien del equipo no cumpla su parte y no obtengas el rendimiento esperado?, ¿y si ves que el éxito de una tarea no va a depender de tu nivel de autoexigencia?, ¿que ahora te toca esperar, sin más?, o peor, ¿que dependes de los demás?

> Esforzarse por centrar la atención en lo que estás haciendo ayuda a que disminuya el componente emocional

Otro aspecto a trabajar es cómo conseguir *enfriar* la emoción. Por supuesto que el modo más básico es intentar distraer la mente en otra cosa, fijar la atención en otra cuestión. Esto hará que automáticamente la emoción pierda fuerza. *Ojos que no ven, corazón que no siente*, dice el refrán. En este orden de cosas, se supone que el primer consejo es meter la cabeza en lo que ya estabas haciendo cuando surgió ese estímulo: trabajar un expediente, leer, conversar,… En los últimos años se ha extendido el uso de técnicas como el *mindfulness*, cuya traducción al español podría ser la atención plena. Está tomada de la tradición oriental, y parte de la consideración de que nuestro estado de vigilia habitual se parece más a un sueño continuo aunque muy ligero que a un estado de conciencia total. Vamos de una cosa a otra casi sin darnos cuenta. La mente es como una nave que sufre los embates de las múltiples emociones derivadas de los continuos estímulos internos y externos que recibimos. La atención plena te permite obtener el contacto con la –tu– realidad, y consiste en prestar atención de una manera determinada: de manera libre, aquí y ahora, y sin juzgar. Esto se logra en situaciones ideales de atención y conciencia como puede ser durante un rato de meditación, pero también durante tareas concretas de la jornada como en la comida, el aseo, faenas de la casa, etc. No estaría de más que te plantearas hacer un curso de esta técnica. Como toda técnica, a algunos se les dará mejor, de hecho hay escalas para que conozcas tu capacidad para aprenderla.

Pensar con el corazón

El acontecimiento más importante de mi historia es el que voy a contaros. Era yo muy niño y caminaba con mi madre, llevando una caña dulce en la mano. Fue en Sevilla, y en ya remotos días de Navidad. No lejos de mí caminaba otra madre con otro niño, portador a su vez de otra caña dulce. Yo estaba muy seguro de que la mía era la mayor. ¡Oh, tan seguro! No obstante, pregunté a mi madre –porque los niños buscan confirmación aún de sus propias evidencias:

> Todos tendemos a atribuir la causa de lo que nos ocurre más a intenciones de los otros que a circunstancias externas

– La mía es mayor, ¿verdad?

– No, hijo – me contestó mi madre–. ¿Dónde tienes los ojos?

He aquí lo que yo he seguido preguntándome toda la vida. Esta encantadora y sugerente anécdota contada por Antonio Machado en boca de Juan de Mairena, me parece un buen modo de introducir esta enseñanza que el poeta califica como el suceso más importante de su historia.

Cuando una persona es muy sensible emocionalmente, es normal que se acostumbre a mirar la vida con los ojos del corazón, que razone *emocionalmente*. Para ello empleará un tipo de *color del cristal* que probablemente le provoque un mayor impacto emocional. Se sabe que todos tendemos a atribuir la causa de lo que nos ocurre más a las intenciones de los otros que a circunstancias externas. También es frecuente que le demos una validez excesiva a nuestras intuiciones –la peligrosa *adivinación del pensamiento*– y que nos adelantemos a las posibles consecuencias de lo que está por venir. Todo esto se da con mayor intensidad en esta forma de ser. Como diría un autor anónimo: *no vemos las cosas tal como son, las vemos tal como somos*.

Si un día cualquiera notas que alguien te pisa dos veces seguidas en el metro, volverás quizá automáticamente la mirada con gesto serio para dar a entender tu disgusto. Si en ese momento te das cuenta que la persona que tienes a tu lado es un invidente corregirás tu valoración de lo sucedido y con ella, tu emoción. Si hay una compañera de trabajo que te resulta especialmente atractiva, y rechaza tomarse un café a mediamañana argumentando mucho trabajo, es fácil que lo veas como una excusa o una manifestación de rechazo hacia ti, y no sencillamente como la cruda realidad: que tiene mucho trabajo. Y es que al corazón, que es un poco dramático, le encanta *montarse películas* de la vida misma, cuando la mayoría de las cosas que te ocurren ordinariamente son por cuestiones de procedimiento o fortuitas, sin más. Esta tendencia a *hacer un mund*o de las cosas cotidianas es una de las características de las personas emotivas.

> Al corazón le gusta hacer lírica o épica de la prosa diaria

El dolor o el error son inevitables, pero el sufrimiento que te acarrea sí lo puedes modificar

En todo caso, ante un hecho objetivo que admite interpretaciones de diverso tipo, ¿por qué no vamos a optar por la interpretación positiva en vez de la negativa? ¿Acaso es más real una que otra? Siguiendo un ejemplo clásico es igual de real el optimista que piensa que Robinson Crusoe tuvo la suerte de sobrevivir al naufragio, que no tenía quién le molestara en esa gran playa y que en cualquier momento podría volver a pasar un barco que le recogería, que el pesimista que piense que hubiera sido mejor morir con los demás, que qué va a hacer solo en la isla, que nadie pasa por allí como puede verse… Sería ideal ante una emoción, sobre todo ante una emoción fuerte, que te turba, considerar que esta responde a tu valoración más que al suceso visto objetivamente: un náufrago en una isla desierta. Esta de hecho es una de las bases de las terapias cognitivo-conductuales. Aceptar una emoción no es lo mismo que resignarse. Si cambias la pregunta formulada, cambiarás la valoración y con ella las emociones. El dolor o el error son inevitables, pero el sufrimiento que te acarrea sí lo puedes modificar. Puedes enrabietarte y entristecerte por pensar que has hecho el ridículo ante un resultado adverso, a la vez que te notas agotado por el esfuerzo realizado. Pero también puedes considerar que *tú* querías que saliera bien, y por eso pusiste todos los medios a tu alcance. Ahora, al ver que no ha salido, te puedes preguntar: ¿quiero realmente seguir intentándolo?, ¿puedo y quiero poner más medios aún?

La tranquilidad anhelada

> Parece como si necesitaras tener algo de lo que preocuparte para quedarte tranquilo

Hemos visto cómo esta forma de ser lleva a vivir con frecuencia en un cierto estado de alerta. La inseguridad, y tu premonición de las consecuencias negativas que se avecinan por tu baja autoestima y gran sensibilidad si no consigues un resultado positivo, te llevan a este estado de alerta y de prevención de lo que está por venir. Parece como si prefirieras esta intranquilidad con tal de evitar lo negativo que puede acontecer. Ante este miedo cabe que afrontes la realidad o que la evites. En líneas generales, conforme vas afrontando las pequeñas situaciones estresantes de la vida te vas desensibilizando, vas haciendo callo. Pero no siempre es así. Según cómo las afrontes también te puedes ir haciendo cada vez más sensible. Para *conseguir* esto, el mejor modo dicho irónicamente, es la evitación. El afrontamiento diario es un proceso lento pero eficaz, que se acompaña de otro principio: el objetivo no es volverte insensible y mucho menos cuanto antes. No olvides, como ya vimos, la importancia de aprender a convivir con la propia sensibilidad.

Emoción expresada, emoción superada

> Además de aprender a convivir con las emociones, la salida más natural y honrosa para ellas es expresarlas

Así se titula un conocido texto que bien podría ayudarte a manejar mejor tus emociones. Si tu forma de ser no para de generar emociones, de todos los colores e intensidades, conviene que dispongas de una salida acorde, y nunca mejor dicho. Un corazón sensible produce un magma que se va calentando y recalentando, que genera grandes tensiones y amenaza con transformarse en un auténtico volcán. Además de convivir con las emociones, la salida natural por excelencia y más *honrosa* para ellas es su expresión. Al margen de que haya personas que generen más emociones que otras, hay quienes elaboran y resuelven sus emociones en su interioridad –son introvertidas–, y otras que son extrovertidas. Las primeras tienen su propio laboratorio interior para *desactivarlas*. Es así de manera natural, de forma que cuando se encuentran en confianza, con personas de su confianza, no expresan las emociones de manera espontánea, son reservadas. Lo cual no quita para que si alguien les pregunta, las manifiesten, aunque quizá no de manera profusa. Por otro lado, tenemos a las personas extrovertidas. Estas, cuando se encuentran en esas situaciones de confianza expresan abiertamente sus emociones, adecuándolas o no –cuestión de prudencia– a los receptores y contexto. De hecho, la persona extrovertida si no puede expresar sus emociones estará molesta. Aquí reside uno de los mayores problemas de esta forma de ser. Cuando se niegan las emociones, no solo evitando expresarlas sino incluso experimentarlas, se consigue el efecto contrario al deseado: las emociones se intensifican todavía más. O tienes buenos desaguaderos, o te acabarás ahogando en tus emociones[1].

> Evitar expresar y convivir con las emociones negativas solo sirve para que aumenten

Poder expresar las emociones, poder compartirlas, será una ayuda en todos los casos, pero su papel es especialmente necesario en las personas que de natural son extrovertidas y no poseen ese *laboratorio interno* ya mencionado. Por tanto, te vendrá bien que desarrolles esta capacidad de extroversión tan beneficiosa para tu elevada producción de emociones.

> Cuando expresas una emoción te desahogas, la compartes y mejoras tu narrativa para poder aceptarla y asumirla

El beneficio de expresar las emociones va más allá del desahogo, que no es poco. Incluso más allá todavía del compartir una emoción, una carga si es el caso, o una alegría que redundaría en el que la manifiesta al comprobar la respuesta positiva del otro. Si vamos más al núcleo, especialmente ante emociones fuertes que no estás consiguiendo

digerir, la finalidad de expresar lo que te pasa, de contarlo, es que se produzca un cambio en tu narrativa sobre lo sucedido. Una de las cosas que más nos *engancha* a una emoción es no encontrarle una explicación que nos permita racionalizarla lo suficiente como para poder *archivarla* y pasar página. El cerebro no es capaz de asimilar una emoción sin un contenido razonable, no acepta ese vacío. El mejor modo para conseguirlo es expresarla a otra persona, lo cual supone el esfuerzo de hacerla comprensible para el otro, darle una narrativa concreta, con adverbios, frases subordinadas, comparaciones, etc. Si además lo haces con más de una persona enriquecerás más aún tu narrativa y será todavía más fácil. En el caso de los acontecimientos traumáticos, esos que producen un dolor inenarrable, esta tarea suele ser imprescindible. Si es importante empatizar con las emociones de los demás, más aún lo es con las propias.

Es frecuente que aunque seas de natural extrovertido, te comportes y te reconozcas como introvertido

Y ¿qué puedes hacer para mejorar tu extroversión? Se puede pensar que la tarea es bien sencilla: expresar más y mejor. Simplemente, di lo que te pasa, cómo te sientes. Pero no es tan fácil. Se supone que si no lo has hecho hasta ahora es por algo. Hay rasgos de tu forma de ser que probablemente estén jugando a la contra, como el miedo o la preocupación por no controlar las emociones –por *perder el control*–, por dar una imagen de debilidad si las expresas, por quedarte indefenso al abrir tu intimidad, por pensar ante tu baja autoestima que a nadie le interesarán o que incluso podrías ser criticado por otros, o sencillamente por la poca *utilidad* práctica de esta actitud. Es frecuente por tanto que aún teniendo en tu *manual de instrucciones* la extroversión para dar salida a las emociones, te hayas convencido emocionalmente desde el principio de que es mejor comportarte introvertidamente. Te da más sensación de control, de adecuación, de perfección, y cada vez que no lo has conseguido quizás te has sentido mal y te has propuesto controlarte más en adelante. Como señala Jutta Burggraf, *tendemos a esconder sutilmente nuestras sombras, nuestros miedos, nuestras necesidades y debilidades. Algunos obtienen mediante esta actitud un determinado reconocimiento social; pero pagan por ello un gran precio: niegan su propia humanidad, y renuncian a una vida en libertad*. Cuánto te podría descansar tener una conversación desenfadada, coloquial, sin tanto miramiento, sin dramatismo, aunque se trate de un tema importante. Además, desgraciadamente, si no te comportas extrovertidamente puedes conseguir *lograr* exactamente lo que no quieres: ser objetivamente torpe social y emocionalmente, y desarrollar una timidez alimentada por tu baja autoestima. De este modo quizá termines concluyendo que eres introvertido y reservado cuando en el fondo eres como te has hecho a ti mismo. Un extrovertido con traje de introvertido. Con el problema de que el que anhela una máscara, no tiene más remedio que llevarla. Pero nunca es tarde si la dicha es buena…

Te puede ayudar empezar por las emociones positivas entre las personas de más confianza

Para practicar y mejorar en este *bello deporte* sería ideal que empezaras por tus más allegados, de manera que el aparente riesgo sea menor. Con estas personas los límites que puede marcar tu prudencia están más lejanos, lo que hace más difícil *pasarse*. Que puedas decir lo que sientes, cómo te sientes, te sitúa en un *ambiente* distinto al de la hiper-responsabilidad, el exceso de valoraciones, la rigidez, etc., tan propios de tu forma de ser. Quizá entiendas más fácilmente que te cueste expresar tu enfado, tristeza o preocupación, y sin embargo te sorprenda que también te sea costoso expresar emociones positivas como *¡No sabes la ilusión que me hace…!, ¡me encantaría…!, ¡qué bien me lo pasé ayer!, ¡sería estupendo que…!* En esta misma línea, también te convendría fomentar expresiones de afecto, de ternura, con las personas queridas. Como es natural no se trata de *hacer teatro*, sino de que de un modo progresivo descubras manifestaciones de querer y de dejarte querer.

La necesidad de afecto puede estar en el origen de conductas de compensación no directamente queridas

Tan peligroso como la sombra de ese árbol llamado pesimismo, que limita tu visibilidad y el alcance de tus proyectos, son sus frutos: la inseguridad, el desencanto y los pensamientos melancólicos. Estos frutos se caracterizan por su tono negativo, con un toque de desesperanza, desamparo e irremediabilidad, en el que uno es el centro, y se siente necesitado de atención y afecto, de forma directa o indirecta. Esa necesidad se puede manifestar por ejemplo mediante conductas compensatorias que van de los caprichos a las autolesiones, de la ingesta descontrolada al consumo de sustancias o alcohol, etc. No sorprende que la necesidad de expresar emociones sea mayor si se trata de emociones negativas como las que acabamos de mencionar. No en vano muchos autores hablan de una cierta irritabilidad y agresividad latente en estas personas, fruto de su rigidez, ambivalencias, y dificultades en la adaptación. Dar salida a la rabia, al enfado, a los sentimientos de impotencia o de incapacidad cuesta más. En esta línea tiene mucho interés que aprendas a expresar lo que algunos han llamado una *protesta sana*. ¡Qué suerte haber aprendido esto de niños! Haber podido acudir a los brazos de tu padre o de tu madre, con una emoción desbordada –miedo, preocupación, enfado, tristeza, etc.–, y sentirte escuchado y comprendido. Notar que tus emociones eran validadas por quienes eran todo para ti: tus padres. Y notar cómo en el abrazo, en el cariño, se iba calmando el dolor, serenamente. En el fondo, se iba remarcando en tu interior un mensaje: *nunca me pasará nada*. Mis padres siempre estarán ahí. Con los años, el niño irá interiorizando ese modelo y con él, el convencimiento de que nunca estará solo, que todo tiene remedio,… ¿Un convencimiento emocional? Sí, claro, tan emocional y tan real como las propias emociones.

El erizo del hortelano

> La dificultad para expresar y recibir afecto puede ser de los aspectos que más sufrimiento genera en la convivencia diaria

Con esta expresión que aprendí de un paciente se expresa de manera simpática la situación de aquel que ni quiere ni se deja querer. Este aspecto, más propio de quienes tienen un perfil de tipo autoexigente, puede llegar a ser de los que más sufrimiento genere a estas personas en la convivencia diaria. Si el afecto es algo espontáneo, no forzado, se entiende que los demás se puedan cansar de intentar darte afecto, o que se *malacostumbren* a no expresarte un cariño que necesitas por tu gran corazón. En la medida que avances en conseguir expresar más tus afectos se creará a tu alrededor un clima de confianza, comprensión y afecto que revertirá en ti, alimentando así un círculo virtuoso. De este modo se crean unos cauces de expresión natural de los sentimientos y las emociones que será fácil que puedas ajustar a tus necesidades en cada momento.

Además de las expresiones de afecto y ternura con las personas más cercanas, la persona adulta tiene un modo muy natural y eficaz de dar afecto y de recibirlo. Me refiero a la preocupación real –con obras– por los demás, de un modo muy especial mediante las relaciones de amistad, noviazgo o de familia. La amistad, un amor tan desvalorizado por algunas redes sociales y sin embargo tan enaltecido en la antigüedad. Como dice Cicerón hay tres niveles de amistad: no llevarse mal con el otro; pasarlo bien juntos; y quererse con sus defectos y ayudarse a mejorar. Y es que como recuerda C.S. Lewis, la amistad es el amor menos instintivo, el menos biológico, el menos necesario, …, y por todo ello tan desinteresado y puro. Lógicamente no se trata escuetamente de portarse bien con el otro, de ayudarle sin más. Se trata de que hagas un esfuerzo, con realidades concretas, por interesarte por la otra persona, por lo que a la otra persona le importa. Los mejores conversadores no son los que preguntan y se expresan bien, sino los que se interesan realmente por lo que dicen los demás. Además del efecto sobre la extroversión, conseguirás moverte dentro de unos puntos de referencia que no tienen nada que ver con un enfoque autoexigente, y que te ayudarán a que tu corazón, tu gran corazón, se nutra de alimento bueno.

Una dieta equilibrada: los proyectos personales

> Un corazón grande y sensible necesita alimentarse de sentimientos y afectos de alto nivel nutritivo

Existe por último una estrategia que tiene repercusiones positivas también sobre otros rasgos de esta forma de ser, y que me parece de especial interés plantearla desde el principio del texto. Dicen que una persona que ha sido muy deportista, que tiene un corazón grande con paredes musculares gruesas, necesita mantener un adecuado ritmo de deporte de mayor para conservar el riego sanguíneo y que no dé problemas de atrofia. En el plano emocional, un corazón necesita alimentarse, y un gran corazón todavía más. Y no hablo tanto de cantidad, como de calidad: necesita una buena alimentación, sana y equilibrada. Tu corazón debería alimentarse de sentimientos y afectos de alta calidad, que para algo es tu tesoro, como dicen los clásicos. Pero la realidad es que también podrías *ir tirando* de emociones, impresiones, y toda una serie de productos de *comida rápida* que aunque te alimenten algo, son de difícil digestión, y suelen dejar casi más residuos que nutrientes. Dos de estos alimentos basura que más puedes tener a mano son el desencanto y el resentimiento, según se refiera a uno mismo o a los demás. El desencanto, con su tono melancólico, surge del vacío por agotamiento emocional, de una vida centrada en la exigencia y el esfuerzo. Es un lamerse las heridas dándole vueltas a lo que no va, a frustraciones ante determinados resultados, o ante la frecuente vivencia de soledad de quien plantea el tablero de la vida con una dureza y exigencia de manera que nadie quiere participar. Hay un algo de auto-afecto y auto-atención en esta realidad, que lejos de sacar a la persona de su conflicto, le encierra más en él, aunque narcotice en algo su dolor. Es como un sucedáneo del cariño que reclama. Si a esto unimos el descuido de la parte afectiva en cuanto a darse a las personas queridas ya tenemos los condimentos necesarios. En definitiva, este tipo de melancolía sería un intento, el último, de darse uno afecto pero utilizando como decimos el de menor *contenido nutritivo* pues además se agota en sí mismo. Por otra lado, el resentimiento. Muchas de estas personas se reconocen rencorosas pues aplican a los demás también su abundancia y dureza de juicios. Al no tener una salida fácil mediante el perdón suelen entrar en un bucle de resentimiento ante las ofensas recibidas o sencillamente ante las cosas mal hechas por los demás. A veces llegan incluso a percibir en esos defectos un desprecio u ofensa hacia ellos. Algún autor ha definido el resentimiento como autoenvenenamiento, como un veneno fabricado contra otro pero mediante el cual nos hacemos daño a nosotros mismos.

> El desencanto encierra más a la persona en sí mismo, aunque narcotice el dolor de la carencia de afecto percibida

Para combatir esta tendencia a la comida rápida o basura, te interesa mucho tener siempre activo alguno o varios proyectos personales de diversa índole en los que puedas poner la cabeza y el corazón. Con estos proyectos cambiarás la tendencia a una actitud pasiva y carencial, de anhelo insatisfecho, por una actitud positiva y activa. No tienen que ser grandes proyectos. Mejor que sean manejables, de fácil recurso en cualquier temporada del año y circunstancia, y sobre todo, que esté claro que si te empeñas –que es bueno empeñarse– lo haces porque te da la gana. Que no tengas que hacer evaluaciones, que si no puedes o no quieres hacer algo al respecto no pasa nada, y que te sirva como modo de expresión de las emociones. En este último aspecto suelen tener más éxito para la expresión emocional las actividades artísticas –pintura, un instrumento musical, manualidades, bricolaje, jardinería, etc.–, aunque también caben proyectos del estilo de actividades deportivas o culturales, idiomas, etc. Y siempre con la idea clara de que son *mis proyectos*. Lo cual no quita que puedas compartirlos, que sean de servicio a los demás o de solidaridad, etc. El espíritu con que vivas estos proyectos personales contagiará a su vez poco a poco el resto de tus tareas. No entrarán en estos proyectos la competitividad, el deber cumplido, la excelencia por sí misma, etc., ni otros *malos consejeros* (Tabla 3).

Tabla 3

Estrategias para manejar mejor tu hipersensibilidad emocional

• Aceptar y valorar la hipersensibilidad emocional como algo positivo
• Facilitar la extroversión
• Empezar por fomentar las expresiones de afecto con las personas cercanas
• Tener proyectos personales y empeñarse en ellos
• Valorar los sentimientos y emociones en su justa medida
• Intentar distanciarse emocionalmente de las cuestiones que nos afectan
• Centrar la atención en la realidad: hoy y ahora

1. Aquí se percibe también una de las diferencias entre los tipos de anancástico. El *autoexigente* controla las emociones a un precio muy alto que acaba pagando con el paso de los años; para estas personas *no hay dolor*. De esta forma lo racional y lo emocional no se benefician mutuamente, mientras que los aspectos negativos se suman o incluso se potencian entre sí. El subtipo *preocupado* se sitúa en el extremo opuesto: no consigue controlar sus emociones, no es capaz de expresarlas de un modo adecuado, le superan, y la tensión que generan se manifiesta en inseguridades, miedos, preocupaciones y somatizaciones, estas últimas más precoces que en el caso anterior. Aquí también hay una disociación racional-emocional aunque las consecuencias son distintas.

El valor de adaptarse

Es probable que por su connotación negativa no te guste escuchar que eres rígido, cuadriculado, etc. Pero la realidad es que suele ser uno de los rasgos definitorios de esta personalidad. ¿Y de dónde sale esta rigidez, ya que es algo no deseado en principio?: de la inseguridad. Es lógico que un niño que se sintió inseguro, haya desarrollado este componente de rigidez como un modo de defenderse. Con los años, si esta inseguridad permanece, ya sea en su vertiente de dificultad para tomar decisiones o en la de estabilidad personal, es normal que la rigidez permanezca. Esa rigidez tendrá un componente cognitivo, del modo de pensar, que se reflejará en conductas rutinarias y en una vida emocional controlada e incluso constreñida.

¿Se puede cambiar siendo rígido?

La rigidez es un factor decisivo en las expectativas de cambio. Cuanto más rígido seas, más difícil será que cambies. Se podría decir que es uno de los rasgos que mejor revela la gravedad o intensidad del cuadro de personalidad, y que por tanto más peso tiene a la hora de determinar quién tiene un verdadero trastorno de la personalidad. Aunque este rasgo aparece, como ya hemos visto, al comienzo del desarrollo de la personalidad es indudable que suele aumentar con el paso del tiempo.

Sin embargo, siempre se ha dicho que los cuadros de personalidad mejoran con el tiempo. Esta afirmación, que parece contradecir a la anterior, se refiere por un lado a que con el tiempo aprendes las situaciones y estímulos que te alteran y los vas evitando; y por otra parte, a que en las primeras décadas de la vida se producen más cambios por la mayor plasticidad o moldeabilidad de la personalidad en vías de maduración. La mejoría que se produce solo por el paso de los años se debe sobre todo a los mínimos, y no tanto a un crecimiento y maduración global. Al igual que una pieza con aristas que no se ha desarrollado mucho y que el paso del tiempo deja rígidamente petrificada. Por su tamaño puede acabar encontrando un *hueco* en la sociedad. Habrá conseguido encajar *gracias* a su tamaño limitado y *pese* a su rigidez y limitada adaptabilidad.

> La rigidez es el rasgo que más influye en las posibilidades de cambio de la forma de ser

Sería bueno, por tanto, que disminuyas tu rigidez, y además que lo hagas lo antes posible: todo un reto. De hecho no te sorprenda si el terapeuta te plantea con este objeto la posibilidad de un apoyo temporal psicofarmacológico, similar a cuando existe un componente obsesivo importante. Lo que nunca cabe es un simplista y errado ¡sé más flexible!, al estilo del ¡compórtate con naturalidad!

Del blanco y negro a la escala de los grises

La rigidez de pensamiento lleva consigo lógicamente un determinado grado de obstinación o testarudez. Algunos lo reconocen sin problema, pero otros lo dulcifican matizando que *si alguien me razona lo contrario, no tengo ningún inconveniente en cambiar de opinión.* El problema es que la mayoría de nuestras actuaciones ordinarias son cuestiones opinables o de procedimiento. Se podría actuar de una o de varias formas, con sus pros y sus contras, por lo que es muy difícil argumentar sólidamente una alternativa y por tanto conseguir que la persona rígida cambie de opinión.

¡No puedo!, añade, mejor: ¡así, no puedo!

Frente a esta rigidez se podría romper una lanza a favor de la intuición y sobre todo de la innovación. Cuando vas a cargar el maletero del coche, habitualmente piensas primero una estrategia principal –la maleta más grande de esta manera– y luego pones las demás según vas viendo. Si al final no entran todas después de esforzarte por comprimirlas, optarás por cambiar la estrategia inicial, y pondrás quizá la maleta grande en sentido contrario. Solo en último lugar rebajarás las expectativas y dejarás algún bulto dentro del coche o en tierra. Y no siempre será una cuestión de tamaños. Aplicado a una situación personal te podrá ayudar cuando en algún momento pienses que *¡no puedo!*, añadirle *¡así, no puedo!*, y cambia. Deja de agotar tus energías concentrando tu mirada en lo que no va. De mi profesor de Dibujo Técnico en bachillerato, don Roberto, recuerdo dos cosas. La primera, cómo después de cada explicación nos interrogaba en voz alta *¿Está claro?*, y los cuarenta decíamos a coro: *¡Como el agua don Roberto!* La otra es precisamente su explicación sobre cómo trazar una línea recta –la distancia más corta entre dos puntos–, sin regla. Para el caso que nos ocupa los puntos son dónde estás y dónde quieres llegar. Pues bien, pones la punta del lápiz sobre el punto de origen y sin apartar la vista del punto de destino deslizas el lapicero hasta el final. Muchas veces he agradecido este sencillo y útil consejo, no sólo aplicable a los ya desaparecidos DIN A4.

El pensamiento dicotómico, blanco-negro, lleva al idealismo y,
sobre todo, al pesimismo

Una característica de este modo de ver la vida es la tendencia al pensamiento dicotómico: blanco/negro. También cuando las máquinas pierden lubricante sus movimientos se vuelven más rígidos y bruscos, frente al funcionamiento continuo y progresivo de un mecanismo engrasado. Si tienes un pensamiento dicotómico verás las cosas de manera extrema: blanco o negro, frío o caliente, bueno o malo. El contraste entre el extremo positivo de los proyectos e ilusiones en nuestra cabeza, y los lógicos límites de la realidad, será una frecuente fuente de desencanto y decepción. Si combinas tu exceso de valoraciones por inseguridad e hiper-responsabilidad, con la tendencia a ver la realidad de un modo dicotómico –del *me ha quedado bien* frente al *no me convence*–,

y tu naturaleza imperfecta, el resultado será habitualmente negativo. Este pesimismo genera una mayor inseguridad y baja autoestima, que promueve nuevas valoraciones, y vuelta a empezar. Indudablemente, este modo de interpretar la realidad limita mucho la posibilidad de cambio, ya que de entrada el único cambio posible sería ir al otro extremo. Y eso siempre produce no sólo *vértigo*, sino sobre todo falta de credibilidad: una persona que califica como negra una situación es muy difícil que de pronto pase a verla como blanca, si esa fuera la única alternativa. Habría que aprender a valorar los aspectos positivos y negativos de cualquier situación, ver la vida como un *continuum* donde caben en principio infinitas valoraciones intermedias –*grises*–, y sólo una en cada extremo.

Este pensamiento dicotómico se puede agravar si utilizas de manera automática otro modo de distorsionar tu percepción de la realidad: el catastrofismo o tendencia a magnificar las cosas. Si te pasa esto, puede que compartas esta aseveración: *Cometer un error es fracasar, y debe ser criticado*. O bien: *No toleraría cometer este error*. Coronar una cima de un monte supondría éxito y poder, frente al fracaso de no lograrlo, que se identificaría con holgazanería, falta de constancia, debilidad, pusilanimidad o cobardía. *Si no ganas, has perdido*, como oiremos muy pronto al padre de Marcos. Esta tendencia contribuye a que tiendas al pesimismo por el presente y por el futuro, e indirectamente a un desesperanzado *estar de vuelta*. Con el cambio individual o con la ayuda de una terapia lograrás sustituir estos pensamientos automáticos por otros más positivos o al menos no tan rígidos y restringidos como los que acabamos de ver: la escala de grises. Antonio Machado aconsejaba por boca de Juan de Mairena: *Nunca os aconsejaré el escepticismo cansino y melancólico de quienes piensan estar de vuelta de todo. Es la posición más falsa y más ingenuamente dogmática que puede adoptarse. Ya es mucho que vayamos a alguna parte. Estar de vuelta, ¡ni soñarlo!*

Partiendo de la realidad se puede ser positivo, y optimista, y mirar con esperanza el futuro

Hace unas semanas fui a graduarme la vista. Como me temía, después de muchos años de una fructuosa intervención con laser para la miopía, volvía a fallarme la visión. Las consabidas letras de distinto tamaño y las diferentes lentes con y sin colores, se fueron superponiendo hasta conseguir una visión aparentemente perfecta. Pensaba que frente a la visión única, rígida y cristalizada de cómo es la realidad –*mi realidad*, sin lentes– se podrían superponer unas lentes que sin cambiar la realidad en sí, mejoraran mi visión. En primer lugar, sin lentes, ver la realidad y aceptarla. Acto seguido, la primera lente, muy en boga por cierto: la visión positiva. No se trata de negar la realidad sino de quedarse con lo positivo, seleccionar voluntariamente lo positivo y saber que en toda realidad siempre hay algo positivo. A esta visión positiva se le puede añadir el optimismo, que es *la propensión a ver y juzgar las cosas en su aspecto más favorable* según dice el DRAE. Por tanto, es una disposición a ver lo más favorable en todo, y no solo lo positivo. Por último, la esperanza, no entendida solo como un estado de ánimo de

que algo saldrá bien, sino en su sentido profundo. Como algo que nos lleva al convencimiento de que vamos a conseguir lo mejor, y todo lo que nos pasa es una preparación para acabar disfrutando de ese premio.

Un peligro añadido de esta rigidez de pensamiento sobre la conducta es que si fuera verdad que hay solo una solución posible, razonable o permitida, y al final resulta de otra manera, concluirás quizá que no te has esforzado lo suficiente en esa solución. La consecuencia lógica es que tienes que exigirte más y seguirlo intentando en la misma línea… Como decía aquél, lo más importante para que una idea fija sobreviva es que sea capaz de crear su propia realidad.

Lo malo conocido y el manual de rutinas

> Si tiendes siempre a escoger lo malo conocido, te quedarás habitualmente con lo malo

Conductualmente, no es de extrañar que funciones con rutinas, y que éstas en algunos casos puedan llegar a ser verdaderos rituales. Realmente, todos tenemos más rutinas de las que nos pensamos, especialmente para las tareas que exigen menos atención o en aquellos momentos del día –típicamente antes del desayuno–, en que nuestro nivel de *operatividad* es claramente inferior. En condiciones normales estas rutinas, a modo de protocolo de actuación, te liberan de tener que pensar en procedimientos o hábitos que ya tienes adquiridos. Suponen un ahorro útil de energía, tiempo y preocupaciones. No creo que haya quien diga que le encantan esas rutinas, pero sí que ayudan. El problema empieza cuando el *manual* de rutinas es excesivo, y su complejidad y obligatoriedad desproporcionadas.

Probablemente notes una mayor resistencia a cambiar estas rutinas que el ciudadano medio. Tiendes quizá a no cambiar tu ruta habitual aunque te hayan hablado de otra que puede ser mejor. O quizá te cuesta empezar a utilizar otro medio de transporte más cómodo o barato, cambiar la cuenta corriente a otro banco donde podrían atenderte mejor, etc. Es fácil en estos casos recurrir al famoso *más vale lo malo conocido que lo bueno por conocer*. De esta manera combates la información recibida con un argumento tan emocional como el consabido *pues yo lo voy a hacer como lo he hecho siempre que no me va mal*. Aquí apunta la conocida tendencia al conformismo de esta forma de ser.

> Este modo de ser lleva a que con frecuencia insistas en que tus colaboradores hagan las cosas como tú quieres

Pero no estamos solos, y es normal que estas rutinas afecten también a los demás. Esta forma de ser lleva a desear con frecuencia que tus colaboradores hagan las cosas del modo como tú quieres. Tienes tal seguridad emocional en que tu método funciona, y tanto miedo al error, que podrías llegar a violentar en mayor o menor medida la libertad de los demás. A esto se puede añadir que posees información y que lo tienes más que pensado y experimentado. En el fondo hay un motivo inconfesable: no tolerarías que algo saliera mal por actuar de un modo determinado cuando ya habías previsto que eso podría ocurrir. No te lo perdonarías. Si te preguntara si estás convencido de que lo haces mejor que nadie y por eso quieres que lo hagan a tu modo, dirías que claro que no, que es muy probable que otros lo hagan mejor o que tengan ideas mejores. Pero de este modo tienes asegurado que sale. Amarras el *apto*.

> Para ganar en adaptabilidad es fundamental distinguir lo esencial de lo accidental

Un modo de ganar progresivamente en tolerancia es apoyarse en la diferencia entre lo esencial y lo accidental. Dice un autor anónimo que *las cosas importantes son las que multiplican tus energías, mientras que las secundarias te las roban*. Salvo que lo importante sean las formas, ¿qué más da si la media vuelta es a la derecha o a la izquierda? Será más fácil –menos *arriesgado*– ganar en adaptabilidad si empiezas por lo accidental. Dentro del plano inclinado propio de cualquier cambio, quizá convenga que empieces por aspectos accidentales o secundarios. Puede que en algún caso no te sea fácil discriminar lo accidental de lo esencial, pero por algo hay que empezar… Por otra parte, quizá te ayude considerar que aunque la rigidez conlleve una cierta eficacia en un momento determinado, lo normal es que con el paso del tiempo y el cambio de circunstancias esa eficacia disminuya. Por lo tanto, la capacidad de adaptación es importante tanto en el presente como de una manera dinámica en el tiempo. Puede que estés dispuesto a soportar las tensiones de una mala adaptación actual en aras de la eficacia, o por experiencias anteriores. Pero sería muy importante que valoraras que aunque ahora estás dispuesto a pagar este precio, ¿qué pasará en el futuro?, ¿se trata de una solución realmente sostenible?

Cuando una persona es rígida su conducta es restringida, constreñida, carente de espontaneidad. Por eso se entiende que lo pases mal cuando alguien te cambia los planes sobre la marcha, y no porque sea peor o mejor plan, sino por la incertidumbre que te genera. Tiendes a ver por sistema más asequible lo de siempre que lo novedoso. Prefieres el plan malo pero conocido, y ya habrá tiempo para las novedades: *los experimentos, con gaseosa*. Tu forma de comportarte se vuelve previsible. Has cambiado la sensación placentera de poder elegir entre alternativas y de aventurarte ante un prometedor atajo, por pedir en el restaurante *lo de siempre* o comprar por sistema la misma prenda o marca de ropa. Renuncias en definitiva a correr el riesgo de la libertad. Desprecias, utilizando una terminología del tenis, los *golpes ganadores* y te contentas con no cometer *errores no forzados*.

> Tiendes a ver por sistema más asequible lo de siempre que lo novedoso

> Es bueno asumir que la vida no da garantías, y que toda recompensa o éxito exige un riesgo

Este miedo de fondo ayuda a entender por qué el cambio ha de ser progresivo. No cabe otra posibilidad. En este proceso de cambio has de vencer tu resistencia natural ante

el supuesto riesgo de una nueva estrategia, de desprenderte de esa rigidez. Esta resistencia interior responde probablemente a otro principio automatizado: *Sin mis reglas y rutinas, me derrumbaría*. El terapeuta en estos casos deberá respetar el ritmo que marque el paciente, acompasando esa progresión, para ganarse su confianza y evitar que se produzcan situaciones que le hagan percibirse vulnerable y le lleven de nuevo a enrocarse en la situación anterior. Además de este acompasamiento y apoyo emocional, sería bueno asumir que la vida no da garantías, y que toda recompensa o éxito exige un riesgo. Y que los riesgos en sí mismos no son buenos ni malos, sino la puerta para algo que se supone mejor.

El perfeccionista puede tener todo desordenado entre otras cosas porque no está eximido de la pereza ni del cansancio

Esta rigidez en la conducta guarda relación con la mentalidad *cuadriculada*, en la que todo estará perfectamente encasillado y sin posibilidad de romper su armonía. En lo material se manifiesta como un orden llamativo en las cosas. Pero no todas estas personas son tan detallistas con el orden material. Unos porque realmente les afecta más el perfeccionismo emocional, y otros porque la pereza no es incompatible con ser anancástico. Cuando algo está desproporcionado y fuera de madre es fácil pasarse de rosca e ir del cero al infinito. Si no puedes mantener el armario o la mesa ordenada, irás acumulando cosas para cuando tengas tiempo de ordenarlas como quieres, que puede ser nunca jamás. La consecuencia es que después de muchos auto-reproches por el desorden te acabas anestesiando y tirando la toalla. De perdidos, al río. Eso sí, dentro del caos hay un orden particular: *yo sé dónde está cada cosa; tranquilo, lo tengo controlado*. Un aviso para navegantes y compañeros de viaje: pese al desorden aparente, ¡ay de aquel que mueva una cosa de *su* sitio!

El valor de la adaptabilidad

Un aspecto clave de la rigidez es la dificultad para la adaptación. Puede que no veas la capacidad de adaptación como uno de los valores más preciados. Que se encuentre en tu orden de preferencias por debajo de que las cosas se hagan bien o *como Dios manda*, y de una añorada tranquilidad interior. Lo cierto es que tarde o temprano, y en proporción a la intensidad de tus rasgos de personalidad, la desadaptación te acabará pasando factura. La mayoría de las veces serán pequeñas dificultades a la hora de organizar la familia, de trabajar en equipo, o de convivir pacíficamente con la comunidad de vecinos. Típicamente los estudiantes llevan mal hacer trabajos en equipo. No se sabe por qué –los demás del grupo sí lo saben…– nuestro protagonista acabará rodeado para estos trabajos de compañeros menos responsables o incluso de la *cola del pelotón*. Frecuentemente, después de una o dos reuniones infructuosas con una marcada sensación de haber perdido el tiempo y la paciencia, decidirá encargarse él de lo fundamental del trabajo y por supuesto de la redacción final que garantiza que salga sin errores. Aceptará –a regañadientes– sacrificarse mientras los demás del grupo se van de juerga o no hacen su parte. Él suplirá, se sacrificará, e incluso soportará con fastidio que las mieles del triunfo las compartan otros que no han movido un dedo. Todo eso con tal de superar la prueba. Que los colegas se lo valoren y agradezcan podría reforzarle la peligrosa idea de que el modo de llevarse bien con los demás, de ser uno más, o de ser más valorado, es mantener esas mismas pautas de conducta en el futuro. Se entiende que la dificultad para adaptarse sea uno de los factores que incrementan la vulnerabilidad al estrés en estas personas y que disminuyen su capacidad de resiliencia.

> La adaptabilidad además de conveniente y buena, con el tiempo es necesaria

En tu tarea de cambio, de mejora, es importante que valores que tanto desde el punto de vista de la convivencia como del de la eficacia en general, la adaptabilidad es fundamental. Conseguir adaptarse es un valor en sí mismo. ¿De qué sirve realizar una parte de la tarea bien o perfecta si el resultado final no es bueno? ¿De qué sirve tener un jugador genial en un equipo si no es capaz de amoldarse al estilo de juego del equipo? Interesa que seas capaz de valorar la diferencia fundamental que existe entre el cuadro, la obra de arte, y el marco que lo soporta. El marco puede afear o realzar la pintura, pero no le añade nada esencial a la pintura por sí mismo. En último caso, un buen marco, un marco adaptado, puede permitir que una obra de arte encaje con el resto de decoración donde se situará el cuadro. La adaptabilidad no habla tanto de eficiencia, ni de cómo modificar la verdad sin que esta sufra en lo esencial, sino de ser una persona que se relaciona con los demás; y cuando se trata de relaciones más cercanas es una forma de amar. Como decía Edith Stein: *No aceptéis como verdad nada que carezca de amor. Y*

no aceptéis como amor nada que carezca de verdad. El uno sin el otro se convierte en una mentira destructora.

Conseguir adaptarse es un valor en sí mismo

El papel de la rigidez para comunicarse bien

El pensamiento rígido produce problemas en la comunicación por no poder adaptarse a la longitud del onda del otro

Algunos autores destacan en esta personalidad un estilo de pensamiento rígido. Esto se podría manifestar por ejemplo en tus relaciones interpersonales. Las conversaciones pueden resultar frustrantes. No se encuentran acuerdos ni oposición totales, y no se consiguen unificar criterios. La otra persona tiene la sensación de que no le escuchas, que no le estás atendiendo. *Un hombre a quien no se puede persuadir* –decía Camus– *es un hombre que da miedo*. Se diría que son como dos personas que están intentando comunicarse entre sí utilizando dos longitudes de onda o dos lenguajes diferentes. Mantienes una atención intensa y aguda, pero rígida, que hace perder los matices del entorno. No sólo te concentras sino que pareces estar siempre reconcentrado, lo que dificulta la comunicación abierta.

Por eso, otra tarea que te puedes plantear es ganar en tolerancia. Y no hablo de tolerancia como el abandono de la búsqueda de la verdad, que sería puro envoltorio y no conduce a nada permanente. La acepción de tolerar que nos interesa se acerca a la de *permitir algo que no se tiene por lícito, sin aprobarlo expresamente*. En efecto, una persona tolerante se acerca a la de ser capaz de aceptar algo que no es la mejor de las opciones posibles, pero que se puede admitir atendiendo a un bien más global o a la adaptación ya mencionada.

Si descubres qué hay de verdad en la visión del otro, te habrás enriquecido

En psicología se habla de *intolerancia a la ambigüedad* cuando hay dificultad para percibir o asumir características opuestas o enfrentadas en relación con un mismo objeto o persona. Si participas de este rasgo, te costará aceptar valoraciones contrarias en un mismo asunto o persona. No conseguirás que haya por tanto una *convivencia pacífica* entre valoraciones opuestas. Esto podría afectar a tu toma de decisiones, a tu impaciencia, al malestar ante las incertidumbres, etc. Un autor contemporáneo, Eugenio Coseriu, definió el *principio de tolerancia intelectual* como aquel que permite a dos personas que tienen puntos de vista contrarios sobre un mismo asunto enriquecerse mutuamente. La persona tolerante será la que intente y consiga ver qué hay de verdad –que siempre hay algo– en la visión de la otra persona. Independientemente de que lleguen a un consenso sobre una decisión a tomar, o de que uno tenga más argumentos que el otro, si consigues aprender más sobre la verdad con lo que te aporta la otra persona, te habrás enriquecido. Esto es lo que queda, lo verdaderamente importante.

En todo caso, lo normal es que cuando dos personas conversan sobre un tema, no estén completamente de acuerdo. Señala Ramón Pérez de Ayala en su artículo *Sobre la*

tontería, que *dos personas inteligentes es probable o, por mejor decir, es seguro que no estarán completamente de acuerdo, pues siempre quedará fuera de la común opinión o concordia el margen inalienable de la personalidad de cada cual, de su arbitrio libérrimo y de su sentido crítico. Dos tontos, en cambio, llegan a una absoluta identificación cuando no se lo impide un conflicto de concupiscencias o apetitos*.

La armadura emocional

> Si la emoción sigue al pensamiento, al pensamiento rígido le sigue una afectividad restringida o constreñida

Después de hablar de la rigidez de pensamiento y de conducta, nos quedaría hablar de la rigidez emocional. Eso que algunos autores han denominado *temperamento anhedónico*, y que aparentemente chocaría con tener una gran sensibilidad emocional. Como ocurre tantas veces, una cosa es lo que la persona es y otra cómo se presenta. Si la emoción sigue al pensamiento, al pensamiento rígido le corresponde una emoción restringida o constreñida. Por ejemplo, ante la idea de que dejarse llevar por el corazón sería un comportamiento inmaduro e irresponsable, podrías concluir rígidamente que cuanto menos expreses tus emociones, cuanto más inalterable seas, más maduro eres. Si esto lo has intentado desde pequeño, quizá por la educación recibida, habrás alimentado un círculo vicioso emocional. Al controlar tus emociones desde siempre, efectivamente no has cometido *errores* –faltas de control– en tu expresión de emociones y sentimientos. Te has comportado de una manera adecuada y esto ha sido calificado externamente como madurez. Sin salidas de tono. Quizá a ti mismo te sorprenda que siendo tan sensible te comportes de una manera tan madura emocionalmente ante las desgracias, conteniendo tu ira o consternación. No eres *la típica persona caprichosa que siempre* está diciendo lo que le apetece, que *no hace más que quejarse,* que se viene abajo a la primera, etc., en definitiva, un inmaduro.

Esta rigidez emocional me trae a la cabeza al protagonista de la fábula *El caballero de la armadura oxidada* de R. Fisher[1]. Este personaje, después de acumular éxitos en sus batallas y pendencias, acaba siendo consciente de su equivocación. Ha vivido tan centrado en su proyecto, en alcanzar sus objetivos, quizá jaleado por la opinión ajena y por sus propias autovaloraciones, que se ha ido distanciado progresivamente de los suyos. La armadura que le ha defendido exitosamente en sus combates, le impide el contacto físico y emocional con sus seres queridos –querer y sentirse querido–, narcotizado por las mieles de sus triunfos. Pero llega un momento, siempre llega (¿crisis de los cuarenta, o de los cincuenta, o sesenta?) en que toda persona que pasa por este camino toma conciencia de su soledad. Si hubiera algún fracaso o derrota este *descubrimiento* se podría acelerar. Esa armadura reluciente, algunos pensarían que de oro, acaba oxidándose con el tiempo cuando no con las lágrimas de soledad de nuestro protagonista. La solución, como en toda crisis, está en volver al origen, al fundamento del proyecto personal. El sentido de la vida. Y si no que se lo pregunten al que tenga los derechos de autor del libro de Viktor Frankl, *El hombre en busca de sentido*. Por otra parte, este desprenderse de la armadura hay que hacerlo poco a poco para no *resfriarse*. Entonces, podrá experimentar que es amado por quien es, sin ninguna necesidad de mostrarse competente o interesante, y de este modo se sentirá seguro ante los demás. Sin

máscaras ni barreras tras las que esconderse. Ya no hace falta demostrar nada ni protegerse. Como consecuencia de esto, además, no sólo percibirá el afecto de manera natural, sino que se volverá acogedor y amable.

> La solución a las crisis de la vida siempre pasa por volver al origen, a lo fundamental

> Quizá durante unos años la sensación de soledad queda oculta por tener la mirada fija en los resultados

En algunas personas, como en el caso de nuestro caballero, se produce esta marcada vivencia de soledad. Quizá en las primeras décadas de la vida esta sensación pueda pasar desapercibida, porque es fácil tener la mirada fija en el objetivo de una vida lograda centrada en los resultados. Pero pasan los años y comprobamos que los resultados no son tan perfectos. Aparecen nuevas limitaciones que reducen nuestros recursos para dar más de sí. Experimentamos un cierto hastío de vida dura y sacrificada, y percibimos que llevamos mucho tiempo *remando* solos. Todo esto añadido a la nueva perspectiva de la vida que da el paso de los años, hacen más patente esa percepción del Robinson Crusoe pesimista que ya vimos.

Esta especie de pesimismo antropológico se puede suavizar si existen personas cercanas, especialmente la familia. A veces se produce con los años un *reblandecimiento* de esos criterios rígidos de vida, y florece una ternura hasta entonces desconocida: de padre exigente y poco afectuoso a abuelo que se le cae la baba. Si no se da ese cambio, los sentimientos de soledad se confirmarían y recrudecerían, agostando definitivamente un corazón que empezó siendo un gran corazón. Lógicamente, si no estoy a gusto conmigo mismo, no estoy a gusto en ningún lugar. Si no me he encontrado a mí mismo, no puedo llegar a encontrarme con nadie. Si no soy mi propio amigo, no podré entablar una auténtica amistad con ninguna persona. Si no estoy en paz y armonía conmigo mismo, no puedo sembrar paz a mi alrededor. Como dice Antonio Machado por boca de Juan Mairena: *Cuando el sentimiento acorta su radio y no trasciende el yo aislado, acotado, vedado al prójimo, acaba por empobrecerse y, al fin, canta de falsete (...) Un corazón solitario no es un corazón; porque nadie siente si no es capaz de sentir con otro, con otros,..., ¿por qué no con todos?*

> Si no estoy a gusto conmigo mismo, no estaré a gusto en ningún lugar

En definitiva, también en lo emocional, quizás has sustituido el aprendizaje natural y espontáneo, *de dentro a fuera*, en el cuál vamos moderando y adecuando la expresión de nuestras emociones de forma libre al ver las consecuencias de nuestros actos por otro aprendizaje *de fuera a dentro*. En este, se supone que hay un modo adecuado y válido, excelente, de comportarse, al que hay que asemejarse. De nuevo el sentido del deber se ha impuesto al sentido del querer. Una vez más, has cedido tu intimidad e identidad para

identificarte con un modelo, en este caso glacial, de cómo tiene que comportarse una persona *como Dios manda* (Tabla 4).

Tabla 4

Estrategias para disminuir la rigidez

• El cambio ha de ser progresivo
• Considerar que adaptarse es un valor en sí mismo
• Vencer la tendencia al pensamiento dicotómico: blanco/negro
• Valorar los aspectos positivos y negativos de cada cuestión, como un continuum
• Vencer la tendencia a magnificar las cosas
• Detectar los pensamientos automáticos y sustituirlos por otros más positivos
• Discernir entre lo esencial y lo accidental
• Aplicar en las conversaciones y discusiones el principio de tolerancia intelectual

1. El caballero de la armadura oxidada. Robert Fisher. Ed. Obelisco, 2005.

Marcos, un tipo duro [1]

Marcos tiene 38 años, y como a él le gusta decir está soltero y sin compromiso. Es el mayor de dos hermanos. Nació en un pueblo de Soria. Su padre era agricultor y falleció hace unos años, el campo le machacó. La madre trabajaba en una frutería. El siempre se consideró justito, uno más. Para sus padres las horas de estudio eran sagradas. Un suspenso era imperdonable, no me lo podía permitir. Si suspendía, con o sin motivo, la conclusión era que tenía que dedicarle más tiempo aún a los estudios. Se le quedó muy marcado lo que le dijo su padre la noche antes de jugar la final del torneo del colegio: En esta vida, si no ganas, has perdido. Sus padres vieron el fruto a tanto sacrificio cuando Marcos pudo hacer la carrera en una universidad de mucho prestigio lejos de su casa, y se fue a vivir a una residencia privada de estudiantes. Sacó los cursos de Económicas en junio, y en los veranos echaba una mano a su padre en el campo. Era lo menos que podía hacer para devolverles tanto sacrificio. Aunque tenía prestigio en su clase y hubo algunas compañeras que quisieron salir con él durante la carrera, él tenía muy claro que no quería comprometerse con ninguna chica ni perder el tiempo, ya habría ocasión para todo eso más adelante.

En uno de los sitios en los que hizo prácticas le conoció el que luego sería su jefe, Antonio. Este le echó el ojo y se lo llevó primero como contable y luego como gerente de su nueva empresa de maquinaria agrícola. Desde entonces continua en la fábrica, en la que se está dejando la vida. De hecho la vio nacer y crecer hasta consolidarse, a la vez que reconoce que puede estar costándole la salud. Además del guarda de seguridad y del encargado del almacén, es la única persona que tiene llave. Ya desde muy pronto reconoció a su hermana en un momento de debilidad que siempre piensa que puede hacer más, que no da lo que se espera de él. A la vez, no es infrecuente que sienta que no llega, y que le ayuda a tirar para delante el no bajar nunca la guardia. Se sabe que con alguna frecuencia va los días de fiesta a trabajar o prolonga la jornada hasta altas horas de la noche para terminar cosas pendientes, porque alguien tiene que hacerlas. A sus amigos les hace gracia que sea un fan de Iron Maiden, y que nada más subirse al coche ponga la música a tope para descargar la adrenalina. En alguna ocasión que Antonio le convenció para que se fuera a casa y dejara algo para la semana siguiente, se presentó el domingo por la mañana, con el consiguiente susto del guarda, al que manifestó que no conseguía dormirme, y prefiero sentirme cansado a culpable. Le crispa no cumplir. Siempre ha llevado muy mal tener cosas pendientes, pues como él dice las cosas pendientes pesan más. Hay algunos compañeros que en ocasiones se han ofrecido para ayudarle y así poder irse antes a casa. Siempre les dice que es poca tarea, y que seguro que ellos tienen obligaciones que cumplir. Además nunca le ha convencido eso del trabajo en equipo. Soy más partidario del «juntos pero no revueltos», sino al final te la lían. Si, por el contrario le ofrecen planes para hacer fuera del horario de trabajo o los fines de semana, nunca tiene tiempo. El año pasado se apuntaron muchos de la fábrica a un torneo de pádel los sábados de 10 a 12 de la mañana. Se negó en redondo: lo que me faltaba, convertir una diversión en obligación. Además, a esas horas hacía la compra para la semana desde siempre y eso le descuadraría el horario del fin de semana. Durante años entrenó un equipo de balonmano de juveniles. Se lo pasaba bien y estaba relajado con la gente joven, cosa que no le ocurre con las personas de su edad. En las reuniones sociales a las que se ve obligado a ir se siente raro, no sabe de qué hablar: se me da mejor ser que estar… además no me gustan los chismorreos. Cuando sale cualquier tema es muy dado a matizar todo lo que dicen los demás, como si se jugara algo en ello. Y no digamos nada si se trata de un acto más o menos oficial, con personas de cierta autoridad o relevancia; se siente incómodo y evita esas personas y planes todo lo que puede: los únicos homenajes buenos son los póstumos. En esas ocasiones es cuando dice algo así como que hay que producir, y sacar el país adelante. De todas formas, reconoce que tampoco es capaz de lo contrario, y que el trabajo es como un refugio o una huida según como le coja de cansado, que necesita tener una tensión hacia delante para no hundirse. Por eso también le teme al aburrimiento, a la posibilidad de encontrarse con tiempo por delante y sin nada que hacer, al horror vacui que decía su profesor de filosofía de bachillerato.

En más de una ocasión ha dicho que una de las claves de que la empresa funcione es que los que empezaron nunca dejaban nada para el día siguiente. Entendía que eso significaba pagar un precio muy alto, pero así es como salen las cosas. Un día, una de las secretarias, Carmen, que es para todos como una segunda madre, le dijo que era un impaciente, que la paciencia todo lo alcanza. Marcos le respondió: Sí, todo lo alcanza, pero ¿cuándo? Hay cosas que son para hoy. Reconoce que hubo algunos de sus compañeros del comienzo que se rompieron y otros

salieron huyendo en cuanto pudieron. Y se quedaron los que tenían capacidad de aguante y los que realmente queríamos sacar esto adelante. La vida es dura, te mata o te curte, yo he aprendido a valerme por mí mismo. Cuando hablo de esto con mi peluquero, que también se ha hecho a sí mismo, me dice que tengo una visión muy trágica de la vida, y yo le digo que me gusta llamar a las cosas por su nombre, y que las verdades duelen.

Hace tiempo que necesita tomar una pastilla para dormir, el mismo tranquilizante que toma mi madre, aunque últimamente la ha tomado también a veces por el día, cuando se ve sobrepasado. En estos años ha habido dos chicas que se han interesado por él, pero trabajan en la fábrica, y no era lo más apropiado, a la vez que nunca llegué a sacar el tiempo necesario. Además, no creo que fueran mi tipo. En los últimos años dice estar un poco cascado. Por un lado las dichosas contracturas que no terminan de irse y que piensa que se debe a que no descansa bien aunque también podría ser al revés. Ha cambiado la silla de trabajo, el sillón del salón y la almohada, pero nada. Ya no quiere tomar más relajantes musculares que le hacen sentirse mal por el día y rendir menos, y ya es lo que me faltaba. También le han recomendado ir a la piscina, pero, cualquiera saca tiempo: ya pagué tres años el abono, y lo más que conseguí fue ir dos o tres veces, y no me gusta tirar el dinero. Después están los dolores de cabeza que al principio se le iban con paracetamol, luego tuvo que tirar del ibuprofeno casi a diario y ni por esas se le va. Decidió aguantarse y tirar para delante. Mi padre también tenía dolores de cabeza y nunca le vi tomarse una pastilla, ni quejarse, así que tan grave no será. Además como él también decía: todo lo que viene se va. Lo más reciente es un cansancio progresivo que empezó a notar hace dos años. Entonces pensó que se debía a que no había podido disfrutar de vacaciones ese verano, pero la verdad es que han pasado dos años y sigue sin recuperarse. Le cuesta mucho levantarse. Nada más abrir los ojos se le viene encima todo lo que tiene ese día teñido de gris oscuro, y de buena gana no me levantaría, pero no soy capaz de quedarme en la cama. Luego voy a la cocina y me tomo mi taza de «café con lágrimas» que decía mi madre. Y como los extremos se tocan, termino el día planchado. Además nota que se concentra peor, y ha tenido algunos despistes preocupantes, aunque ya me ha dicho el de cabecera que no es Alzheimer, que será de no dormir o de las pastillas de la noche. Desde que tiene lo de la espalda ya no hace el ciclismo de los domingos. Era agotador pero me dejaba como nuevo. Ahora dedica los fines de semana a ver futbol y pelis por la tele, y a poner un poco de orden en la casa, y hacer la compra, y ya no le quedan fuerzas para nada más. Esto ha hecho también que pusiera unos kilos que le vienen fatal para la espalda, pero no se ve capaz de ponerse a régimen. Ante las amenazas del médico de cabecera responde que de algo hay que morirse.

Cada dos fines de semana va al pueblo para estar con su madre. Aprovecha para intentar dormir más, pero es incapaz de pasar tiempo en la cama sin poder dormir y perdiendo miserablemente el tiempo y acaba levantándose al salón. Los amigos del pueblo lo son de cuando estaba en la escuela, pues una vez se fue a la universidad casi no han coincidido. Cuando se los cruza dicen de quedar, pero solo eso. Siempre hay algo más importante que hacer, y tirando del refranero de su padre repite lo de primero es la obligación y luego la devoción. En el trabajo come con los compañeros, pero no queda con nadie fuera de la jornada laboral. Sus compañeros le echan en cara que no saben nada de él, salvo las quejas de lo dura que es la vida. Él se defiende diciendo que esa es la pura verdad y que si tuviera algo que contar lo contaría, pero que contar por contar sus emociones no sirve para nada. Carmen, la secretaria ya mencionada más arriba, le dice que tiene una coraza o una armadura, que es como el erizo del hortelano, que ni quiere ni se deja querer. Marcos dice que él es así, que a estas alturas no va a cambiar, y que el que no le quiera así que se busque otro.

El médico de cabecera le dijo hace dos meses que fuera al especialista porque pensaba que podía tener una depresión de fondo. Y desde entonces no apareció ni por las recetas, ya que no quiere ninguna pastilla que me deje tonto. Hace una semana se cruzó con el médico por la calle y accedió a regañadientes a probar e ir una vez a la psicóloga aunque cree que en el fondo son unos sacadineros…. Ah! y que lo que le insinuó el otro día de cogerse una baja para recuperarse, ni hablar, que él ha conocido a muchos caraduras que se aprovechan de las bajas diciendo que no pueden trabajar, y él sabe muy bien que querer es poder.

Hoy ha estado por primera y última vez en la psicóloga. Le ha dicho que ve muy claro lo que le pasa, que es un tema de personalidad y de estrés. El no lo ve tan claro. Mi padre era como yo, y la vida es como es. Hay muchas veces, sobre todo cuando se para, al caer la noche, que tiene la sensación de ser como un espectador de su propia vida, que es todo muy fugaz. Entonces ve su vida llena de vacío, como en un túnel negro, y lo paso fatal como con un vértigo interior. En otras ocasiones me voy al extremo contrario: se me hace la vida larguísima, y entonces es como si el cuerpo se me convirtiera en plomo, y de nuevo el vacío. Ese es el momento para tomarme una pastilla de dormir con un gin-tonic. Y se acabó el túnel. Otras veces se pone a ordenar alguno de los armarios

con los cascos a tope para no molestar a los vecinos. En esto también se parece a su madre, que a veces se levantaba por las noches y le daba un ataque de orden como ella decía. También ha tenido algunos momentos en los que se pone primero rabioso y luego melancólico, sobre todo cuando ve que no puede descansar por los dolores de espalda y se siente impotente. O cuando la gente le falla en el trabajo, sobre todo los proveedores. En algunos momentos me dan ganas de darle un corte de mangas al Universo. Lo malo es que luego me quedo peor, y me puedo pasar todo el día que me enfado con todo, como decía mi profesor de filosofía del colegio: con cabreo cósmico. Esos días solo se resuelven durmiendo. Al preguntarle por sus relaciones interpersonales dice que tiene las justas, ni más ni menos. Que no dispone de tiempo como quizá otras personas, y que tampoco tiene necesidad de estar más con la gente. Ahí es cuando repite la frase de un antiguo vecino con el que congenió bastante: la vida es como una jungla, lo importante es ser autosuficiente. La psicóloga le ha dicho que le vendría bien expresar más sus emociones, y ahí ha sido cuando se ha atascado. Le respondió que para contar sus cosas ya tenía a su madre, y que muchas gracias por intentar ayudarle. Que no tenía nada contra ella; después de todo es su trabajo. Pero que se pensará si vuelve. Hasta hoy.

El caso de Marcos que acabamos de ver contiene muchos de los rasgos del subtipo autoexigente de personalidad anancástica. Estas personas destacan por ser muy exigentes consigo mismas, con un especial sentido de la responsabilidad, y austeros en su conducta y en la expresión de sus emociones.

En su origen, son personas que se han defendido de su importante sensibilidad emocional inicial redoblando sus esfuerzos para controlar la expresión de sus emociones, y sustituir la satisfacción propia de las buenas sensaciones por la del trabajo bien hecho y el deber cumplido. Exageran el valor de la eficacia frente al disfrute.

En lo referente al trato con los demás mantienen un cierto distanciamiento frío frente a los demás, fruto de su dificultad para expresar emociones y del poco valor que dan externamente a lo emocional en las relaciones interpersonales[2].

Son personas que han conseguido controlar en un inicio la tensión que generaron por su inseguridad, hipersensibilidad emocional y baja autoestima, y que la han soportado durante años con aparente *señorío* y una gran tensión interior. La realidad es que en los primeros años son eficaces y no padecen consecuencias en su salud. Pero con el paso del tiempo acaban rompiéndose y acuden con frecuencia al médico por problemas físicos más o menos definidos, derivados de la tensión excesiva soportada.

Cuando acuden al médico el pronóstico de cambio de la personalidad es malo, pues han alcanzado habitualmente una gran rigidez que lo dificulta. Tienen problemas para reconocer, valorar y expresar sus sentimientos, lo que reduce sus deseos de querer cambiar. Y presentan tal agotamiento emocional y pesimismo que su esperanza de poder cambiar es mínima o nula.

Son personas que superaron parcial o superficialmente los mecanismos primarios frente a la tensión originada por la inseguridad, hipersensibilidad y baja autoestima (como la obsesividad, la indecisión, la evitación, etc.), y se encuentran en una situación de control de la situación, con unos mecanismos secundarios o reactivos de hiperresponsabilidad, autoexigencia, control emocional y austeridad, entre otros.

Se podría decir que responden a un estereotipo más masculino, que comparten muchas de las chicas que padecen Anorexia Nerviosa. Destaca además de la marcada responsabilidad y la rigidez, una gran capacidad de sacrificio y autoexigencia, con una

expresión emocional muy disminuida y pocas relaciones interpersonales. Existe un resentimiento latente en el fondo, y reprimen los sentimientos de culpa o los compensan con su vida reglada y disciplinada.

Tienden a desconfiar más de los demás que de sí mismo. Mientras pueden, mientras no se deprimen, confían más en su capacidad para hacer las cosas, *querer es poder*, que en los demás. No saben si los otros realmente quieren sacar esa tarea adelante, ni si se encuentran tan *comprometidos en la causa* como ellos. Esta cierta desconfianza les lleva también a ser algo avaros con su tiempo y sus cosas. Presentan un cierto desencanto y desesperanza ante el futuro, también por sentirse con frecuencia defraudados por la conducta de los otros.

Por último su dependencia es sobre todo de un modelo ideal, perfecto, que han formado en su cabeza, y no tanto de la imagen que dan ante los demás.

---

1. Existen personas con esta forma de ser en las que se equilibran de forma armónica los distintos rasgos de personalidad y modos de defenderse. Algunos autores señalan que hay también otros en los que se rompe este equilibrio y que podrían agruparse en tres subtipos: Autoexigente, Cumplidor y Preocupado. En todo caso, es muy probable que no te veas reflejado exactamente por ningún subtipo, sino como una mezcla de ellos. Iniciamos con la historia de Marco tres supuestos casos clínicos con nombre figurado que responden a los tres subtipos ya mencionados, con una breve explicación al final de cada caso.
2. Algunos autores dicen que en este aspecto tienen cierto parecido con la personalidad esquizoide.

Un equilibrio inestable: la baja autoestima

Mientras que la mayoría de estas personas reconocen su hipersensibilidad emocional, y son muchos los que se consideran inseguros, es menos frecuente que hablen de una posible baja autoestima. Esto se debe probablemente a que lo más habitual es que la autoestima se encuentre realmente en un equilibrio inestable, y no tanto a que tengan una clara minusvaloración.

El desarrollo de la autoestima básica

En su libro inconcluso *El primer padre*, Albert Camus narra su infancia haciendo especial hincapié en la influencia que tuvieron en él la ausencia de su padre y la educación materna. Un día, ante los comentarios elogiosos de su tía tras tocar Albert el violín, comentó su madre: *«Si, ha estado bien. Es inteligente», como si hubiera una relación entre las dos observaciones. Pero al volverse comprendió la relación. La mirada de su madre, temblorosa, dulce, afiebrada, se había detenido en él con tal expresión que el niño retrocedió, vaciló y salió huyendo. «Me quiere, entonces me quiere», se iba diciendo en la escalera y al mismo tiempo comprendía que la quería locamente, que había deseado con todas sus fuerzas que ella lo quisiera y que hasta entonces siempre lo había dudado*. Todos tenemos –parafraseando la confianza básica de los niños descrita por Erikson– una *autoestima básica*, que con el devenir de la vida se verá reforzada o debilitada. La autoestima podría decirse que empieza con la propia conciencia del Yo. Si un niño percibe que se le hace caso, que se cubren sus necesidades básicas, que se le da afecto, etc., irá fraguando en él el convencimiento de su valía. Me dan de comer, me atienden, me abrazan, luego soy valioso. Es la *urdimbre afectiva* de la que hablaba el profesor Rof Carballo que nos permite confiar en nosotros mismos y en los demás, y mirar con optimismo el futuro. Progresivamente, en la medida que va desarrollando su inteligencia este refuerzo tan emocional debería ir dando paso a un refuerzo más racional. Pero eso ocurrirá al ritmo de la madurez. Y a veces ésta tarda demasiado en llegar. Si el niño percibe carencia de afecto, de comprensión, de afirmación, irá defendiéndose como puede con el paso de los años. Un modo de hacerlo es desde luego apoyarse en los resultados por lo que tienen de valoración externa y de autoafirmación. Si lo hago bien –resultados académicos, éxitos deportivos, etc.–, si me porto bien –hacer favores, no romper platos, etc.–, me querrán. Este principio que tanto ayuda a educar cuando se va explicando a la vez el porqué de esos esfuerzos, podría tener un aspecto negativo si el niño valora en exceso la otra cara: si no me porto bien, si lo hago mal, no me querrán. Habrá que cuidar que las prohibiciones no sean más explícitas que las explicaciones. Cuanto más se dé importancia a los refuerzos externos, sean positivos o negativos, mayor podría ser la inestabilidad de la autoestima.

La autoestima básica nace con la conciencia del Yo, y precisa del afecto, comprensión y aceptación especialmente de los padres

Una autoestima prestada

El otro motivo para entender lo difícil que puede resultar reconocer la baja autoestima es que con frecuencia –podría ser también tu caso– tienen una autoimagen de persona responsable, respetuosa, honrada, cumplidora, leal, etc. Esta autoimagen la han tallado gracias a su esfuerzo personal durante muchos años y, aunque sea por dentro, la llevan a mucha gala. Mientras el cuerpo aguante es posible que consigas renunciar a todo lo que te parece superfluo. Te esforzarás y exigirás por lo que entiendes como fundamental, y por parecerte al modelo que tienes en tu cabeza. Ese esfuerzo te hará sentirte valioso en la medida que vas por el buen camino.

> Has de aprender a quererte para poder darte, y sentirte querido por quien eres, y no por tu valía

Volviendo al protagonista de la fábula de Fisher, *El caballero de la armadura oxidada*, el refuerzo positivo de sus éxitos *desfaciendo entuertos* como Don Quijote, hará que sacrifique realmente su Yo, y secundariamente a su familia. En esa pérdida acaba percibiendo su esclavitud y dependencia, manifestada por la imposibilidad de retirarse la armadura que había *sustituido* a su verdadero Yo. Había renunciado al *llega a ser el que eres*, de Píndaro. La fábula termina bien, pero exige a nuestro héroe un proceso de purificación, de volver a sus orígenes auténticos. Habrá de aprender a quererse y darse a sus seres queridos, que le quieran por quien es, y no por sus logros y valía.

Es frecuente distinguir entre una autoestima formal o ejecutiva, que podría ser adecuada en estos casos, y otra que llamaríamos emocional o personal, que en estas personas tiende a ser baja o inestable. Es fácil que valores tu trabajo como bien hecho, con unas rutinas y procedimientos que funcionan. Y que poseas un alto sentido de la lealtad y la fidelidad. Ambas cosas contribuirán quizá a que tengas una buena autoestima en tu tarea profesional o en tus quehaceres en general. En cambio, es más fácil que aceptes dificultades en el terreno emocional, quizá porque percibes algunos déficits en tus habilidades sociales que hacen que tus relaciones interpersonales no sean satisfactorias. Esto puede hacer que te consideres al menos en estos aspectos una persona de menor valía.

> A nadie le vienen mal temporalmente tener apoyos externos, pero no deberías depender de ellos

Aunque cada vez menos, siguen viéndose en algunos pueblos casas apuntaladas desde fuera, ante el temor de que puedan venirse abajo. Eso mismo les ocurre a estas personas con su autoestima en referencia a las valoraciones externas ya sean objetivas o subjetivas. A ninguno nos vendrían mal unos apuntalamientos por si acaso, pero no podemos depender de ellos, estética aparte. Como es lógico, no interesará en ningún caso

retirar dicho apuntalamiento hasta que no se haya resuelto la cimentación. Sabemos que esa ayuda externa temporalmente puede ser necesaria, pero cuanto más tiempo se mantengan, el riesgo de dependencia aumentará proporcionalmente.

> No hay amor verdadero si no hay amor a la verdad, y la verdad es que tenemos defectos

Si nuestros errores y limitaciones son verdaderos, que lo son, qué importante es que te quieras pese a ellos. El verdadero conocimiento y amor propio es incompatible con el egocentrismo. El amor auténtico es lúcido, mientras que el amor propio desordenado es ciego. No hay amor verdadero si no hay amor a la verdad, y la verdad es que somos limitados y todos notamos dentro ese *veo lo mejor y lo apruebo, pero hago lo peor* que recogía Ovidio en su Metamorfosis. Del mismo modo que sólo quieres de verdad a otra persona cuando la quieres con sus defectos. Sorprende que una sociedad para algunas cosas tan antropocentrista, crea tan poco en el hombre que necesita que este sea exitoso, de cuerpo perfecto y en edad productiva, para considerarlo como valioso.

La autoestima de esta forma de ser no suele ser por tanto espontánea, flexible y estable, del que hace las cosas porque le da la gana, porque se sabe y se siente libre. Sino una autoestima prestada y dependiente, cuando no esclava de los resultados y de su parecido a un modelo idealizado de perfección.

La autoestima centrada en la persona

Como continuación de esa autoestima básica que ojalá hayas adquirido durante la infancia con la inestimable ayuda de tus padres, el adulto se encuentra ante la tarea de apuntalarla y hacerla crecer. En este proceso, es esencial aprender a quererse con las propias limitaciones. Como dice J. Burggraf: *La primera condición para influir positivamente en nuestro mundo, consiste en aceptarnos a nosotros mismos de todo corazón. Somos más fuertes cuanto más somos nosotros mismos, cuando asumimos nuestra realidad*, y no negamos nuestros puntos débiles.

> Cuando aprecias lo bueno que tienes, ese bien tiende a crecer

Has de combatir, por tanto, la tendencia a valorarte según los resultados, sobre todo si son fruto de un duro e incluso cruel autojuicio. Sería deseable que con el tiempo tu autovaloración se fundamente no tanto en los resultados, sino en los proyectos en sí, y sobre todo en ti como protagonista de esos proyectos. No tanto en cómo te han salido las cosas sino en cómo querías que salieran. No tanto en los resultados que has obtenido, sino en los objetivos que te marcaste atendiendo a los medios que querías poner. Es lógico que los resultados te afecten. Pero desde un planteamiento centrado en la persona es más importante que a la vista de los resultados te plantees cuál es el siguiente paso que quieres dar. O si necesitas o quieres ampliar los medios empleados cuando los resultados han sido negativos. Que solo un atleta gane la competición no significa que todos los que participaron vayan a sufrir en su autoestima o se deban sentir fracasados.

Un comentario frecuente en ámbitos deportivos es cuando un participante sale a no perder, se olvida de su estilo de juego, el que le ha hecho llegar hasta ahí, el que se corresponde con su proyecto, con su ADN vital. Muchas veces consigue justamente lo que no quiere: un mal resultado. Un ejemplo claro de lo que en psicología se llaman profecías autocumplidas. Las personas con esta forma de ser suelen tener un miedo excesivo al fracaso. Tanto este miedo desproporcionado y ocasionalmente paralizante, como los errores y resultados negativos que lógicamente puedes cosechar como todo hijo de vecino, pueden contribuir a tu baja autoestima. Aquí podría estar latente un principio que distorsiona tu percepción de la realidad, y que hará que acumules *energías negativas*: *los fracasos son intolerables*. Si, como dice un autor, todo éxito es prematuro, también se puede decir que todo fracaso lo es. Lógicamente, funcionar con este principio te hará mantener un nivel de alerta, de prevención y tensión difícilmente sostenible en el tiempo. Además, sitúa a tu autoestima ante una especie de ruleta rusa emocional, cuyo único o principal premio es que no haya castigo. Considera en cambio que solo fracasa el que renuncia a un proyecto pese a estar convencido de que eso es lo que realmente quiere o le conviene. En cambio, si te esfuerzas por saber lo que quieres, y te empeñas, no fracasarás. En todo caso aprenderás de tus limitaciones, te conocerás mejor, y estarás

en condiciones, si quieres, de volver a intentarlo con más probabilidades de conseguirlo gracias a ese aprendizaje. Este es desde luego uno de los modos de detectar la madurez de alguien: que no entienda su valía y autenticidad como infalibilidad. Que sea capaz de aceptarse y aceptar, tanto su pasado como su presente, para poder conducirse a un futuro auténtico. Como dice Unamuno: *La autenticidad no es cosa nativa. Es como la originalidad, que se consigue remedando. Se acaba, no se empieza, por ser original, auténtico y joven*.

Cuando se buscan golpes ganadores, ya se sabe que hay un porcentaje que no entrarán

Otro elemento, en este caso emocional, que puede ayudarte a reforzar tu autoestima tiene que ver con el sentirte bien contigo mismo. Me refiero a la percepción de que tienes una salida adecuada a tus emociones y sentimientos. Que los puedes expresar y compartir con libertad. Independientemente de que algunas de tus emociones no te gusten o que quieras pelear más o menos por cambiarlas. Tanto la expresión de tus emociones y sentimientos como tus relaciones interpersonales –muchas veces relacionadas entre sí– forman parte de tu identidad personal. Esta validación de tu mundo afectivo, será parte importante de tu autovalidación personal. Dicho de modo sintético: para quererse hay que expresarse. En el fondo –si se quiere, muy en el fondo–, la autoestima ha de sustentarse en tu ser persona, y como tal todos somos iguales. Lo fundamental no es tener tal o cual habilidad, conocimiento o tipo de personalidad, sino ser persona (Tabla 5).

Tabla 5

Estrategias para aumentar o consolidar la autoestima

• Validar tu mundo afectivo mediante su expresión
• Combatir la tendencia a valorarse según los resultados
• Ir fundamentando la autoestima más en los proyectos que en los resultados
• Afrontar y vencer el miedo desproporcionado al fracaso

Del sentido del deber al sentido del querer

Una responsabilidad carente o no fundada en la libertad, acaba siendo tirana

La responsabilidad, tan bien considerada en la sociedad y tan valorada entre las cualidades de la persona madura, soporta a su vez una imagen negativa por lo restringido y previsiblemente aburrido del exceso de responsabilidad. Efectivamente una responsabilidad carente o no fundada en la libertad se desproporciona y tiraniza. Un nuevo ejemplo de desproporción de este tipo de personalidad. Este rasgo del carácter se encuentra presente en distinta medida en todos los que disfrutan y sufren con esta forma de ser. Cabría que te preguntaras atendiendo a la etimología de la palabra, ante quién has de responder. ¿Cuál es o quienes forman esa especie de tribunal o poder superior al que has de dar cuenta, o por el que te sientes juzgado? Quizá concluyas que eres tú mismo quien te eriges como juez, no pocas veces despiadado, de tus actos. Y este es uno de los motivos del precio emocional tan alto que paga el perfeccionista por –paradójicamente– negar la realidad.

Frente a este planteamiento sobre el *cómo* haces o has hecho algo –un juicio–, interesaría que destacaras el sentido de la vida en cuanto *qué* has de hacer y el *porqué* lo haces, tan genialmente descrito por Calderón de la Barca en *El gran teatro del mundo*. Todos somos actores y representamos un papel único. Cada uno hemos de construir nuestro destino, indudablemente. Ese destino, en lo esencial, para la persona con una visión trascendente de la vida habrá que desvelarlo poco a poco sobre un plan providente. La persona que carezca de esa visión entenderá que ha de diseñarlo y concluirlo sin esa referencia. En ambos casos será la libertad, el porqué –porque *me da la gana*, como se dice coloquialmente–, la que nos ha de mover desde el inicio y hasta su conclusión.

Un mal juez y fiscal y abogado defensor de su causa

> Existe una labor continua de rastreo, como si dispusieras de un escáner mental permanentemente encendido

Una de las cosas que nos distingue del mundo animal es la conciencia o conocimiento reflexivo de las cosas. Saber que sé, pensar que pienso, etc. La conciencia tiene una vertiente moral o capacidad de hacer juicios concretos y prácticos sobre las acciones. En estas personas suele haber una hipertrofia de la conciencia y por tanto un exceso de valoraciones. Nadie quiere ser un inconsciente, pero desde luego el anancástico menos que nadie. La conciencia debería ser como el propio hogar interior, un hogar pacífico en el que si aparece algo que enturbia dicha paz o aparece un extraño, lo valoraré y reaccionaré en consecuencia. Pero en nuestro caso, se pierde esa serenidad. La persona se acostumbra a estar en alerta, con los sistemas de defensa activados. Existe una labor casi continua de rastreo, como si dispusieras de un escáner mental siempre encendido. Podría ocurrirte que tuvieras dicho escáner debidamente programado para darte cuenta de qué está desordenado al entrar en una habitación, o quién falta a una reunión al instante o percibir cambios en la cara de los asistentes mientras intervienes. En todo caso, una cosa es detectar algo que pasa, y otra bien distinta, ponerse a analizar, método poco recomendado si se quiere juzgar sobre cuestiones poco objetivables como son las intenciones.

Cualquier valoración tiene al menos dos efectos inmediatos: en primer lugar generas una calificación y una comparación con un modelo previo de conducta o con las conductas de otros. Lógicamente el número de valoraciones será proporcional a tu autoexigencia o a cuánto exiges a los demás. En segundo lugar, tus valoraciones y calificaciones producen una respuesta emocional que en ningún caso te dejará indiferente. Hay por otra parte varias circunstancias que pueden aumentar tu malestar ante este *bombardeo* de valoraciones. De entrada, el resultado de las valoraciones puede ser contradictorio, por lo que no contribuye a tu deseada seguridad. En este sentido, te ayudaría ser más sintético y menos analítico. Es normal que con esta forma de ser toleres muy mal los resultados contradictorios o las situaciones de ambivalencia. Te encantaría poder llamar al pan pan y al vino vino, y sin embargo, con frecuencia tienes que funcionar como todos los mortales en zonas borrosas o de límites difusos. Y es que afortunadamente la realidad es mucho más rica que nuestros esquemas mentales, por muy perfectos y desarrollados que sean. Además, puedes percibir con demasiada frecuencia o claridad la diferencia entre lo que te gustaría y lo que te ves obligado a hacer o lo que termina ocurriendo, con el consiguiente malestar.

> El exceso de valoraciones genera resultados contradictorios, y con ellos, más inseguridad

Estas valoraciones tienen una especial fuerza cuando fruto de la responsabilidad tendemos a personalizar las cosas que nos pasan. Es importante y necesario tener un sentido crítico ante la vida, pero no es lo mismo este sentido crítico que la tendencia habitual al juicio crítico y su correspondiente sentencia. Una de las consecuencias de este marcado sentido de responsabilidad, de este tomarse la vida tan en serio, es el desgaste emocional. Ese estar de continuo al servicio de lo que hay que hacer supone un auténtico *maltrato al Yo*. Por otra parte, tanto autochequeo responsable delata lógicamente muchas cosas que no van o que podrían ir mejor. Para moderar este aspecto es importante que no personifiques en ti la hipotética culpa de tus valoraciones negativas. De hecho, más que de culpa habría que hablar de causas cuando no de procedimientos que terminan en un resultado negativo. Efectivamente, un ejercicio que puede ayudarte a disminuir tu pesimismo, es cambiar el razonamiento de *la culpa de que no haya salido bien la tengo yo* por otro del estilo de *el motivo de que no haya salido bien es que tenía que haberle dedicado más tiempo o atención*. En este segundo caso, además de no incidir en la culpa, abres el camino a la solución. Puedes pensar con razón que tú eres el primero que querías que saliera bien. Que pusiste unos medios y a la vista de los resultados obtenidos te puedes plantear de nuevo si quieres seguir intentándolo, y si quieres de hecho poner más medios. Porque podrías no intentarlo más, o decidir que no merece la pena poner en eso más medios o energías, para así volcarte en otros objetivos. Para terminar, esta tendencia a personificar en uno mismo la culpa de las valoraciones negativas hace que te vayas sensibilizando, como si cada nueva valoración negativa *diera la razón* o reforzara el pensamiento negativo de culpa que hay en el fondo. De esta manera, tu respuesta emocional sería cada vez mayor, y aumentaría tu reactividad emocional negativa.

Ese estar de continuo al servicio de lo que hay que hacer supone un auténtico maltrato al propio Yo

El cumplimiento del deber podría tener una función sedante ante la angustia de poder hacer el mal

Estas valoraciones también pueden conducir a construir una pseudomoral. Así, es fácil en estos casos confundir el ideal al que se ha de tender con la impecabilidad. Ante la experiencia cotidiana de nuestra tendencia al desorden en general y de nuestros defectos, puedes llegar a vivir la moral y la religión con un temor angustioso. Como si el hacer cosas malas fuera la confirmación temida de que *eres* malo. En estas personas, el cumplimiento del deber puede tener una función sedante para huir de la angustia que produce la posibilidad de hacer algo mal. De manera que se podría decir que el deber prevalece sobre el bien. Le importa más el mal que ha de rehuir que el bien que ha de conquistar: *el mal le obsesiona, y el bien no le enamora*, como señala acertadamente JB Torelló. Desconocen la paciencia y la misericordia, y en el fondo hay un poso de tristeza que acaricia el amor propio: *qué bueno soy si tanto me contrista ser malo*.

Del sentido del deber al sentido del querer

El modo de moderar el sentido del deber, de hacerlo equilibrado y armonizado es acudir a su origen. ¿Por qué eres tan responsable? ¿Realmente quieres serlo? Es muy probable que si te planteas estas preguntas no tengas tan claro que quieras ser menos responsable. Quizá porque identificas el hacer las cosas bien con la responsabilidad. Por eso no deberías concluir que lo que tienes que hacer para ser más feliz es ser menos responsable. Si recordamos algunos aspectos ya mencionados sobre el Yo de esta forma de ser, gran parte de su seguridad y estima personal se apoyan justamente en este bien-hacer. Se entiende que sea inaceptable tener la irresponsabilidad como objetivo. Además, decidir que uno va a ser menos responsable no se concreta en nada. Solamente cuando notas el peso de la responsabilidad de manera obsesiva, cuando rumias en exceso las tareas pendientes o futuras, o cuando ves que tu esfuerzo responsable no consigue los efectos deseados y tus fuerzas flaquean, estarás en condiciones de disminuir la *cotización* de este valor en tu ranking personal. No se trata por tanto de ser menos responsable, sino de adecuar la responsabilidad a mi libertad. ¿Y alguien duda de que la libertad es condición necesaria para la felicidad?

> No se trata de volverte irresponsable, sino de darle un sentido a tu responsabilidad

La tendencia natural con esta forma de ser ante una determinada tarea o situación es buscar una regla o principio para, ciñéndose a él, hacer lo correcto. Del mismo modo que cuando adquieres un electrodoméstico buscas en el manual cómo actuar o qué está pasando cuando se enciende una determinada luz. Una especie de *Qué se debe hacer en caso de…*. Pero al anancástico le cuesta jerarquizar, y prioriza la ejecución de aquellos deberes cuya infracción u omisión le harían sufrir más. Se diría que recurre al deber para huir de la angustia, y percibe una cierta sedación en el cumplimiento –aunque sea exigente– del deber. Este acusado sentido del deber explica muchas de tus emociones. Cuando te lo aplicas a ti mismo surgen sentimientos de culpa y de autocrítica. Cuando es a los demás, es más fácil que se transformen en ira, impotencia y condena. En cualquier caso, la solución pasa por ir sustituyendo este sentido del deber por un sentido del querer, dejando a la responsabilidad un papel subsidiario: que la responsabilidad actúe cuando la voluntad primera de la persona no llega, aunque quiera. Para conseguir este fin es importante que te plantees el sentido de tu responsabilidad –¿ante quién respondes?– y una segunda cuestión un tanto más desconcertante quizá, ¿quiero o no quiero responder?

> En algunos casos la persona ha interiorizado la actitud exigente y rígida de su padre durante la infancia

La primera pregunta, ante quién respondo, tiene gran interés. Se supone que uno responde fundamentalmente ante sí mismo, ante su conciencia. Y aunque en cuestiones concretas he de responder ante determinadas personas, en el fondo sigo respondiendo ante mí. Las personas de fe encontrarán lógicamente a Dios en el interior de su conciencia bien formada. Algunos autores sostienen que en muchos casos las personas con esta forma de ser han internalizado y hecho propia la actitud rígida y exigente paterna, de manera que es como si la conciencia del padre –de un padre exigente– estuviera siempre presente como juez de sus actos. Otros inciden más en la responsabilidad dependiente, que nos hace estar a expensas de manera temerosa de los resultados obtenidos y de la aprobación y opinión ajenas. En estos casos, es evidente que el sentido de responsabilidad ante los demás es mayor.

Se trata de que consideres y te reafirmes en que has de responder fundamentalmente ante tu conciencia, entendida como ese hogar –*dulce hogar*, se entiende– interior en el que pacíficamente, con sosiego, te esfuerzas por hacer las cosas bien porque es tu casa, tu familia, tu vida,… por encima de la opinión ajena. Si actúas así, conforme a tus principios y proyectos, es más probable no sólo que sientas menos el peso de la responsabilidad, sino que hagas a la vez lo más indicado. Como decía un famoso actor ante la pregunta de un periodista a propósito de la clave de su éxito: *No sé cuál es la clave del éxito, pero sí la del fracaso: querer contentar a todos*. Se puede añadir que para aquellas personas que tienen un sentido trascendente de la vida, existe una responsabilidad ante Dios. Lógicamente, siendo coherentes con esa visión trascendente, se supone que su proyecto será compatible o coincidirá con ella. Por lo que respondo de igual manera ante mí que ante Dios, por algo que es tan mío como *suyo*.

Si incumplimos una responsabilidad querida, se tratará de seguir queriendo… si quieres

Vayamos ahora a la segunda pregunta planteada: ¿quieres o no quieres responder? En la medida en que introduces el verbo querer estás tomando una decisión personal, más o menos agradable o ilusionante, pero decisión personal. Indudablemente ya estás respondiendo ante ti mismo. En esta misma línea, la persona con visión trascendente si quiere responder ante Dios, lo hace porque quiere. Y ¿cuánto respondo?, ¿hasta dónde ha de llegar mi responsabilidad? Pues hasta donde llegue tu capacidad de querer y de decidir. De este modo, ya no cuenta o cuenta menos el éxito o no de tu respuesta. Ya no te abrumará tanto el peso de lo que has hecho o del resultado obtenido. Si es así que es una responsabilidad querida, solo se tratará de seguir queriendo… si quieres.

Hace años contemplé un número de humor en el que uno de los actores le comunicaba a otro un asunto importante a la vez que con un gesto le daba a entender que podía tener graves consecuencias. Ante esta situación, el que recibía la noticia le respondía: *¿qué hago?, ¿me preocupo o no me preocupo?* Por absurdo que parezca se está refiriendo al núcleo de la cuestión planteada. Una cosa es que te plantees qué puedes

hacer, si de hecho tienes o quieres hacer algo, y otra es si te preocupas, si te implicas y hasta qué punto, al menos en lo que dependa de tu voluntad.

Preocupación, dulce preocupación

> Paradójicamente, podría parecer que necesitas preocuparte para quedarte tranquilo

Algunos autores en referencia a este marcado sentido de responsabilidad llegan a plantear si estas personas *necesitan* preocuparse. De forma paradójica, se diría que necesitan estar preocupadas para quedarse tranquilas. En cuanto perciben un estímulo que despierta su sentido de responsabilidad, por pequeño que sea, despliegan todo su arsenal de respuesta: analizar, dar vueltas a las mismas cosas, contrastar con otros, etc., y visto además como algo razonable y proporcionado. Algunos, no sé si es tu caso, llegan a sentirse mal si ven que algo ya no les afecta como antes, o si no pueden por un motivo razonable responder como les gustaría. Haciendo un paralelismo con el funcionamiento de nuestro sistema de defensa ante un germen o cuerpo extraño, se trata de responder de forma adecuada y eficaz para solventar el ataque o daño. Hasta ahí bien. Pero también se dan situaciones de alergia o de hiper-reactividad en que la persona responde de forma desproporcionada ante un enemigo menor o a veces completamente inofensivo. Es más, en estos casos el verdadero daño nos lo hace nuestra respuesta –falta de aire, picores, fiebre,…– y no tanto el pelo del gato que la desencadenó. Aplicado a nuestro caso, si mi respuesta de excesiva responsabilidad me lleva a una gran inquietud y malestar hasta no comprobar el resultado satisfactorio, ¿no sería mejor en vez de buscar la tranquilidad ansiada en unos resultados consecuencia de nuestra respuesta, partir desde un inicio de la tranquilidad de quien puede decidir si responde o no, y de qué modo?

Uno de los objetivos del cambio y de la ayuda psicológica en su caso, será conseguir que la persona quiera. Para dar este paso, que nadie puede dar por ti, no basta con acumular argumentos ni tampoco se trata de un querer por querer. Frente a la responsabilidad descarnada del autoexigente, las personas nos sentimos de una manera natural responsables de lo que amamos. Un padre que quiere a su hijo se siente de una manera espontánea responsable de lo que le pasa. No necesita vencer otros miedos o inseguridades, ni compararse, ni estar a la altura de no se sabe quién,… Si percibes que la tarea que tienes por delante no mueve tu corazón, necesitarás hablar a tu cabeza y a tu corazón con argumentos positivos, lo más sólidos posibles, y esperar a que *prenda* para *avivarlos* entonces con un querer decidido, que supone también esfuerzo libre.

> Frente a la responsabilidad descarnada del autoexigente, las personas nos sentimos de una manera natural responsables de lo que amamos

En otro orden de cosas, puedes también proporcionar tu sentido del deber modificando tus expectativas –no siempre se tratará de disminuirlas– tanto sobre ti mismo como sobre los demás, para que sean más realistas o asequibles. Aunque las

personas vivimos más de expectativas que de recuerdos, tu vida ya es un premio, disfrútala sin esperar a que se cumplan determinados objetivos, no sea que como decía H. Arendt, *el futuro destruya el presente*. Este punto lo abordaremos con más detenimiento cuando hablemos más adelante sobre la autoexigencia.

A MIS ÓRDENES: LA IMPORTANCIA DEL GUIÓN

Una manifestación lógica del marcado sentido de la responsabilidad es intentar no salirse del guión, actuar según lo previsto. Siendo así que lo previsto puede ser sencillamente lo que hiciste en anteriores ocasiones, o lo que según tus conocimientos ponga en menor riesgo la seguridad del éxito o del no-fracaso. Indudablemente, esto contribuye a la rigidez de pensamiento y de conducta ya comentadas. Al hacer lo previsto de un modo u otro, quizá proteges o incluso suples de alguna manera tu infravaloración personal con un Yo *hinchado*, asegurado firmemente por los cimientos del deber, de *lo que hay que hacer*.

Una consecuencia que se deriva de este modo de comportarse tiene que ver con el principio de Peter de la máxima incompetencia. Efectivamente, una de las características del *perfecto funcionario* es su celo por los trámites, por el procedimiento. Está en todos los detalles, es leal al jefe y al organigrama, y extremadamente responsable y escrupuloso en su quehacer. Si el jefe valora, como parece lógico, estas virtualidades y cae en la tentación de irlo ascendiendo, acaba ocurriendo lo que sintetiza el principio de Peter: llega un momento en que se rebasa el umbral de competencia. Esa persona llamada a ser de lo mejor en su nivel de eficiencia, se convierte en una persona incompetente, y quién sabe si además no le lleva a la ruina psíquica o física de propina.

El anancástico es un mal jefe por definición de sí mismo y de los demás. Es posible que temporalmente consigas que la *maquinaria* funcione, pero tarde o temprano te faltará la flexibilidad, capacidad proactiva y mano izquierda necesaria para mantenerte en el cargo sin morir en el intento. Cuentan que hace muchos años se puso de moda decir en Madrid que para resolver los problemas había que *llegar a tiempo, estar de vuelta y saber trigonometría*. Esta forma de ser lleva a que llegues no a tiempo sino muchas veces a que te adelantes, pero lo peor es que ni estás de vuelta –al menos hasta que te quemas del todo–, y por supuesto desprecias la trigonometría de tu plan curricular. No sería de extrañar que con el tiempo te convirtieras en una especie de tirano-esclavo. A los ojos de tus subalternos eres un tirano porque mandas como buen rígido que eres y exiges que las cosas se hagan de un modo concreto y frecuentemente sin mayores razonamientos. Todo esto aunque tú sabes que no quieres ser un tirano sino que actúas conforme a un manual no escrito aunque sí esculpido en tu interior. Y no atenderás a razones, o sí atenderás pero serás incapaz de salirte del algoritmo… Si tienes ocasión, acabarás reconociendo que es el modo como hay que hacerlo, y punto. Esa persona que ante los subordinados funciona como un tirano, en realidad es un esclavo de *la ley*. Es posible que por tu sensibilidad sufras viendo la incomprensión de tu equipo o al percibir los efectos que tu fuego amigo causa sobre ellos, pero pensarás quizá… *no tengo otra elección, o que la letra con sangre entra*. Después de todo es lógico que si te tratas a ti

mismo como objeto –tornillo de una maquinaria de bien-hacer–, trates del mismo modo a los demás, o al menos que les juzgues del mismo modo.

> Estas personas suelen carecer de flexibilidad, mano izquierda y conocimientos de trigonometría para dirigir personas

Por este motivo, y porque va en la dirección opuesta al cierto egocentrismo emocional que late en el fondo, otro modo positivo de moderar tu gran sentido de responsabilidad, es dedicar más tiempo a escuchar a los demás. Y no me refiero a escuchar problemas para poder plantear soluciones, sino a escuchar lo que te quieren decir. Compartir la vida del otro sin buscar un rendimiento o una eficacia, apartar por un rato la vista del ocular de nuestro microscopio –de la pantalla del *smartphone*– para ampliar la visión, intentar empatizar o al menos entender otros enfoques de la vida,…

SI ME QUERÉIS, ¡IRSE!

No saber delegar ni decir que no, son de los rasgos de esta forma de ser que más agotan

Una última consecuencia íntimamente relacionada con este aspecto es la dificultad para delegar. Esta es una de las cuestiones que más acaban agotando a las personas con esta forma de ser. Se trata de una pieza que cierra uno más de los innumerables círculos viciosos que pueden darse en estos casos. A veces nos encontramos en situaciones en las que percibimos que no llegamos y, ya sea por premura de tiempo o por las dimensiones de la tarea, sería ideal que otra persona se encargara. Ha llegado el momento de delegar. Aunque intentes transmitir las oportunas indicaciones, delegar siempre exige un ejercicio de confianza en la otra persona y un abandonar el puesto de mando o al menos de vigilancia. Realmente se trata de un reto. Pones a prueba tu inseguridad y, aunque en ocasiones optes por una retahíla farragosa de instrucciones, habitualmente lo pasarás fatal hasta que no se resuelva el asunto. En algunas ocasiones, cederás y retomarás la tarea en cuanto puedas. A cambio estarás dispuesto a sacrificar parte de tu descanso, a realizar tus tareas con un nivel máximo de rendimiento para poder llegar a tiempo a eso que pensabas delegar, y en definitiva, a funcionar por encima de tus posibilidades si es preciso. Puede que no sepas qué te cansa y te hace sufrir más: multiplicarte para llegar tú solo o delegar pensando obsesivamente qué estará ocurriendo y si se resolverá de modo positivo. Por esto también, cuando una persona con esta forma de ser ocupa un mando intermedio, puede ocurrir que la cadena de mando se rompa o mejor dicho que se concluya cuando llega a él.

Como ya sabemos, tu problema para delegar no es que estés convencido de que lo haces mejor que nadie, o que eres un mandón que libremente quieres hacer las cosas sin que nadie te haga sombra. Haces las cosas así porque no eres capaz o lo pasas peor haciéndolo de otro modo. Eres en cierto sentido esclavo de tus miedos, y justamente tu baja o inestable autovaloración fomenta esta inseguridad que te lleva a controlar que las cosas salgan y que *si alguien tiene que pagar el pato*, ese seas tú (Tabla 6).

Tabla 6

Estrategias para disminuir la hiperresponsabilidad

• Ir sustituyendo el sentido del deber por el sentido del querer
• Valorar ante quién respondo
• Considerar ante las situaciones concretas si quiero o no quiero responder
• Modificar si es preciso las expectativas
• Cambiar la culpa por el motivo o la causa de…
• Dedicar más tiempo a escuchar a los demás
• Aprender y acostumbrarme a delegar

Cómo deshacerse del perfeccionismo sin que se dé cuenta

Después de lo que ya llevamos dicho, es fácil entender que reducir toda esta forma de ser a puro perfeccionismo es una simplificación. Se comprende por ser un rasgo muy visible y por economía de lenguaje. Pero indudablemente, es empobrecedor al no tener en cuenta otros rasgos tan cruciales como la hipersensibilidad emocional, la inseguridad, la tendencia a la rumiación del pensamiento, etc.

De la importancia del resultado al peligro del resultismo

El término perfeccionista tiene, como otros que ya han salido, un sabor agridulce. Por un lado refiere un tomarse en serio las cosas, con rigor y responsabilidad, y por tanto confiabilidad, etc. Por otra parte, como tantas otras realidades, lleva el *–ismo* a cuestas. Una desproporción, con una cara algo ridícula y grotesca, y otra de preocupación y tensión que provoca un natural rechazo a los *compañeros de viaje*.

Acabamos de ver cómo la persona con baja autoestima puede hinchar o reasegurar su Yo haciendo aquello que está previsto o lo que entiende que se espera de ella. Otra manera de conseguir este objetivo es darle una especial importancia o focalizarse en los resultados. Son dos formas de intentar garantizar un buen final. El aspecto negativo es que, sin quererlo, terminan cayendo en lo que en ambientes deportivos se conoce como *resultismo*. Una persona que teóricamente no se conforma con lo que hace, o tiene, o es, acaba con-formándose a un resultado. Aunque, ¿es realista que se pueda alcanzar ese resultado tranquilizador?, ¿no será más bien, como aquél que pretendía alcanzar la línea del horizonte avanzando hacia ella?

> Una persona que incialmente no se conforma con lo que hace, o tiene, o es, acaba con-formándose a un resultado

De nuevo podrás decir que no tratas de ser el mejor, que no quieres ser el centro de atención –casi más bien al contrario–, sino que vas buscando una garantía, un mínimo –aunque para los demás sea un máximo– de que nadie, ni tú mismo, pueda echártelo en cara. Lo habitual es que si eres una persona responsable, detallista, sacrificado, etc., obtengas buenos resultados. Entonces, ¿por qué esa preocupación por *el tanteador*? Probablemente porque supone un refuerzo a tu proyecto y te da autoafirmación ante ti mismo y ante tu entorno.

La importancia del porqué

Aquí nace probablemente la solución más nuclear contra esta tendencia al perfeccionismo: reforzar el motivo de tu conducta. Te ayudaría mucho tener más claro y reafirmar el porqué haces las cosas. Hacer un esfuerzo por valorar más y prestigiar el motor de tus acciones, y no tanto el resultado obtenido. En esta medida, tendrás menos necesidad de hacer las cosas de un modo concreto, te afectará menos el resultado y la opinión o valoración de los demás, y reafirmarás tu autoestima, darás menor importancia a cómo te sientes, etc.

> El empeño en los proyectos personales e iniciativas simplifica el análisis

Para ayudarte en esta tarea es de gran ayuda que te plantees proyectos personales de diversa entidad, y que intentes ver tus ocupaciones y tareas como proyectos personales. Algo que quieres hacer, independientemente de que venga programado o incluso dictado por otros. En esa misma línea, sería ideal que te empeñaras realmente en esos proyectos. Esta visión de proyecto personal peleado con empeño es una buena defensa, un buen *anticuerpo*, para no caer en la valoración desproporcionada de los resultados, en un modo rígido de hacer las cosas, en la indecisión, en la importancia excesiva al qué se espera de ti, etc.

> Lo que nos da estabilidad es tener claro y reforzar el porqué hacemos las cosas, y no el para qué

Llegado a este punto, viene al caso recordar la diferencia entre el porqué y el para qué. Coloquialmente pueden utilizarse de manera indistinta. El porqué hace referencia al punto de arranque, a la base, a lo que pone en movimiento y mantiene el empeño en esos proyectos que hemos mencionado. El para qué se refiere a la finalidad, al objetivo marcado. El porqué se puede decir que queda dentro del autor, del protagonista, mientras que el para qué puede tener una parte que queda dentro pero podría quedar parcial o totalmente *fuera* del autor [1].

Así por ejemplo, puedes hacer porque te da la gana un servicio a otra persona para que pueda descansar, o para devolverle otro favor que te hizo antes, o sencillamente para tener un detalle con ella. En la medida que ves claro que lo haces porque quieres, porque te da la gana en sentido coloquial, te afectará menos si has conseguido del todo el objetivo marcado o si era proporcional al favor que esa persona te hizo antes, o si lo interpreta de un modo u otro. Claro que tenías una finalidad, más o menos definida, pero lo hiciste porque quisiste. Lo que te podría hacer tambalear sería si no tuvieras claro por qué haces las cosas. El resultado obtenido, la valoración más o menos emocional, las comparaciones, el grado de preocupación que te genere, etc., no deberían hacerte tambalear si te apoyas en el porqué y no tanto en el para qué. A veces pongo en la

consulta el ejemplo de una grúa de construcción: el porqué es el soporte del eje central que la mantiene firme y que de hecho le permite funcionar. Realmente es un soporte algo rudo, de hormigón, es simple: es, porque quiero. Y el para qué es lo que transporta la grúa, más o menos valioso. Ese para qué puede cambiar, se podrá valorar, será más o menos trascendente, puede incluso no transportar nada en un momento dado. Llevando el ejemplo al *anancasticismo* se podría decir que la grúa para permanecer estable suele necesitar un para qué incluso cuando no tiene un quehacer. Es lo que ocurre en la vida real, cuando se deja colgado de la grúa alguna maquinaria o útil de construcción que haga de contrapeso para que no se venza o se la lleve el viento. En todo caso la estabilidad de la grúa no depende de los *para qués*. Concluyendo con el ejemplo, si una carga fuera tan pesada que desestabilizara la grúa, sería señal sencillamente de que esa grúa no está hecha para esa carga y no caben sobre-esfuerzos buscando una perfección, pensamientos de minusvaloración, etc. Sólo cabría reforzar el porqué, y volverlo a intentar.

El anancástico a prueba: lo injusto y lo incontrolable

Las injusticias suelen poner a prueba la psicología ingenua de esta forma de ser

Pero no todo en la vida es controlable sólo con esfuerzo y responsabilidad. Así, por ejemplo, una de las pruebas más duras podría ser que formaras parte o incluso fueras mero espectador de una injusticia. Es razonable que lo pases mal por tu hondo sentido del deber y de la justicia. Se podría decir que tu forma de ser y tu modo de entender la vida se apoyan sobre una serie de principios para ti indiscutibles: el pensar que siempre se hace justicia, que si estudias más siempre sacarás más nota, que si respetas a los demás ellos te respetarán, que si actúas de acuerdo con lo que piensas que es lo mejor los demás entenderán tu proceder, etc. Y no siempre es así. Por esto y por tu gran sensibilidad, es normal que sufras mucho ante las injusticias que se cometan a tu alrededor y por supuesto más si son contra ti. Y no solo por tu condición de persona con un sentido moral, sino también porque están poniendo a prueba uno de tus pilares fundamentales: la seguridad. Si no se hace justicia, no tienes garantías de que las cosas te irán bien si te comportas bien. Estos principios recogidos más arriba forman parte de aquellos que todos tenemos a la hora de interpretar la realidad y que conforman lo que un autor llama *psicología ingenua*. Es decir, todos tenemos una idea hecha de cómo funcionan las personas, qué está pasando cuando alguien actúa de una determinada manera, cómo se supone que hay que reaccionar ante una situación concreta, etc. Ese conjunto de principios nos sirve como un manual de instrucciones para principiantes –*dummies*–, pero lo suficientemente contrastado como para que nos dé seguridad.

Enfrentarse a algo incontrolable es difícilmente compatible con el famoso querer es poder

Otra gran prueba para ti puede ser enfrentarte con una situación dura e incontrolable. Ya sea porque no admite solución, porque no tienes garantizado que puedas resolverla sólo con esfuerzo, o porque está sometida al azar o a la libre disposición –más o menos caprichosa– de otros. Un ejemplo habitual es padecer una enfermedad grave, posiblemente mortal, en la que nadie te garantiza la curación. En estos casos, tras poner los medios indicados como recibir un tratamiento concreto, solo queda esperar para ver si funciona. En esas situaciones en que tras esforzarte por lo que te han indicado debes confiar y abandonarte en el resultado, cuando ya sólo cabe esperar, es posible que lo pases peor que otras personas. Puedes desesperarte viendo que tus esquemas hasta ahora tan útiles para salir adelante en la vida, con mucho esfuerzo pero adelante, ahora no te sirven.

Si recurres a los resultados como punto de apoyo esencial, has de tener en cuenta al menos una trampa de las más comunes. La vida ordinaria está llena de posibles

valoraciones y por tanto de resultados muy diferentes. Si estás demasiado volcado en los resultados como fuente de tranquilidad y aseguramiento de que vas bien, comprobarás que justo detrás de un buen resultado *tranquilizador* aparece en el horizonte una nueva prueba para autoevaluarte. Y después de ésta otra, y así sucesivamente en un anhelo constante. Es una situación que recuerda el conocido mito de Sísifo. Aquel personaje de la mitología griega que por realizar una mala acción fue castigado eternamente a subir una piedra redonda a lo alto de una cima. Nada más llegar a la cima por primera vez satisfecho con su esfuerzo, comprobó con horror que la piedra caía por la otra vertiente, y vuelta a empezar. Así toda la eternidad. Llegar a la cima lejos de ser el punto final de este anhelo, sería *la guinda que aplasta el pastel*. Realmente, aunque aproveches las bajadas para recuperar fuerzas es como para desesperarse. Pues aunque parezca absurdo, hay personas que se pasan la vida solucionando cosas o salvando obstáculos, como si esa fuera la tarea fundamental de la vida. Personas que sobre todo disfrutan cuando las cosas han pasado, al grito de *una cosa menos*. Como diría un matemático: *n-1, donde n tiende a infinito*. Es verdad que hay una subtrama, que tiene que ver con estos problemas a resolver, en general de ordinaria administración, y que pueden muy bien describirse desde fuera. Pero lo importante es la trama principal, y para conocerla hay que bucear en el interior de las personas, en el sentido de sus vidas.

Hay personas que se pasan toda la vida resolviendo problemas –
la subtrama–, y se pierden la trama principal

VIVIR EN GERUNDIO

Lo propio del hombre es hacer las cosas mejor o peor, con más o menos esfuerzo, pero nunca perfectas en sentido estricto. Por eso, las cosas son siempre mejorables: más detalladas, con menos esfuerzo, más sencillas, etc. El propio hombre es un ser inconcluso, insatisfecho y anhelante de una mejora que ha de animarle hasta el final de sus días. Es un ser de deseos: le falta más de lo que posee. *Hoy es siempre todavía*, nos recuerda Antonio Machado. Si partimos de esta imperfección del hombre y de sus obras, entenderás que lo lógico es que establezcas unos objetivos y unos medios como la mejor opción posible. Y que dicho objetivo no tiene por qué ser –no suele ser así de hecho– su perfecto cumplimiento.

Qué bueno es aprender a *vivir en gerundio*: haciendo, creciendo, aprendiendo, mejorando, etc. Conseguir disfrutar del *camino*. Como dice el poeta: *Caminante son tus huellas, el camino y nada más; caminante no hay camino, se hace camino al andar*. No esperes a obtener determinada meta o situación como supeditando la felicidad a esa consecución. Si no, podrías acabar dando la razón a Bernard Shaw cuando decía que *en la vida hay dos tragedias: no cumplir un deseo intenso y su propio cumplimiento*. La persona que posee esta forma de ser en mayor o menor medida, ha de aprender esta ciencia de la vida del caminante: sabe a dónde quiere llegar, va poniendo los medios, y de vez en cuando se para en el camino para disfrutar de la vista. Evidentemente estamos hablando de un caminante peregrino que persigue una meta y no de un vagabundo que deambula, o como Don Quijote, que *cabalgaba por caminos sin camino*. Lo cual no significa que lo único importante sea la meta, *coronar*, como diría un montañero. En este sentido hay quien le sorprende que las personas con esta forma de ser disfruten especialmente de momentos –cuando los tienen– de pura contemplación ante la grandeza del mar, una puesta de sol, una nevada, una pieza de música clásica, etc. La contemplación lógicamente es lo opuesto a la atención restringida y rígida de estas personas, que lleva más que a estar centrado en las cosas a concentrarse de continuo, sin parar. Por eso las actividades de contemplación o sencillamente las aficiones *no retribuidas* relajarán tu carga tensional y emocional. Del mismo modo, practicar la admiración –según algunos, el mejor de los sentimientos– ante lo que percibimos, ayuda mucho a modo de contrapeso. Llegar a admirarse ante la belleza, la armonía, etc., hace ver que nada es suficiente, en contra de lo que sugiere el perfeccionismo. Algo de relación tiene todo esto con la utilidad de lo inútil, como se cuenta de Sócrates, quien, mientras le preparaban la cicuta ensayaba una nueva melodía con la flauta, y ante la pregunta de para qué lo hacía, respondió: *para aprendérmela antes de morir.*

La contemplación es un buen antídoto para el perfeccionismo

La meticulosidad

> Algunas personas son meticulosas, otras no, o bien notan ese tirón pero renuncian porque les agotaría

La imagen externa –o disfraz– del perfeccionismo es la meticulosidad en las cosas, en lo material. En muchos de casos se da claramente un aprendizaje de los padres. Además, en la medida que los resultados son mejores –más al detalle–, dan seguridad y mejoran la autoestima, y de este modo se refuerzan ambos pilares de la personalidad. En todo caso, hay personas que sólo entienden por perfeccionismo el ser meticulosos, minuciosos, detallistas. Como el estudiante que al subrayar los apuntes si ve que se ha confundido de color poco menos que se descompone o vuelve a copiar de nuevo el folio para subrayarlo bien. No todos los perfeccionistas son así. Algunos no lo son sin más, y otros, aunque notan el tirón de actuar así, ven que les agotaría o que realmente no les merece la pena y se resisten a ese sometimiento. El perfeccionista mira las cosas con una lente de aumento. Siempre se descubren cosas, a veces ínfimas, que no van. Nunca está bien del todo, nunca es suficiente. Como consecuencia se pierden los puntos de referencia y la adaptación a todo lo que rodea a esa realidad.

Algunos de todas formas sí tienden especialmente al orden y a la meticulosidad. Ese orden y meticulosidad ya hemos visto que suele esconder una necesidad de tranquilidad, seguridad y buena autovaloración. A veces, cuando esa meticulosidad es imposible o uno piensa que le supera, cede ante el desorden material. Esa renuncia no es obstáculo para ejercer un cierto control real o imaginario sobre el caos general, de manera que dentro del desorden sabe dónde está cada cosa. *Mejor imposible*, como en la película de Jack Nicholson. Si es tu caso, las técnicas de tipo cognitivo-conductual utilizadas en el trastorno obsesivo compulsivo te podrían ayudar a cambiar aunque sea parcialmente el modo exacto como *te obliga* a actuar tu forma de ser. De esta forma consigues romper esa cierta *magia emocional* que te lleva a hacer las cosas de una manera o en un momento concreto. Tolerar esas variaciones aunque sean pequeñas, puede suponer un gran avance. Lo cierto es que aunque se pueda hacer hasta bromas de la meticulosidad, para muchas personas llega a resultar una cierta *tortura,* y en no pocas ocasiones también para el resto de la familia y allegados.

> Cuando la meticulosidad no se ve posible, la persona cede al desorden pero mantiene un control real o supuesto por encima de ese caos

Recuperar la proporción

En el fondo, al perfeccionista le falta el sentido de la proporción. No eres capaz de proporcionar lo deseado con el esfuerzo a realizar, el esfuerzo con el descanso necesario, etc. Aunque el 10 sea un mito como otro cualquiera, ya se ve que a mucha gente le encanta la mitología, por muy pagana que sea. Desde tu óptica quizá, aunque algo te salga para un 10 lo valorarás como un 5, y jamás estarás satisfecho, a la vez que añorarás el 10. Algo así como el artista que según se dice nunca está satisfecho con su obra, pues no se corresponde aún con el proyecto que tenía en la mente. Tan es así que una de sus decisiones más difíciles es cuándo dar por terminada una obra. Este ejemplo del artista me recuerda la comparación que hace un autor contemporáneo sobre el perfeccionismo, cuando dice que la vida es más parecida al taller de un artista que a un museo [2]. No podemos pretender tener nuestro interior ni nuestro exterior en perfecto estado de revista. Lo habitual es que haya cosas muy valiosas al lado de bocetos. Se trata de que esté lo más limpio posible, pero es normal que haya manchas. Hay cosas muy útiles para hoy mismo y otras que podrían serlo en un futuro, alguna realidad a punto de salir a la venta con proyectos inacabados y, por qué no, imposibles.

> Aunque el 10 sea un mito, hay mucha gente que le gusta la mitología, por muy pagana que sea

Del mismo modo que en una persona con esta forma de ser no todo es perfeccionismo, el perfeccionismo no se reduce a hacer las cosas con perfección. El planteamiento de poner en un extremo al perfeccionista y en el otro al chapucero, y decir que el sujeto normal estaría en el medio, es tan reduccionista como inútil. Además, no va a la esencia de la cuestión. Lo fundamental para deshacerte del perfeccionismo es que recuperes el sentido de la proporción. ¿Por qué resaltas más lo negativo y lo pendiente de hacer que lo positivo y lo ya terminado? ¿Por qué un simple apto cuando te ha quedado de sobresaliente? Cuando valoramos y calificamos lo hacemos comparando con un modelo, con un canon. Que un artista haga una copia perfecta de un cuadro no significa que sea un perfeccionista. Para caer en el perfeccionismo tiene que existir una falta de proporción en algún aspecto que haga referencia a la persona. Por ejemplo si te supone una preocupación exagerada, si te lleva a dedicarle más tiempo del razonable, a dejar de hacer otras cosas que pueden ser más necesarias o urgentes, etc. Así, unas abejas pueden elaborar una miel riquísima, la mejor de las posibles –¿perfecta?– si se quiere, pero las abejas nunca serán perfeccionistas. Y todo por perder la proporción del resultado obtenido en el conjunto de la situación planteada. Te podría ayudar intentar establecer una nueva perspectiva. La tendencia natural del perfeccionista es concentrar la mirada en lo más *próximo*: los resultados obtenidos. De esta manera el horizonte se reduce y con él, las posibilidades de cambio. Habría que *apartarse* un poco de los resultados y establecer una cierta distancia que te permita una mejor y más real –proporcionada– visión de

conjunto. Es un modo de aplicar eso que en las ciencias sociales se llama el *framing*, cambiar el encuadre de una realidad para entenderla mejor y responder de un modo más adecuado o positivo.

> El planteamiento de poner en un extremo el perfeccionismo y en otro la chapuza, y decir que lo normal es el término medio es tan reduccionista como inútil

Por último, si nos referimos a lo eminentemente práctico, habría que concluir también que aunque se llame perfeccionismo, su eficiencia deja mucho que desear. Quizá sea porque la realidad no es perfecta; la realidad sencillamente es. Lo cierto es que tenía mucha razón aquel reconocido ingeniero y fundador de una de las mayores empresas de ingeniería españolas, Rafael Escolá. Conocedor del perfeccionismo al que parecen tender sus colegas y pensando en el buen funcionamiento de la empresa les hacía el siguiente planteamiento. Las cosas se pueden hacer para cuando se necesitan o tarde. Y a la vez se pueden hacer perfectas o imperfectas. A continuación dibujaba una matriz con las cuatro elementos divididos en dos columnas y dos filas, y sus resultados posibles son: hacer las cosas imperfectas y tarde es un desastre evidente; hacerlas perfectas pero tarde ya no interesa; y hacer las cosas perfectas y a tiempo es un ideal inalcanzable. Solo nos queda una alternativa: hacerlas a tiempo sin pretender que sean perfectas.

> La realidad no es perfecta, sencillamente, es

El perfeccionismo emocional

Por último, hay también un perfeccionismo que no se apoya en resultados objetivos, en *ser o tener un bien*, más o menos cuantificables, sino en la sensación de encontrarse bien emocionalmente, a gusto, de *sentirse bien*. Es un perfeccionismo emocional más subjetivo si cabe que el anterior y más difícil de erradicar, en cuanto a que no existen referencias externas que puedan servir como guía. Algunos autores dicen que estas personas en realidad buscan obtener la felicidad de un modo *directo*, mediante la consecución de lo bueno, de lo perfecto. En esta ansiada búsqueda se olvidan de que la auténtica felicidad necesita de la libertad para ser auténtica, profunda y duradera. Realmente serían rasgos de dependencia emocional, en este caso, de *encontrarse bien*. A estas personas les ayudaría considerar el papel auxiliar, importante pero auxiliar, de las emociones, y tener en cuenta lo arriesgado de hacer valoraciones emocionales, a la vez que consideran la maravilla de poder correr el riesgo de la libertad (Tabla 7).

Tabla 7

Estrategias para combatir la tendencia al perfeccionismo

• Recuperar el sentido de la proporción
• Establecer una nueva perspectiva
• Vivir en gerundio
• Tener actividades de contemplación y aficiones no productivas
• Cambiar parcialmente los modos de hacer rígidos
• Considerar y prestigiar más la finalidad de nuestras acciones frente a los resultados
• Intentar ver las ocupaciones y tareas como proyectos personales
• Apoyarse más en el «porqué» que en el «para qué»

1. Esta diferencia guarda un cierto paralelismo con la que señalan algunos autores entre obrar y producir. Producir es una tarea externa, que tiene su fin fuera de la persona, que realiza algo sin realizar a la persona per se, y que se reduce a fabricar y poseer algo, como resultado de un proceso. Obrar nos realiza como personas, afecta a nuestro ser, y no es por tanto un proceso que termina en la cosa hecha (cfr. Alejando Llano. *La vida lograda*. Ed Ariel. Barcelona, 2002).

2. Álvarez, M. *El síndrome del perfeccionista: el anancástico,* Sevilla, 2007.

Marcial, un hombre de una pieza

Vicente era republicano como muchos de sus paisanos de esa zona de Levante. Cuando nació su primer hijo quiso ponerle de nombre Nikita, pero el párroco le dijo que tenía que ser un nombre de santo. Después de un momento de duda sobre si le bautizaba o no, decidió ante la presión de su mujer ponerle el nombre del santo del día: San Marcial. Y bien que acertó. Una vez decidido el nombre, todo lo demás referente a su educación lo dejó en manos de su mujer. Tanto Marcial como los cinco chicos que vinieron después estudiaron en el colegio que los Salesianos tenían en el pueblo vecino. Vicente era peluquero y destacaba por su puntualidad en abrir y cerrar el negocio, y porque siempre que terminaba de atender a un cliente limpiaba todo para que el próximo se encuentre todo como si fuera el primero. Su esposa estaba muy pendiente de todo, y sus seis niños eran de admirar cuando salían a la calle. Marcial, que era el mayor, sirvió para marcar la pauta. Recuerda de su padre que les decía por entonces que como se juega se vive, y lo mucho que se enfadaba cuando hacían trampas jugando, las reglas hay que respetarlas. Y al final, ¡ay de ti! si no lo recogías todo en perfecto orden. Era más importante que los juguetes estuvieran ordenados y duraran que si nos divertíamos con ellos. No era el más listo de la clase, pero acababa sacando las mejores notas, y su comportamiento fue siempre ejemplar. Aunque los amigos decían que era un poco repipi, lo eligieron delegado todos los años de colegio. Y a él, aunque le suponía cierto fastidio porque le quitaba tiempo, también parece que le gustaba. Y eso que no pocas veces se metían con él diciendo que si estaba más de parte de los profesores que de sus compañeros… Vicente, les insistía mucho a sus hijos que tenían que conseguir un empleo estable, un sueldo fijo, y por eso tenían que ser buenos estudiantes y sacar algún tipo de oposición. Todavía se recuerda en el pueblo la fiesta que dio su padre cuando el último de los hijos sacó también plaza de funcionario: seis de seis, decía todo orgulloso. Después de realizar brillantemente su carrera de Derecho, Marcial se presentó a unas oposiciones de interventor obteniendo plaza en el Ayuntamiento de Valencia. Tenía entonces 25 años, todo un futuro. Desde muy pronto se labró un gran prestigio entre sus compañeros por su capacidad de trabajo, su espíritu servicial y su honradez. Repetía que una vez pierdes la fama, perdida está, e insistía en que en su negociado era un punto crucial. Muchas veces dijo que una de sus mayores satisfacciones era terminar la jornada del viernes con todos los asuntos resueltos y sin un papel en la bandeja de pendientes.

Al poco de llegar él a su puesto de trabajo entraron los ordenadores. Había que ordenar todo el material para digitalizarlo, y establecer nuevos protocolos. Y ahí fue cuando Marcial empezó a destacar claramente. Organizó todos los expedientes a la perfección utilizando códigos con números, letras y colores. Consiguió gastar el taladrador que había en la oficina y se dejó literalmente la vista. Fueron unos años agotadores, pero ese trabajo le sirvió para conocer al dedillo todos los papeles y asuntos habituales del ayuntamiento. En pocos años, se había hecho imprescindible. Ante cualquier duda que surgía sobre procedimientos y protocolos, acudían a Marcial. No con poca broma le tarareaban con frecuencia un conocido pasodoble. Le sulfura que le interrumpan tantísimas veces al día, a la vez que esboza una sonrisa siempre que acierta a dar una referencia o una clave para resolver un asunto. Su mesa de trabajo y armario con clasificadores parecen sacados de una exposición. Es de los pocos que siguen usando lápices, por si te equivocas, para lo cual pasa ratos afilando sus puntas como un guerrero que limpia su arma, pausadamente. Eso sí, después lo pasa todo a tinta para que quede constancia.

Una de las cosas que más le fastidian es lo caradura que es la gente. Le fríen pidiéndole favores, y ni se molestan en intentarlo ellos mismos. En todo caso, él siempre acaba cediendo y haciendo lo que le piden aunque sea con mala cara y a regañadientes. Me sentiría fatal si le digo que no puedo, entre otras cosas porque siempre se puede. Del mismo modo que si veo algo que se puede mejorar me lo impongo como una obligación: si puedo hacer algo bueno, tengo que hacerlo.

Es tal su honradez que ha tenido más de una pelotera con algún compañero por perder una factura o cuando no le cuadra una cantidad, y no cede hasta no dar con el error. El que busca, halla, repite siempre atusándose el bigote. Más grave fue el enganche que tuvo con el mismísimo alcalde por no querer registrar un papel al que le faltaba una firma. Desde entonces, los distintos jefes procuran acudir a otros compañeros de su oficina o esperan a su periodo de vacaciones para resolver cuestiones dudosas. Presume de que siempre ha terminado a tiempo los informes mensuales, semestrales y anuales, incluso las dos veces que estuvo ingresado por intervenciones quirúrgicas. Las personas que trabajan con él saben la hora que es porque tiene su día tan organizado y es tan puntual, que hace tiempo que se rompió el reloj de la pared y no se han molestado en arreglarlo. Algunos

compañeros con los que ha tenido diferencias en cómo resolver un asunto y algunos de sus subordinados piensan que desconfía de ellos, ya que le cuesta delegar y acapara más trabajo del que sería necesario, como si se creyera que es el único que sabe hacer las cosas. Y aunque en algunas ocasiones ha reconocido que para lo importante solo me fio de lo que hago yo, se defiende en general diciendo que no es verdad, pero que hay cosas que tienen que salir, sí o sí, y si las hace él, se asegura de que salen.

Hay un colega del trabajo que se mete mucho con él diciéndole que es un pelota de los jefes, y eso pese a que los mismos jefes le temen. La realidad es que a pesar de lo crítico que es con algunas cosas del trabajo, defiende y casi diría que presume del ayuntamiento allá por donde va. No se recuerda que se haya sumado a ninguna huelga, aunque comparta los motivos, porque dice que sería como tirar piedras contra su tejado.

Tiene un grupo de amigos con los que juega todos los martes por la tarde de 4 a 5 al mus en una cafetería de su barrio. Toman nota de los puntos y los van acumulando a lo largo del año. En Navidad y verano suman y los dos que saquen menos puntos invitan a comer. Al principio lo pasaban un poco mal con él porque no permitía la más mínima trampa, pero con el paso del tiempo, se acabaron acostumbrando, y fue más bien él quien se seguía enfadando como si fuera el primer día. El otro momento de desahogo es el partido de futbol del fin de semana que siempre que puede, y suele poder, lo ve con los amigos en la misma cafetería. En esas ocasiones se desmelena y todos piensan que echa por la boca todo lo que ha tragado durante la semana. De hecho lo está pasando mal porque su hijo mayor le ha preguntado varias veces si puede ir a verlo con él, pero de momento se resiste para no darle mal ejemplo. Por lo demás, es un hombre muy leal con sus amigos, se puede contar con él para todo, salvo que sea un tema que le presente dudas morales.

Su mujer, Antonia, es una bendita. Los que la conocen dicen que es la paciencia en persona. Aunque parece que ha habido alguna ocasión en que la ha puesto al límite, y hay quien dice que amenazó con dejarlo en más de una ocasión. No es fácil vivir con él. Antonia lo define como un hombre muy bueno, de mucho corazón, que lo da todo por ellos, que se mata trabajando… pero que tiene unas manías que a veces dan ganas de decirle que lo aguante su madre. Tiene sus rutinas, porque según dice, cuanto menos tenga que pensar, mejor. Si ella le plantea algún plan distinto o surge de pronto otro plan mejor, se resiste todo lo que puede; todo lo nuevo le resulta complicado, un riesgo, mientras que lo de siempre le da tranquilidad. En los primeros años de matrimonio discutían mucho, hasta que se dio cuenta que él era inflexible y que conseguía más cosas con mano izquierda. Todos en casa saben que hay una serie de cosas que él llama reglas de oro, que no se salta nadie: no pisar con zapatillas de deporte la moqueta del salón, no dejar prendas de ropa por el suelo, y sobre todo acerca del uso del inodoro, pero casi es mejor no detallar. Antonia podría añadir una larga lista. Los hijos mayores empiezan a tener algunos problemas porque no les permite quedarse hasta la misma hora que sus amigos, y ni hablar de probar el alcohol hasta los 18 años. El mayor le recriminó el otro día que no confiaba en él, a lo que le respondió que la confianza hay que ganársela siendo responsables.

En casa ya saben que hay que dejarlo solo cuando ve las noticias por la noche. Conforme empiezan a decir las noticias, se va calentando, comenta y critica todas y cada una de ellas, con diversos adjetivos y adverbios. No queda títere con cabeza en cualquier parte del mundo. La mayoría de los días termina proponiéndose no volver a verlas hasta que no cambien las cosas… para lo mismo repetir mañana. Por eso Antonia le tiene tanto cariño a la Champions, porque le distrae y solo tiene 15 minutos para las noticias….

Uno de los detalles que más le hacen sufrir es la situación de su hermano Pablo. Hace dos años que se separó de su mujer con la que tiene un hijo, y ahora está conviviendo con otra chica. Dice que hay muchas noches que sueña con su hermano y que esta situación le hierve la sangre. Les ha prohibido a su mujer e hijos que hablen o estén con él, hasta que no cambie de conducta. Reconoce que para muchas cosas es rencoroso, aunque no le gusta verse así. En no pocas ocasiones le sale un cierto cinismo que le deja con mal cuerpo durante horas hasta que se distrae con otra cosa. Antonia le dice que va a conseguir más si se muestra cercano y le da afecto, que viva y deje vivir. Pero él no solo se ve incapaz, sino que piensa que moralmente no debe hacerlo. En Navidad su hermano intentó a través de Antonia hacerles una visita él solo. Quería recuperar la normalidad, también porque Vicente es el hermano mayor. Pero se negó aduciendo que si no había sido fiel a su esposa, cómo se podía fiar él de sus intenciones.

Este subtipo Cumplidor que representa Marcial encaja muy bien con el estereotipo de funcionario perfecto. Se trata de personas cumplidoras, con un alto sentido del deber y

de la moralidad de sus actos. Buscan la adecuación hasta llegar al conformismo, son muy sensibles ante las injusticias, y muy rígidos y previsibles en su proceder.

En su origen se han defendido especialmente ciñéndose a lo que hay que hacer. No son tan autoexigentes como los del subtipo de dicho nombre, sino que buscan más la tranquilidad de hacer lo previsto. Sustituyen o apoyan su autoestima, algo endeble, en la estima del deber cumplido.

En una hipotética escala de mando son personas que adoptarían una actitud de identificación con los valores de la institución para la que trabajan, casi de conformismo o sumisión ante el superior y las reglas. En algunos casos podrían llegar a situaciones más o menos humillantes o degradantes. A la vez, pueden ser duros e intolerantes con sus iguales o subordinados, no por presunción o narcisismo sino para que se cumpla lo establecido. Esta sumisión, mientras se encuentren bien, lejos de oprimirle y agobiarle, le refuerzan y confortan. Les hace no sentirse solos, y les sirve de apoyo en sus decisiones y autoafirmación. En este aspecto de *ampararse* en la normativa, en la estructura, o bien en una institución, puede entreverse también un rasgo de dependencia.

Por otra parte, creen que si siguen las normas establecidas no habrá fallos, auto-reproches, ni castigos: todo irá bien. Están dispuestos a pagar el precio de la limitación a cambio de ser liberados de la ansiedad que les supone tener que asumir responsabilidades por cuenta propia. Aceptan que más vale lo malo conocido que lo bueno por conocer. Son muy ordenados, y se aferran de manera estrecha al procedimiento previsto. Una auténtica pieza de precisión de la gran maquinaria. Algunos autores también los definen como subtipo *burocrático*.

Son personas leales, nobles, diligentes, fiables, comprometidas con la causa. Los demás los tienen como personas serviciales, nada imaginativos y poco dados a improvisar y salirse de lo establecido. Pueden llegar a exasperar o incluso crear problemas a los demás por su modo tenaz y escrupuloso de ejercer su servicio a los demás, o por parecer entrometidos y curiosos fruto de su celo por la tarea a realizar.

Por último, y en algunos casos de forma algo grotesca, pueden llegar a presumir de su compromiso con la institución. Esta presunción no se apoya en su valía personal sino en el valor de los principios que asumen.

Esta misma tendencia a ser cumplidores y a lo establecido, les puede llevar en el terreno moral a una rigidez moral o rigorismo. Además, su deseo de ceñirse a unas normas genera excesivas valoraciones, y por tanto moralizan en exceso la vida ordinaria. De hecho algún autor se refiere a estas personas también como el subtipo *puritano*.

Paradójicamente, aunque su deseo es el buen funcionamiento de la estructura de la que participan, es frecuente que su rigidez pueda llegar a ser conflictiva y su conducta ineficaz.

Por lo que se refiere a sus relaciones interpersonales, son personas que pueden acumular ira y resentimiento, y cuando lo perciben o se les hace notar, la justifican en nombre de la rectitud y la moralidad. A la vez, sus relaciones interpersonales son más

bien pobres por encontrarse supeditadas a otros objetivos. Viven con un nivel de tensión que entienden razonable porque *la vida es dura*, y niegan –no los reconocen– que puedan tener problemas emocionales o psicosociales.

La amargura latente que a veces tienen, fruto de lo constreñido y reiterativo de su conducta y de verse con frecuencia solos en sus ideales entre sus iguales, les lleva a ser demasiado críticos, irónicos, discutir en exceso, y desarrollar un grado de desconfianza que les asemeja a las personalidades paranoides.

Estas personas, en principio correctas y educadas, con el tiempo pueden deteriorarse y volverse intransigentes, con un estilo cruel y obstinado, señalando reiteradamente y de forma impenitente las faltas de los demás. Paradójicamente, aquellos que tanto han temido en el pasado ser condenados por los demás o por su conciencia, acaban convertidos en unos jueces despiadados de sí mismos y de los otros.

El rayo que no cesa

Uno de los rasgos de esta personalidad que más condiciona y hace sufrir es la *dichosa* capacidad de darle vueltas y más vueltas a la misma cosa: la obsesividad, o más coloquialmente, la rumiación de las ideas. Lógicamente no me refiero a la obsesión de la persona aficionada a un deporte que los días previos a una competición piensa en ella de continuo y no habla de otra cosa. Incluso aunque esto le lleve a disminuir su rendimiento profesional o se haga insoportable para su entorno. Estoy hablando de otra cosa. Tampoco me refiero al que está todo el día tarareando una canción que le gusta especialmente y disfruta de ese modo. En estos casos, la obsesividad es deseada y fomentada por la propia persona, aunque en ocasiones puede llegar a adquirir vida propia y resultar molesta para uno mismo.

De la inseguridad a la obsesividad, ida y vuelta

En nuestro caso, la obsesividad además del malestar de pensar en algo que no va o incontrolable, o que por anticiparlo en nuestra mente no podemos aún resolverlo, existe el malestar añadido de vivirlo de manera repetida –como *el rayo que no cesa*– sin poder quitarlo de nuestra cabeza. Se parece más a esas ocasiones en que, como decía A. Camus, *olvidas lo que quieres recordar, y recuerdas lo que quieres olvidar*.

La inseguridad y la obsesividad se potencian mutuamente

Es un círculo vicioso en el que la inquietud te lanza a la cabeza de manera repetitiva y tenaz el mismo pensamiento, juicio, imagen, etc., y ésta, después de darle una vuelta la relanza alimentando más la inquietud que la generó. La obsesividad y la inseguridad se potencian mutuamente. Como si tu mente fuera un pequeño acelerador de partículas que hace que la idea que te obsesiona se acelere cada vez que da una nueva vuelta a tu mente. Del mismo modo que cuando un tapón se pasa de rosca. Aunque por un momento parece que podría cerrarse, vuelve al inicio incluso con cierta aceleración para volver a comenzar.

Hay personas inseguras en lo personal pero que han desarrollado una gran capacidad de tomar decisiones

De una manera muy básica se puede hablar de dos tipos de inseguridad. Por una parte está la inseguridad de quien duda mucho a la hora de elegir. Le cuesta decidir por no saber qué es lo más adecuado al tener en cuenta los pros y los contras, y porque le cuesta asumir el riesgo lógico de renunciar a algo por haber optado libremente por otra alternativa, con todas sus consecuencias. De estas personas, unas dudan antes y después de decidir. Otras se han auto-educado para que una vez han decidido algo, no volvérselo a plantear. Esta seguridad podríamos llamarla decisoria o racional, y se distingue de otra más emocional o personal. Esta segunda hace referencia a que aun teniendo claro lo que quiero y/o he decidido, necesito la confirmación externa. Se da sobre todo en cuestiones que no son fácilmente objetivables o medibles. Así, hay muchas personas inseguras que no se consideran así porque han desarrollado una gran habilidad en la toma de decisiones quizá por su profesión o por necesidades de la vida. Y sin embargo, en el terreno personal lo siguen pasando mal por cómo les afectan las cosas y/o les hacen dudar las valoraciones de los demás, probablemente porque valoren más la opinión ajena que la propia.

La peor decisión es la que no se toma

Siendo un tanto simplistas se puede decir que el único modo de ganar en seguridad es decidiendo. A la vez, si lo que quieres es no equivocarte, en el fondo, no hay peor decisión que la que no tomas. En definitiva se trata de que desmontes de un plumazo el

castillo de naipes que sostiene tus decisiones habituales. Ese castillo está construido a partir del control de la situación, experiencias anteriores, información, cálculo de riesgo-beneficio, búsqueda de las *coordenadas* ideales de espacio y tiempo para tomar la decisión, etc. Hay que levantar la carta del si/no. Quizá tu primera reacción ante este planteamiento sea de rechazo porque tomar *ya* una decisión supone asumir un riesgo, que es exactamente lo que no quieres. Por otra parte, si lo que te domina es evitar la decisión como defensa, al decidir estarás aplicando justamente la estrategia opuesta: afrontar.

Es muy posible que aunque tengas suficiente información y tengas una opinión formada de cuál es la mejor opción, todavía te asalten dudas en tu elección generadas por tu inseguridad, o por la opinión ajena, etc. En esos casos, quizá te venga bien aplicarte ese lema que leí en el libro de S. Johnson, *Quien se ha llevado mi queso*: ¿qué harías si no tuvieras miedo? Y, ¡adelante!

También desde un punto de vista conductual, si dudas porque no sabes qué pasará con el tiempo, si habrá sorpresas y si llegarás a buen puerto, lo que más ayuda es empeñarse en la decisión tomada. Sin imprudencias, poner toda la carne disponible en el asador. Que no sea por falta de decisión. Así verás antes y mejor si es el camino correcto. En esto también vale más ponerse una vez colorado que ciento amarillo.

El origen de la obsesividad

El origen de esta obsesividad es múltiple, aunque si hubiera que destacar un elemento ese sería la inseguridad. Precisamente uno de los tres pilares de esta personalidad. Sería razonable que rumiaras un asunto cuando es muy doloroso objetivamente y cuesta asimilarlo, como la pérdida de un ser querido o un gran revés profesional. Necesitas masticarlo más para poder tragarlo e iniciar su digestión. El corazón no puede zanjar esta situación de una sola vez. También sería razonable que dieras vueltas a una situación en la que tienes que tomar una decisión importante y quieres reconsiderarla varias veces antes de decidirte por la mejor. Ahora es la cabeza la que *fuerza* este dar vueltas a un asunto con el objeto de ver si descubres algún elemento que incline la balanza hacia una de las alternativas.

El problema aparece cuando el corazón hace de cabeza

El problema de esta forma de ser viene cuando el corazón *hace* de cabeza. El temor o rechazo al sufrimiento causado por una situación o por una decisión errónea es el que hace caer en la trampa de utilizar este recurso para no tener que asumir el riesgo de equivocarse y soportar el malestar consecuente. A nadie le satisface darle vueltas a algo, y menos si se trata de algo que molesta o hace pasarlo mal. Quizá, también en tu caso, has utilizado desde niño este recurso de rumiar como un modo de intentar resolver tus inseguridades. Sería un modo muy primario de intentar acertar. Suele generar más obsesividad el planteamiento de cómo no equivocarse –como una defensa–, que el de intentar acertar con la mejor solución. Es un nuevo ejemplo de cómo la conjunción de inseguridad y baja autoestima se potencian mutuamente.

La rumiación del pensamiento actua como un mecanismo de reaseguramiento emocional

Si alguien te preguntara si ese *afán* por darle vueltas a una decisión es porque piensas que lo haces tan bien que temes fallar en algo o porque quieres hacerlo mejor que nadie, te faltaría tiempo para responder que no. Ya sea por la humildad natural de no verte como el mejor o por el peso de tu posible baja autoestima, lo cierto es que en estas ocasiones lo que domina es la preocupación por estar a la altura, por no fallar a los demás o a tu propia conciencia, etc. Este mecanismo sería una especia de reaseguramiento emocional. Como ya vimos, la persona obsesiva *necesita* paradójicamente intranquilizarse y preocuparse de un asunto para quedarse tranquila. Otra cosa es que no admita este razonamiento y lo revista de pensamientos acerca de lo singular de la situación vivida o la trascendencia de la decisión que tiene que tomar.

En todo caso, un cierto miedo a fallar podría no estar mal. El miedo en sí no tiene por qué ser negativo, ni ser siempre señal de cobardía. Puede serlo de lucidez y de coraje, y si nuestra respuesta es enfrentarlo con valentía, entonces será un buen miedo. El

problema, una vez más, es la desproporción tanto en tener miedo ante situaciones que no lo merecen como en tenerlo de un modo excesivo que termine en una vergonzosa cobardía o en una temeridad alocada.

Una de las claves del cambio en este aspecto es conseguir detectar y superar las conductas evitativas. Conductas que nacen de la inseguridad y que la retroalimentan. Irónicamente el *Manual del evitador* se podría titular: *Cómo evitar un problema a fin de que permanezca*. Para superar estas conductas evitativas hay que fomentar la toma de decisiones y vencer o afrontar las *incomodidades* de la libertad. Leí hace poco una entrevista a la soprano norteamericana Bárbara Hendricks en la que decía cómo había alcanzado la fama pese a la presión social negativa por el color de su piel: *El aprendizaje fundamental ha sido ser honesta conmigo misma, y para eso he debido aprender a escucharme; pero lo más importante ha sido no tener miedo, y eso no es fácil*. Un terreno de fácil aplicación es decidir el modo de ocupar el tiempo libre, frente a la cierta incomodidad y sentimientos negativos de minusvalía, soledad o baja autoestima que puedes tener ante estas situaciones.

> El manual del evitador podría titularse: cómo evitar un problema a fin de que permanezca

En cualquier caso, podría ayudarte considerar que el fin de nuestras conductas, en principio, no es acertar, ni siquiera no-errar, sino intentar decidir lo mejor. Y lo mejor no siempre es lo que obtiene la *puntuación* más alta en la ejecución. Hay que valorar también el *precio* a pagar en forma de tiempo, esfuerzo, malestar, adaptación o repercusión en los demás, etc. Como dice V. Frankl, *la angustia humana nace siempre del no saber decidirse –el hombre es un ser que decide, decía Jaspers–, dado que la vida aparece sin significado… Hay que tener la valentía de ser personas y la terapia le lleva a decidirse-por-sí-mismo, asumiendo sus responsabilidades ante sí y los demás*.

No te concedas el *maleficio* de la duda. Considera positivo cuando dudas entre dos opciones con lo que esto supone de dos posibilidades cada una con sus ventajas e inconvenientes pero cuya suma total y comparación no es fácil de establecer. Y no lo veas como una decisión entre la carta buena y la mala, con la tensión añadida que conlleva. Si realmente son tan equiparables las alternativas planteadas, cualquiera sería la mejor. Sin embargo, si te dejas llevar por este *maleficio*, te quedarías con lo peor de la duda.

> Habitualmente no se trata de acertar, ni siquiera de no errar, sino de elegir lo que entendemos que es mejor

¿Obsesivo e impulsivo?

Una circunstancia particular es la *sorprendente* aunque frecuente presencia de conductas impulsivas. Digo sorprendente porque en principio no parece compatible ser obsesivo e impulsivo a la vez. La impulsividad supone decidir o actuar sin pensarlo previamente, de manera que es frecuente arrepentirse después. Curiosamente hay muchas personas con esta forma de ser que se definen como impulsivas –con *prontos*–, y que reconocen compungidos este *punto débil* de su personalidad. Además de la necesidad de control ya comentada en otro capítulo, me gustaría detenerme a considerar dos aspectos de esta paradoja de ser obsesivo e impulsivo a la vez.

Algunas conductas calificadas de impulsivas, en el fondo son una salida a la obsesividad

La primera cuestión es que las conductas impulsivas podrían ser una manifestación justamente de la obsesividad. Recuerdo de mis primeros años de especialidad las veces que acudía alguien de madrugada al Servicio de Urgencias y, por qué no, un día festivo, para que se le atendiera de un dolor que tenía desde hacía meses. Ante la pregunta de por qué iba a esa hora intempestiva, podía responder con un: *Pues mire, llevo meses con este dolor y mi familia me ha dicho muchas veces que tenía que verme un médico. No acababa de decidirme, pero esta noche me estaba costando más dormir por el dolor y he decidido que de hoy no pasa, que no tengo por qué seguir aguantando más y que hay que coger el toro por los cuernos, y aquí estoy*…. Esta persona consigue primero arrastrar durante un tiempo innecesario una molestia, rumia sus dudas de si pide ayuda o no, genera una cierta tensión familiar, *organiza* una visita a Urgencias a altas horas de un día festivo, recibe una solución de urgencia para un problema que quizá necesite un estudio más a fondo, y por último –y por fin– un volante para ir a su médico de cabecera. En definitiva, estamos ante conductas impulsivas que podríamos denominar *por rebosamiento* siguiendo el ejemplo tradicional de la gota que rebosa el vaso, más que ante una conducta auténticamente impulsiva.

Una difícil elección: caos o control total

> No es verdad que haya solo dos alternativas: el control total y el caos absoluto

Todos tenemos conductas y decisiones impulsivas en mayor o menor medida. Sin embargo, es fácil que las valores negativamente, quizá por verlas siempre como una pérdida de control que sería posible y hasta bueno evitar. Una sensación parecida a quien tira a ciegas una piedra y a continuación teme sus posibles consecuencias. Si refuerzas el control para conseguir evitarlas puede que lo consigas a veces, pero también estarás poniendo las bases para elevar la tensión y que se puedan producir más situaciones de *rebosamiento* de las ya mencionadas.

No es cierto que haya solo dos alternativas sobre el modo de afrontar la vida, como lleva a pensar esta forma de ser. Una primera situación, más genuina, que supone tener las *baterías antiaéreas en alerta*, similar a lo que podría ser un *estado policía*. En estos casos prima la seguridad. Se realiza un gran esfuerzo y se tolera una situación de control tenso y rígido que es valorada como algo que merece la pena y necesario. En el fondo, convencido irracionalmente de que *tengo que controlarme y controlar mi entorno, pues lo contrario sería intolerable y peligroso*. Esta visión catastrofista del supuesto descontrol y la posible salida a la evitación, encierran también otra principio no demostrado: que *puedo provocar catástrofes y también puedo llegar a prevenirlas*. Si lo primero es difícil que ocurra, lo segundo solo le ha sido concedido a los *superhéroes*.

La otra alternativa extrema según esta forma de ser es la anarquía o al menos la falta de control que no garantiza nada. Indudablemente, la vida, la realidad, no se puede encorsetar en estos dos extremos. Hay muchos niveles a la hora de estar informado, de pedir consejo, de hacer las cosas bien, de actuar de manera responsable, etc. Por este motivo, cuando decides no estás situándote en uno de los dos extremos: acierto *vs* error, o control *vs* caos. Aquí radica otro principio que conviene desvelar y desmontar: que *los comportamientos, decisiones y emociones se dividen en correctos y equivocados*. Lejos de ayudar a hacer *justicia*, con este principio eres *injusto* con la riqueza de la realidad: olvidas la gama infinita de grises y la parte subjetiva de verdad que tiene toda apreciación. Interesa que relativices este principio para que al menos suavices tu juicio o valoración, y con él sus consecuencias emocionales. Has de comprender que para avanzar en una dirección, hay que dar pasos. Y dar un paso siempre significa la inseguridad de levantar el pie, y que esta inseguridad termina al ponerlo en el suelo. Si no fue el paso adecuado, si fue un paso mal orientado, ya lo corregirás con el siguiente.

> Con el cansancio, los fantasmas de la inseguridad y la baja autoestima se crecen

Además, si alimentas la obsesividad es difícil que después logres controlarla como te gustaría, y por el contrario no es extraño que *coja velocidad*. La inseguridad llama a la inseguridad salvo que aprendas a desactivarla con decisiones voluntarias y un nivel suficiente de compromiso con la decisión. Un último factor que puede potenciar tu obsesividad y es más frecuente y decisivo de lo que parece es el cansancio. ¡Cuántos problemas se resuelven descansando lo suficiente! Como vamos viendo a lo largo del libro esta forma de ser consume mucha energía y dificulta la relajación necesaria para que descanses y te recuperes. Por este motivo, es fácil que tengas temporadas de mayor cansancio, y que en esas circunstancias disminuya tu capacidad mental y física para resolver tus cuestiones o para asimilar las dificultades que se te presenten. Con el cansancio, al disminuir las defensas del Yo, los fantasmas de la inseguridad y de la baja autoestima se crecen y golpean más en tu mente ya de por sí sensible y sensibilizada. Algo parecido a lo que pasa por la noche, cuando te despiertas y te viene a la cabeza algo que ya pasó, o que ocurrirá al día siguiente. Es fácil entonces que agrandes el problema, que tu Yo se vea más pequeño y, como consecuencia, que empieces a rumiarlo, y esto te angustie y lo sigas rumiando… En estos casos, aunque los refranes siempre tienen algo de verdad, la almohada no es precisamente una buena consejera. Cuánto ayuda en esos momentos tomar una decisión: esto lo pensaré, o analizaré, o decidiré mañana a primera hora o por la tarde, con más tiempo; e incluso me pongo una alarma en el móvil para que no se me pase y que pueda bajar ahora el grado de alerta. Un refuerzo para esos momentos es el recuerdo de que ya en anteriores ocasiones te ha pasado que por *la noche todos los gatos parecían tigres*, pero que con la luz del día recuperabas la objetividad y la serenidad.

Por la noche, todos los gatos son tigres

Un modo muy directo de vencer la obsesividad es desplazarla. Cualquier actividad que te distraiga, sobre todo si te obliga a poner todos los sentidos y te mueve los afectos, como una afición arraigada, te ayudará a vencerla. Pero no siempre estarás en disposición de practicar en ese momento la afición. Por eso, otras veces nos tendremos que conformar con un estímulo neutro, que nos atraiga menos, pero lo suficiente como para desengancharnos del anterior. Lo que en biología se llama un agonista parcial. Quizá lo hayas experimentado cuando para olvidarte de una canción que no dejas de tararear haces por empezar a repetir otra que te atrae menos pero que acaba sirviendo para que la anterior se *desenganche*.

Por supuesto que si aprendieras alguna técnica como el *mindfulness*, conseguir relajarte concentrando toda tu atención sería una herramienta estupenda para estas ocasiones. Otras técnicas como la suspensión del pensamiento exigen un adecuado entrenamiento por parte de un especialista, y también te podrían ser de gran ayuda.

La experiencia es madre de la ciencia

> Como ocurre con el síndrome de diógenes, puede existir una necesidad innecesaria de acumular información para quedarse tranquilo

Hay personas que son analíticas como modo de afrontar las cosas. Ser analítico es distinto de ser obsesivo, que sería tender a darle vueltas a las mismas cosas del mismo modo. En el análisis ayuda la capacidad de relacionar cuestiones entre sí, por ejemplo, y la de añadir información que enriquezca el análisis y pueda dar luz a una solución distinta al problema. Algo que desbloquee el circuito cerrado. Esta información la encontrarás en algún rincón de tu memoria, o habrás de conseguirla fuera. En otros casos, este recurso a la información y/o experiencia ajena puede ser el primero de los pasos. De esta manera obtienes la seguridad que buscas a bajo precio, y disminuyes las posibilidades de cometer un error y de tener que *soportar* sus consecuencias. Esta búsqueda o acúmulo de información se asemeja a ese otro rasgo característico de las personas obsesivas –cercano al llamado síndrome de Diógenes– que consiste en acumular objetos de dudosa utilidad ante el argumento de *por si acaso* en un futuro pudiera hacer falta: el que guarda, halla.

> Algo de información puede dar seguridad, pero un exceso de información puede conseguir el efecto contrario

Lamentablemente la cantidad de datos no es proporcional a la seguridad y tranquilidad que deseas. Ocurre como aquello que se cuenta del que va a varios médicos para confirmar un diagnóstico o tratamiento: *uno cura, dos dudan, y tres muerte segura*. Pues análogamente, si acudes a varias fuentes para ver cuál es el mejor sitio para comer en determinada ciudad, es fácil que no coincidan las informaciones y lo que debería darte la tranquilidad de elegir entre varios, puede convertirse en un nuevo dilema a resolver. Es indudable que la verdad nos hace libres, pero también lo es que la búsqueda de la certeza nos hace esclavos.

> Solemos guardar una memoria más concreta de lo que salió mal y más difusa de lo que salió bien

Una primera fuente de información es la propia experiencia. Es razonable que te apoyes en tu memoria, y que esto te lleve a actuar de un modo conocido, sin *riesgos*. Puede que repitas que *yo ya sé cómo actuar en estas ocasiones*, o que *la experiencia es madre de la ciencia*. Una pega para este recurso es que si de natural tiendes al perfeccionismo y al pensamiento dicotómico –aquél que ve todo como blanco o negro, bueno o malo, etc.–, es muy fácil que guardes una valoración negativa de tus experiencias pasadas, que tiendas al pesimismo. Si eres de los de blanco o negro, en cuanto haya la más mínima pega ya no será blanco, y por tanto será negro. Además, por

si fuera poco, es frecuente en estos casos no fijarse en lo positivo y sí en cambio en lo negativo o se le dé un valor mayor. Como aquél que suele pensar que su cola es la más lenta o que en su recorrido hay más semáforos en rojo que en verde, etc. Por último, no olvides que el poder del pesimismo no tiene límites, y puede llegar a que se cumplan sus más fatales profecías, y termines concluyendo que la vida *te ha dado la razón*. Un aspecto relacionado, aunque un tanto periférico, es el uso de refranes, proverbios, dichos y demás. En estos casos es frecuente apoyarse en ellos para reforzar la seguridad y *garantías* de éxito. Los refranes parecen tener un valor a la vez romántico e indiscutible, fruto de su pertenencia al colectivo cultural.

Hay otras fuentes de las que también puedes recoger información. Como el estudiante que llena la mesa de apuntes propios y fotocopiados, libros, manuales y diccionarios para tener toda la información a mano; o el que viaja a una ciudad y consigue una exhaustiva información de sitios a visitar, horarios, etc., de manera desproporcionada al tiempo que estará o al interés lógico del que quiere disfrutar de un viaje de placer.

Una última versión derivada de este recabar datos es la necesidad de pedir consejo de manera desproporcionada para obtener mayor seguridad emocional. De este modo además el *culpable* ya no seré yo sólo. Conseguirás así una información que consideras objetiva y que añades al archivo general. Pero sobre todo habrás apuntalado tu seguridad y confianza en la otra persona. Este es uno de los puntos de encuentro con otra forma de ser generadora también de ansiedad: la personalidad dependiente.

PARA PODER SUMAR, HAY QUE ASUMIR

Como puedes ver, estas personas se manejan entre la duda y la inseguridad ante lo que deben hacer, y el *dogma* de aquello que entienden y ven claro que es lo que hay que hacer. Esto representa un nuevo aspecto de la dualidad y ambivalencia en que quizá vivas, y nos lleva a reincidir en el planteamiento de base que puede *salvarte* en estas situaciones: qué quieres hacer. Aunque en algunas ocasiones haya que empezar por esforzarse en querer querer.

> Asumir un riesgo cuesta, pero conservar la seguridad nos paraliza

Este modo de actuar lógicamente supone asumir riesgos: tanto el riesgo objetivo de escoger lo peor o de equivocarte, como el subjetivo del malestar que te ocasionaría una determinada decisión o conducta. En cualquier caso, tanto si nos referimos al crecimiento personal como a la mejora de la eficiencia de lo que haces, para sumar hay que asumir riesgos. En cierto modo hay que renunciar a la seguridad que da la tendencia a controlar, con su componente de egocentrismo. Una persona se encuentra abandonándose, y esto siempre asusta. Todos amamos la seguridad. Asumir un riesgo cuesta, pero conservar la seguridad nos paraliza. Las famosas zonas de confort. No hay que olvidar que aunque se insista tanto en la libertad como posibilidad de elegir, *la libertad no está* – señala JL Lorda– *en elegir, sino en pensar lo que se va a elegir*. Y por tanto, en cada momento puedo pensar y decidir qué voy a elegir, con los datos que tengo ahora.

> Intenta ver la vida como un juego en el que siempre puedes pedir cartas; intentarás hacer la mejor jugada posible, y si te sale mal, podrás pedir más cartas

Otro de los aspectos a potenciar es lo que podríamos llamar *espíritu de aventura*. La vida no es una sucesión de cosas que hay que ir resolviendo, decisiones en las que vamos acertando o fallando y que se van acumulando en no se sabe qué balanza. La vida se va haciendo real en el tiempo, se va desplegando como un mapa sobre una mesa en que vamos poco a poco reconociendo de dónde venimos y a dónde queremos ir, con su contexto. Decía la madre de Forrest Gump que la vida era como una caja de bombones: nunca sabes lo que te va a tocar. Esta afirmación quizá te ponga en guardia. Y no me refiero a lo que nos viene dado. Pero sí a la hora de que te plantees en cambio lo que puedes y quieres hacer, tu futuro. Y aquí es donde viene a cuento el espíritu de aventura. Intenta ver la vida como un juego en el que siempre puedes pedir cartas y que intentarás hacer la mejor jugada con las cartas que tienes; si te sale mal, puedes seguir pidiendo cartas. Es también conocido que, en general, al anancástico no le gusta jugar, y por tanto le cuesta vivir la vida en *modo juego*. Quizá por estar tan acostumbrado a tomarse las

cosas en serio, por su estilo competitivo o por su miedo al fracaso e inseguridad. Lo cierto es que no se siente cómodo jugando. Y no es poca ciencia aplicar en algunas situaciones que, después de todo, hay un algo –un mucho en realidad– que no controlamos. Que lo más que nos toca quizá es esperar nuestro turno y pedir otra ficha… y disfrutar del *hagan juego*.

También puede darte luces ver la vida como un camino a recorrer en el que es suficiente tener claro cuál es tu destino y cuáles son las coordenadas de las que no quieres salirte. Las decisiones que tomes, las puedes ir corrigiendo en la medida en que ves que te separan de ese destino, como se corrige el rumbo de un barco. Mientras tanto, lo más importante no es alcanzar ese destino en el menor tiempo posible, ni salirse bajo ningún concepto del sendero más directo. Lo importante es intentar dar con el sendero que reúna las mejores condiciones –más corto, seguro, agradable de recorrer, …– y aprovechar para disfrutar del camino, pues el camino es justamente la vida. De hecho se puede vivir, es habitual vivir, con un cierto nivel de incertidumbre ante el futuro, y ante las consecuencias de nuestras decisiones. Las personas con esta personalidad, tienen un nivel o umbral de tolerancia a la incertidumbre muy bajo. Sería ideal que pudieras incluso disfrutar de ese punto de incertidumbre como cuando estás en una montaña rusa, en que sabes porque lo has visto, que *termina bien* a la vez que percibes el gusanillo del riesgo. O como cuando tienes que lanzarte desde un trampolín muy alto que cuando te asomas te parece imposible acertar dentro de la piscina, aunque has visto cómo todos los que se han lanzado con anterioridad han caído sistemáticamente en el agua. En todo caso, si no disfrutar, sí parece más asequible que aprendas a convivir con ese algo de incertidumbre (Tabla 8).

Es frecuente que tengas un umbral de tolerancia a la incertidumbre muy bajo

Tabla 8

Estrategias para disminuir la inseguridad

• El único modo de ganar en seguridad es decidiendo
• Detectar y superar las conductas evitativas por un plano inclinado
• Valorar que la finalidad única y fundamental de nuestros actos no es acertar
• No es cierto que haya sólo dos alternativos: acierto o error
• Afrontar las dudas y verlas en positivo: para sumar hay que asumir
• Fomentar el espíritu de aventura
• Tener tareas de distracción previstas habituales que nos relajen
• No buscar o acumular excesiva información
• … y descansa lo necesario

Entre la dependencia y la ambivalencia

Hemos visto en capítulos anteriores la tendencia a ceñirse en la conducta a lo previsto. Ahora veremos un aspecto relacionado porque se apoya también de manera especial en la baja autoestima, y porque podría ser una manera –otra– de aumentar o asegurar mejor el Yo. Si hago lo que se espera de mí, mi imagen mejorará y conseguiré una estima adecuada. Es lógico que a nadie nos guste reconocer que actuamos solo por imagen, y de hecho no será *solo* por imagen, pero sí que influye y puede que hasta de una manera decisiva[1].

La importancia de la asertividad

El mejor modo y el más directo para que consigas ser emocionalmente más independiente es aumentar tu autoestima y autoafirmación. Por este motivo, todo lo señalado en el capítulo sobre la autoestima es perfectamente aplicable aquí. En todo caso, puede ser oportuno recordar algunas estrategias para mejorar tu autoafirmación. Para esto interesará desarrollar una adecuada asertividad [2]. Una persona asertiva se hace respetar por los demás, reivindica sus derechos adecuadamente, no pretende siempre que todos le quieran o acepten, tiene una valoración positiva de sí mismo, lucha contra sus pensamientos negativos actuando, da la cara ante los demás, expresa sus emociones y sentimientos de forma natural y sin especial ansiedad, etc. Existen algunas situaciones en que nuestra asertividad se pone especialmente a prueba, como cuando crees que has de decir que no a otra persona, o cuando quieres pedir un favor, o sencillamente cuando quieres expresar tus sentimientos o emociones. Desde un punto de vista conductual, se puede hacer un entrenamiento de estas situaciones para ser más asertivo. Vaya por delante que aunque la asertividad nos ayude a mejorar nuestras relaciones interpersonales, no será precisamente el capítulo central de un manual sobre cómo llevarse bien con todos los demás y cómo hacerse amigo de todos.

> La asertividad se puede mejorar con un entrenamiento adecuado

En general, habrás de respetar tres reglas generales ante tu interlocutor:

1. No derives la idea central hacia otros argumentos o alternativas que hacen la comunicación menos clara.

2. Di las cosas del modo más directo posible sin justificarte, aunque esto pueda hacer que ante la insistencia de la otra persona tengas que repetir la misma frase con ligeras variaciones.

3. No des, en suma, excesivas explicaciones.

Ya sabemos que como persona hipersensible que eres, soportas una gran carga emocional. Es importante, por tanto, que aprendas a expresar del modo más natural posible tus emociones e ideas. Siguiendo a Antonio Machado: *Pensar alto, sentir hondo, hablar claro*. Para eso, puedes entrenarte siguiendo un esquema según el cual, después de solicitar autorización pasas a transmitir de forma clara y directa tu sentimiento u opinión dejando patente tu implicación personal, y terminas con una autoafirmación que sea empática con tu interlocutor. Por ejemplo, si quieres sumarte a un plan de un grupo de amigos te puedes dirigir a uno de ellos y decirle:

> Quizá las situaciones que más deberías practicar son decir que no y expresar tus ideas y emociones

– ¿Puedo contarte una cosa que estoy pensando últimamente?

– Claro! Dime!
– Pues que me gustaría ir con vosotros al viaje que estáis organizando.
– ¿Lo has pensado bien?
– Sí. Puedo equivocarme, pero las veces que he salido con vosotros me lo he pasado fenomenal, y la verdad es que me haría muchísima ilusión que me dejarais ir con vosotros.

Otra situación frecuentemente costosa es dar una respuesta negativa. Aquí es muy importante que primero escuches atentamente y solicites, si es necesario, que la otra persona precise en qué consiste la petición. Igualmente es importante que dejes clara la respuesta, procurando terminar con una respuesta efusiva que separa tu negativa a la petición de la propia relación interpersonal. Por ejemplo, si una chica le pide a una amiga que le preste el coche:

– Teresa, ¿podrías dejarme el coche este fin de semana?
– ¿Lo quieres desde el viernes por la tarde?
– Sí, tendría que llegar a Zaragoza antes de cenar
– Pues lo siento, pero lo necesito hasta el sábado por la mañana
– ¡Es la primera vez que te pido el coche!
– Ya, y me gustaría poder hacerte ese favor, pero no puedo, lo necesito hasta el sábado por la mañana
– Pues nada, qué se le va a hacer, buscaré otra alternativa
– Ojalá encuentres una solución. De veras que me hubiera gustado prestártelo, pero desde el viernes me es imposible, ya lo siento.

Existen otras situaciones que podrían también trabajarse para mejorar la autoafirmación, como cuando hay que hacer o recibir un comentario de crítica o un cumplido, cuando queremos pedir un favor o sencillamente cuando queremos iniciar o mantener una conversación. En todos los casos interesará que respetes las tres reglas mencionadas al inicio.

Aprender de la vida: una escuela de primera

Habitualmente las personas aprendemos de la vida al comprobar las consecuencias de nuestras acciones. Esto, indirectamente, nos ayudará también a conocer mejor los motivos por los que actuamos. Así, si un día después de cometer una infracción conduciendo te multa la policía, puedes pensar que has tenido mala suerte o bien decidir que pese a todo volverás hacerlo en cuanto puedas. Pero te recordará sin duda que cuando haces algo mal puede haber consecuencias negativas, y que el modo de que no se repitan es rectificar. Quizá por tener esta personalidad has desarrollado una conciencia muy sensible, con frecuentes juicios interiores. Esos juicios pueden ser *de manual* si se quiere, pero a la vez duros, rígidos y con frecuencia crueles. Esto pasa en parte porque al actuar movido por lo que se espera de ti, te falta el aprendizaje que produce comprobar las consecuencias de tus actuaciones y decisiones. No te beneficias de la retroalimentación necesaria para adecuar y proporcionar tu conducta y decisiones.

Estas personas con frecuencia se han saltado la adolescencia

Es bastante frecuente que si tienes esta forma de ser y por tanto te has comportado como tal desde la infancia, no hayas tenido adolescencia en el sentido más coloquial de la palabra. El adolescente tiene un deseo de exploración, búsqueda y experimentación de uno mismo y de todo lo que le rodea. Todo se pone de algún modo a prueba. Es frecuente transgredir algunos límites, perder en ocasiones el control de la voluntad,… que se rompa más de un plato. Sin embargo, puede que te recuerdes como un adolescente formal, que no diste problemas, que eras *muy maduro para tu edad*,… En definitiva, que diste un salto de la infancia a la edad adulta, sin pasar prácticamente por la adolescencia. Quizá por esto, a veces personas con esta forma de ser se sorprenden a sí mismas muchos años después con una especia de impulso interior de rebeldía. Quieren recuperar un teórico tiempo perdido, añorando esos platos no rotos, sin darse cuenta de que a estas alturas de la vida los platos ya sí contienen cosas, a veces verdaderos tesoros. La solución no suele ser romper nada sino detectar de dónde viene ese anhelo de libertad y darle una salida madura, o mejor, madurar aprovechando la situación de crisis que se está viviendo.

Manifestación de esa *hipermadurez* que decíamos, será que en caso de tener que escoger entre *deber-ser* –cómo deben ser las cosas– y ser, tenderás a escoger el deber-ser. Se te puede hacer difícil aceptar el argumento de que *las cosas son así* o *así es la vida*, y notas con claridad la tensión de lo que según tu juicio debería ser. En estos casos brota con fuerza la autoexigencia, a la vez que se debilita o minusvalora el criterio propio. Es posible que al actuar según piensas que esperan los demás lo hagas de forma adecuada, y que este estilo de conducta pueda parecer a los ojos de los demás un rasgo de madurez. Eres capaz de sacrificar tus gustos e incluso puedes llegar a ser puesto como

ejemplo ante otros por estos motivos. Lo cierto es que puedes conocer criterios e intentar vivir conforme a ellos, y sin embargo no llegar a ser una persona de criterio. Precisamente un rasgo de madurez es tener el criterio suficiente para saber cuándo hay que aplicar un criterio concreto, o hasta qué punto mantener una conducta pese a la apariencia externa, y en definitiva saber adaptar los principios generales a la conducta concreta sin faltar a esos principios.

> Es perfectamente compatible conocer todos los criterios e intentar vivir conforme a ellos, y no ser una persona de criterio

Una personalidad despersonalizada

> No solo hacemos cosas, sino que nos hacemos a nosotros mismos

Esos criterios a la hora de actuar guardan relación con la valoración que hacemos de nuestros actos y decisiones pero también con el propio modo de ser. Y ocurre que si sigues demasiado de cerca un modelo de conducta, en vez de aprovechar de cada modelo lo que te interese para desarrollar tu personalidad puedes acabar identificándote con ese modelo. Y esto hasta el punto de desarrollar una personalidad *despersonalizada* y difícil de sanar, pues, como decía O. Wilde, *el que anhela una máscara, no tiene más remedio que llevarla*. El ser humano es capaz de proponerse un fin, y eso es mucho. Pero lo que más le distingue es que es el único que está llamado a hacerse a sí mismo en ese camino cuyo fin es tener una vida lograda. No solo hacemos cosas sino que nos hacemos a nosotros mismos. Nuestra vida no es solo un algo dado, un don, sino también un proyecto, un quehacer, una tarea. Y una tarea que frente a la ingenuidad de los que piensan que la originalidad brota espontánea, es costosa. Como ya dijimos con palabras de Miguel de Unamuno: *La autenticidad no es cosa nativa. Es como la originalidad, que se consigue remedando. Se acaba, no se empieza, por ser original, auténtico y joven*.

Cuando uno tiene esta forma de ser le ayuda y le hace sentirse bien tener una autoimagen de persona responsable y cumplidora, leal y honrada. De hecho quizá llegues a reconocerte así ante ti y/o ante los demás. Eso sí, en ese caso quizá apostilles que es lo mínimo que se le puede pedir a una persona o, sencillamente, que tampoco es para tanto.

> La persona que valora en exceso la imagen, en el fondo está identificando realidad con apariencia

Viene bien de todas formas considerar el efecto negativo que tiene la dependencia sobre la autoestima. Una persona que se dejara llevar por la opinión de los demás nunca descubriría su proyecto personal. Nunca se conocería, no se podría querer a sí misma, y aunque al final consiguiera algunos éxitos en determinados campos de la vida, probablemente habría fracasado como persona. No llegaría a ser ella misma, por mucho que se parezca al modelo de *persona con éxito* de su entorno. El gigantismo es una enfermedad producida por exceso de hormona del crecimiento que hace que se produzca un desarrollo excesivo. Es clásica la afirmación de que las personas con esta enfermedad, debido a su crecimiento excesivo, tienen una cara que se parece más entre sí que con las demás personas de su familia. De modo análogo, el estilo de conducta de estas personas tiene más parecido entre sí que con sus rasgos temperamentales originales y más propios. Convendrá por tanto que, al igual que hemos comentado en otros apartados, fomentes y persigas proyectos personales, y que una vez tomes la decisión te empeñes en ellos. De este modo irás aprendiendo de la vida, conociéndote mejor y, en esa misma proporción,

queriéndote y obteniendo la suficiente independencia emocional. No olvides que habitualmente la persona que valora de manera desproporcionada la imagen, es porque en el fondo identifica la realidad con la apariencia. El modo *ideal* de acabar teniendo una vida llena de vacío.

Puede aparecer un cierto conformismo, manifestación de una dependencia de tipo pasivo

Viene también al caso recordar otro rasgo frecuente de esta personalidad: la tendencia al conformismo y la sumisión, como manifestaciones de una dependencia de tipo pasivo. En esta época en que el héroe es visto con recelo y tachado casi de fanático, se hace más evidente, como decía Camús, que el problema más grave que se plantea a los espíritus contemporáneos, es precisamente el conformismo. Para combatirlo, es normal que de inicio, ante las propuestas y proyectos de otras personas que choquen con los tuyos, consideres si son compatibles para intentar adaptar tu proyecto a esa nueva situación. No sería un fracaso ni una renuncia estéril adaptar tu proyecto o posponerlo si así lo decides, pero indudablemente debería haber un juicio, una decisión libre, un quiero-o-no-quiero, que daría perfecta validez a ese nuevo proyecto personal. Recuerda, como ya vimos, que la libertad no está tanto en elegir, sino en pensar cuando eliges. En otras ocasiones, esta tendencia puede estar potenciada por tu autoimagen de fragilidad y quizá por cierto pesimismo. No es una decisión libre como la de antes. Frente a estos *enemigos* que llevan a un temeroso aburrimiento, hay que intentar reaccionar considerando que nadie sabe de lo que es capaz hasta que no lo intenta y que como señala JL Lorda en sus aforismos, *siempre podemos hacer más de lo que le parece a nuestra pereza, y menos de lo que le parece a nuestra soberbia.*

Estas personas tienen algunas ambivalencias que llevan a percibir muchas situaciones como de conflicto

Por último, hay dos motivos relacionados con la autoimagen que contribuyen a que generes mucha tensión. El primero es que como la imagen se *empaña* con una conducta aislada, puede resultarte agotador mantener esa imagen deseada, ya que ante la posibilidad de que algo falle la próxima vez todo lo anterior queda en entredicho. El segundo motivo tiene que ver con las frecuentes ambivalencias que produce esta forma de ser que lleva a vivir con frecuencia en situaciones de conflicto. Por un lado quieres adaptarte al exterior y ser una persona adecuada, pero por otro lado quieres autonomía e independencia. Esto hace que cuando te esfuerces por adaptarte a lo externo aumente tu tensión interior y puedan aparecer resentimientos, y te surgirán quizá dudas sobre si volcarte hacia los demás o hacia ti mismo para obtener algún tipo de recompensa o seguridad. También te puedes plantear una ambivalencia entre obedecer –con una actitud sumisa, refrenando algunos impulsos y con una uniformidad rígida de base– o desafiar a la autoridad. Quizá una actitud de obediencia inicial puede generarte tensión fruto de la resistencia interior, que acabe desencadenando conductas compulsivas. Se puede decir que son personas que de manera inconsciente *se engañan y engañan*. Una última ambivalencia se establece entre el deseo interior de autoafirmación y las conductas de dependencia anteriormente descritas. Por todo lo dicho anteriormente, se dice que son personas que se mueven entre la dependencia y la ambivalencia (Tabla 9).

Tabla 9

Estrategias para superar la dependencia y las ambivalencias

• Aumentar tu asertividad: pide favores, di que no, expresa tus opiniones…
• Detectar situaciones de dependencia y lanzarse: ¿Qué harías si no tuvieras miedo?
• Fomentar con empeño los proyectos personales
• No a las soluciones pasivas

1. Este rasgo de personalidad, la dependencia emocional, es el rasgo nuclear de la personalidad dependiente. Esta forma con la personalidad anancástica y la evitativa el grupo de trastornos de personalidad de tipo C de la clasificación de la Asociación Americana de Psiquiatría. Este grupo se caracteriza por su componente esencialmente ansioso. No sorprende por tanto que las personas anancásticas tengan rasgos también dependientes y evitativos.

2. Se entiende por asertividad la habilidad para expresar con facilidad y sin ansiedad el propio punto de vista y afirmar o ratificar los propios intereses, sin negar los de los demás ni emplear modos socialmente inaceptables

(Diccionario de Medicina. Facultad de Medicina de la Universidad de Navarra. Espasa Siglo XXI. Ed. Espasa Calpe; Madrid, 1999).

Aurora la sufridora

Aurora es, pese a su corta experiencia profesional, una de las maestras con más prestigio del colegio. La impresión que transmite desde fuera es la de una mujer segura, muy madura para su edad, que se hace cargo de las cosas y que sabe llevar situaciones muy difíciles con auténtico garbo. Hay bastantes colegas que acuden a ella para contarle sus problemas. Dice que parece que tiene un imán que atrae a la gente con dificultades.

Cualquiera de sus compañeros se sorprendería si supieran que la procesión va por dentro. De hecho, los últimos cursos se le están haciendo más duros y llega a las vacaciones muy justita de fuerzas. Este año además de sus gripes cada vez más frecuentes, ha tenido una urticaria que le dijeron que era por la primavera pero que le ha durado hasta las vacaciones, y que no han sabido decirle el origen. Le ilusiona mucho poder ayudar y sentirse útil, y a la vez le decepciona mucho y se frustra si no puede o ve que no cuentan con ella. Por el contrario nunca en mi vida he pedido nada, no me gusta dar trabajo ni problemas. Como ella dice, es como una esponja de emociones y por algún lado tenía que salirle. Aurora siempre ha dicho que su peor virtud es la capacidad de aguante. Me voy cargando, cargando,… y puedo aguantar mucho tiempo, pero eso sí, el día que exploto, lo pongo todo perdido. Dice que no hay cosa que le dé más rabia que montar un numerito. En esos momentos querría morirme o hacer las maletas y desaparecer. A veces tiene ganas de gritar y llega a soñar que está gritando, y por lo que le han dicho, algunas noches lo hace. Sus amigas se ríen cuando amenaza con esas explosiones, porque para Aurora son un auténtico drama, pierdo el control, pero ellas lo ven como un desahogo sin más y no les parece que sea nada del otro mundo.

El otro día se sinceró con una compañera del colegio que está a punto de jubilarse. Le dijo que estaba un poco cansada de que todo el mundo fuera a llorarle en el hombro, que ella no tenía por qué llevar los problemas de los demás. Que en ocasiones está agotada de la vida. La otra profesora le dijo que le recordaba a Momo, el personaje de Michael Ende que se dedicaba a escuchar a todo el mundo. Además, no se veía ejemplo de nada y muchas veces se había dicho a sí misma eso de consejos vendo, para mí no tengo. Parezco una persona decidida y segura, pero en el fondo le doy muchas vueltas a las cosas, tengo como una centrifugadora en la cabeza. Recordó que cuando era niña sus amigas de clase le llamaban Aurora, la sufridora, porque se agobiaba mucho con los exámenes, antes, durante y después. Por entonces estaba acomplejada con que tenía una nariz demasiado grande, hasta cogió un cierto tic de tocarse como si estuviera comprobando su tamaño. Y cuando le decían algo al respecto, todavía le humillaba más, porque pensaba que las demás sabían que era porque realmente era una nariz desproporcionada. Tenía muchas dudas sobre ella misma, y con los chicos se armaba unos líos tremendos. Durante una época le dio por pesarse a diario, hasta que su madre se hartó y le quitó la báscula del dormitorio. Debían tener mucho cuidado con lo que le decían porque se sentía ofendida fácilmente, se comparaba con las demás, a la vez que necesitaba la aprobación ajena… ¡un lío! Dice que aquello ya lo superó, pero le sigue influyendo la opinión de los demás más de lo que quisiera. Esa preocupación es la que piensa que le llevó a ser muy controladora y previsora.

La gente me dice que siempre he sido muy madura para mi edad, pero ella sabe que si no ha roto nunca un plato es porque le da pavor meter la pata. No se me da bien portarme mal. También por eso ha evitado desde siempre las gamberradas o transgresiones, lo que en algún caso le ha valido el calificativo de aburrida o de aguafiestas entre sus amigas. Siempre ha pensado que ser hija única le ha pesado mucho. Además sus padres eran un poco mayores, y la educaron con un cierto exceso de rigidez. Recuerda cómo su madre le decía con mucha frecuencia eso de se lo voy a decir a tu padre, y lo de ya verás cuando se entere tu padre! Aprendí antes lo que no debía hacer que lo que era bueno que hiciera. De pequeña tenía muchos miedos. Aún recuerdo cuando mi abuela le dijo a mi madre que no era normal que siguiera durmiendo en la cama con ellos,… hasta ese día. En este sentido, le vino muy bien que la mandaran de pequeña en los veranos a campamentos. Lloró muchísimo, pero pudo vencer también bastantes miedos. En todo caso, todavía le queda una tendencia a evitar todo lo que le suena a peligroso, además no hace falta hacerse la valiente para ser feliz…

Está muy contenta con su profesión pues siempre quiso hacer algo que ayudara directamente a personas con necesidades, pero también le hubiera gustado hacer una carrera superior y dar clases en la universidad. En su colegio le animaron en esa dirección, pero no se decidió. Quería ayudar económicamente en casa cuanto antes y no sabía si sería capaz de hacer carrera en la docencia universitaria. Su madre, que había sido maestra durante

años en su pueblo, remató la faena con sus comentarios sobre las dificultades con que se iba a encontrar, la competitividad, irse al extranjero, los idiomas, poco tiempo para su familia… Al final cedió e hizo Magisterio, y aunque está muy contenta, le queda dentro un pellizquito de no haberse atrevido a dar ese paso.

En general las amigas la adoran, ya que siempre está disponible para hacerles favores y se adapta fenomenal a los planes y gustos de los demás. De hecho este año que cumplía 35 años quisieron hacerle un regalo especial, y les costó mucho acertar con qué podría gustarle. Su mejor amiga, Lydia, le llama en confianza la princesa encantada, porque siempre que le pide un favor aunque sea un auténtico marrón responde que ¡encantada! Es muy leal con ellas y nada chismosa, a la vez que reconoce que se ha llevado muchos chascos, demasiados.

Lleva un año saliendo con un chico, como dice ella más bueno que el pan. Le soporta todas sus dudas, aunque hay una que lleva peor: cada dos por tres le pregunta si realmente le quiere. Dice que lo último que querría es hacerle daño, con lo bien que se porta con ella. Curiosamente cada vez que le valora algo que ella ha hecho o le dice algo que pueda parecerse a un piropo se pone colorada, y hace un gesto como de no creérselo cuando no cambia de conversación.

Todavía vive con sus padres, y esa es otra de sus fuentes de preocupación. Son ya mayores y está muy encima de todos sus temas de salud, de las medicinas, las consultas, etc. En el supermercado y en la farmacia donde suele comprar tiene fama por sus frecuentes preguntas sobre fechas de caducidad, ingredientes, modos de uso, si es oportuno para una persona de tal edad… Aunque viven juntos y ella cena siempre en casa entre semana, hablan por teléfono dos o tres veces al día. Esta preocupación también ha influido para que retrasara tener una relación sentimental en serio. Eso y que todos los novios han tenido que pasar el filtro de su madre. Siempre cometía el error de decirle a su madre que había conocido a un chico nuevo o si parecía que la cosa iba en serio. En ese momento empezaba un machaque de preguntas cada vez que volvía a casa de estar con el chico: que dónde habíamos estado, que si voy hecha un fantoche, que si sabía algo más de su familia, que si su trabajo… hasta que me harté de dar explicaciones y ya no les cuenta nada al respecto. En todo caso, a su padre cuando está solo, que es más comprensivo y con el que tiene cierta complicidad.

Este subtipo Preocupado lo poseen quienes intentan defenderse de su inseguridad sobre todo dándole vueltas a las cosas, *rumiándolas*. Esto les lleva con frecuencia a situaciones de ambivalencia entre un deber u otro, o entre el deber y lo que les apetece, o entre el deber y lo que los demás le sugieren, … Son personas que tienden a la obsesividad, preocupadas, con tendencia a los escrúpulos, y que se defienden mal de la tensión que generan.

Los mecanismos psicológicos que utilizan para defenderse (obsesividad, evitación y dependencia), lejos de hacerles más fuertes ante la tensión, la aumentan. Su gran sensibilidad emocional puede incluso incrementarse con una mayor reactividad emocional.

Algunos autores señalan que este tipo de personalidad podría corresponderse más con un estereotipo de lo femenino. Muchas de estas personas con el paso de los años acaban moderando su inseguridad en la medida que aprenden de la vida, y adquieren un papel estable en su entorno y en la sociedad.

Son personas temerosas, y la evitación que puede ocasionalmente disfrazarse de prudencia, madurez, *estar por encima de*, etc., acaba debilitando aún más el Yo, y aumentando su temor e inseguridad.

A diferencia del subtipo Autoexigente dependen más de la imagen que dan ante los demás que de un modelo idealizado. Desconfían más de sí mismos, de que vayan a ser capaces o de estar a la altura, que de los demás.

El pronóstico es mejor que en los otros subtipos por ser menos rígidos y utilizar mecanismos más primarios de defensa que complican menos la estructura de personalidad, aunque digan que *se complican* la cabeza o que las dudas les paralizan.

Suelen reconocer sin gran dificultad su baja autoestima quizá por darse cuenta de que con frecuencia les abruman los sentimientos de culpa, o reconocen su menor habilidad o facilidad para resolver los problemas comunes de la vida.

Quizás lo más central de estas personas es su miedo a cometer errores y por tanto a aceptar riesgos o retos, influidos en parte por anticipar la posible crítica y la reprobación propia o ajena. De este modo se defienden de una hipotética pérdida que les podría suponer un grave perjuicio a su Yo.

Aunque lo natural sería que al generar tantas emociones y sentimientos fueran extrovertidos, con frecuencia se comportan de manera introvertida. No se arriesgan a que otra persona conozca su interior o el *vacío* de su Yo –así se pueden percibir–, o bien temen que otros desvelen sus dudas o inseguridades.

Esta inseguridad les lleva no solo a vacilar de manera excesiva sino también a retrasar las respuestas o conductas, por lo que buscando acertar para conseguir un bien o mejor dicho, para evitar un mal, acaban encontrándolo en su retraso. En esto se parecen a las personas que tienen una personalidad evitativa. En casos extremos pueden sentirse atrapados en la duda y exhaustos por su obsesividad. Por estos motivos este subtipo es más vulnerable a padecer síntomas o cuadros fóbicos, o bien obsesivos cuando predominan las dudas.

¿Qué problemas puede ocasionar esta forma de ser?

La principal consecuencia derivada de esta forma de ser es la ansiedad. Esta se acompaña de tensión muscular y dificultad para relajarse, así como de pensamientos de temor o preocupación y de síntomas como palpitaciones, sensación de falta de aire, mareos, etc. La ansiedad, que tanto nos ayuda en determinadas ocasiones, se vuelve negativa cuando su intensidad o duración excede lo habitual o lo tolerable por una persona; o cuando lejos de ayudar a superar una situación nos bloquea o altera nuestro comportamiento. Para hablar sobre los problemas causados por esta forma de ser vamos a utilizar tres perspectivas: biológica, psicológica y social.

Manifestaciones psicosomáticas

Esta personalidad mantiene a la persona en una situación de tensión habitual aunque de intensidad fluctuante según las circunstancias externas, el grado de cansancio mental o físico, etc. Esta tensión es un factor de riesgo conocido para múltiples patologías encuadradas dentro de las enfermedades psicosomáticas.

El término somatización admite diversas acepciones y ha adquirido socialmente en general un matiz negativo: muchos la identifican con inventarse un síntoma, ser quejoso, aprensivo, demandar atención, o fragilidad personal. Aunque pueda haber algo de verdad en estos comentarios, ni se puede ni se debe generalizar. Nosotros vamos a utilizar el término somatización en el sentido más biológico de la palabra. Aquellas molestias físicas causadas o desencadenadas en su origen por un aumento de la tensión emocional, independientemente de si existe una base orgánica detectable o no.

En concreto, existen:

- Manifestaciones gastrointestinales: desde síntomas aislados como acidez gástrica, digestión pesada, flatulencias, cambios en la ingesta –menor por una sensación de plenitud o nudo en el estómago, o mayor por falta de control en la comida o picar a deshoras–, cambios de ritmo intestinal –diarrea o estreñimiento–, etc., a síndromes relacionados como el colon irritable o la gastritis crónica.
- Manifestaciones cardiovasculares: síntomas como las extrasístoles –sensación de palpitación o vuelco en el corazón debido a un mínimo ajuste en el ritmo fisiológico del corazón–, elevaciones episódicas de la tensión arterial, o cuadros relacionados como arritmias, crisis de hipotensión o hipertensión, etc.
- Manifestaciones en la piel: como la caída más intensa del cabello, prurito, urticarias de origen desconocido, retrasos en la cicatrización de heridas, o empeoramiento de algunas enfermedades de la piel como la psoriasis o eccemas.
- Alteraciones del sistema inmunitario: relacionadas en su conjunto con una disminución de las defensas inmunitarias, como una mayor propensión a enfermedades de las vías respiratorias altas, crisis asmáticas, etc.
- Otras: cefaleas tensionales, contracturas musculares, mayor dificultad en el control de las glucemias en los diabéticos, etc.

De la personalidad anancástica al Trastorno anancástico de la personalidad

En condiciones normales esta personalidad tiene consecuencias negativas de interés solo cuando se encuentra ante circunstancias especialmente estresantes. Tendrá un grado de eficacia normal, generará una tensión soportable, con una adaptación aceptable y con mínimas consecuencias negativas. Los problemas en estos casos serían distintos en calidad pero muy parecidos en cantidad o gravedad a los que se derivan de las otras formas de ser. Siguiendo una terminología en boga estaríamos ante un anancasticismo *sostenible*. No es fácil poner un límite entre la forma de ser marcada y el trastorno de la personalidad [1], aunque se podría decir de manera simplificada que una personalidad es patológica cuando hace sufrir a uno mismo y a los demás.

En todo caso, como en cualquier otro trastorno de la personalidad, el que lo padece tiene un modo de ser y una forma de comportarse y de percibir los acontecimientos que se separa de forma importante de las normas aceptadas como propias de su cultura. Sus manifestaciones empiezan como muy tarde en la adolescencia, y permanecen en el tiempo y en toda circunstancia. Este comportamiento hace que la persona no se adapte a sus distintas situaciones personales y sociales, lo que produce un malestar personal con grados variables de tensión subjetiva. Además, intentará adaptar el entorno a sus necesidades patológicas, y al no conseguirlo generará también tensión a su alrededor. Otra característica es la tendencia de estas conductas patológicas a crear círculos viciosos. Se pierden oportunidades de mejorar, se provocan nuevos problemas y se crean constantemente situaciones que replican los mismo fallos.

Las áreas en las que se manifiesta el trastorno de personalidad son:

- Afectividad: destacan la hipersensibilidad emocional y la dificultad para expresar de un modo adecuado las emociones, sobre todo las más íntimas. También suele haber un ánimo inestable y cierta dependencia emocional que dificultan la adaptación.
- Cognición: se refiere a la manera de percibir e interpretar los sucesos y situaciones, las actitudes personales y las cuestiones referidas a la imagen. En estas personas destaca la inseguridad, al exceso de valoraciones, la obsesividad o rumiación del pensamiento, la tendencia al perfeccionismo y al pesimismo, la baja autoestima y una tendencia a apoyarse en la imagen que da ante los demás.
- Control de los impulsos: que se manifestará como un control austero de los impulsos que entiende incorrectos. Ocasionalmente pueden superarle y tener manifestaciones de impulsividad que tolera muy mal. También puede ser difícil que disfrute menos de las cosas por su tendencia al conformismo, la vida reglada y la evitación.

- Relaciones interpersonales: se encuentran alteradas por la tendencia a la introversión como defensa, la evitación de relaciones no percibidas como seguras o claramente adecuadas, el poco tiempo dedicado a actividades de esparcimiento, la desconfianza, etc. Por otra parte, se trata de personas exageradamente conscientes y respetuosas con las normas sociales, que modifican su conducta lo que sea preciso para adecuarse a ellas. Se muestran sumisas y respetuosas con sus superiores, y en cambio se pueden mostrar autoritarias con sus iguales y subordinados.

La evolución propia de los trastornos de personalidad si no se pone remedio es a la cronicidad. En todo caso, hay dos líneas de evolución que se podría decir que se entrecruzan. Por un lado las consecuencias del trastorno de personalidad que al comenzar en la adolescencia genera desde muy pronto una gran desadaptación en múltiples ámbitos. Este problema puede complicarse con el paso de los años, apareciendo cuadros de tipo depresivo, ansioso, abuso de sustancias, etc. Y por otro lado, hay un aprendizaje progresivo para evitar las situaciones que le producen tensión y de esta manera fabrica un *nicho* en su entorno que le permite manejarse mejor dentro de sus limitaciones.

Asociación con otros tipos o trastornos de personalidad

Esta asociación se manifiesta en que comparten algunos de los rasgos que conforman la personalidad, así como algunos aspectos en su génesis y desarrollo. Las dos personalidades con las que más frecuentemente se asocia son la dependiente y la evitativa, ambas generadoras también de ansiedad.

La *personalidad evitativa* ya vimos que está más cercana al subtipo que hemos denominado Preocupado. Estas personas sostienen la integridad de su Yo rechazando o evitando todos aquellos estímulos que entienden pueden serle perjudiciales o peligrosos. Se pueden definir como *controladoras*, aunque no a todos les agrade esta actitud. Esta necesidad de control les lleva a mantener una actitud constante de vigilia para detectar y evitar estos estímulos, en aras de conseguir una tranquilidad o estabilidad que paradójicamente no acaban de conseguir precisamente por esa actitud defensiva desproporcionada. Son personas *ansiosas de tranquilidad*. Desarrollan una mayor sensibilidad para esta tarea, y un estilo de vida fundamentalmente defensivo, restringido, muy reglado, *de mínimos,* y menos gratificante.

La otra personalidad relacionada es el tipo *dependiente*. Estas personas se apoyan excesivamente en los demás –imagen externa, opiniones de terceros, etc.– por su baja autoestima y autoafirmación y/o por la percepción de tener pocas habilidades para funcionar. Esto les lleva a desarrollar una necesidad de cercanía o adecuación con los demás, y como consecuencia un miedo al rechazo o abandono. Este miedo genera un planteamiento habitual de cómo deben actuar en cada caso no tanto por unos principios directivos sino para no romper ese lazo emocional. Es un estilo más bien pasivo, acomodaticio, en el que el Yo sobrevive a la sombra de otro u otros Yo. Su autoestima depende de los resultados que obtengan –tanto los más objetivos tipo calificación académica, como la percepción de encontrarse bien– y de cómo se les valore o considere desde fuera. Otras veces la actitud es más activa, de manera que la persona solicita, demanda o reclama, directa o indirectamente ese apoyo, afecto o conformidad externos.

Menos relación existe con otra personalidad denominada *esquizoide*. Estas personas –más cercanas al subtipo Autoexigente– comparten un estilo pasivo. Aunque en el caso del esquizoide con un desinterés y despego hacia los demás, y no por miedo o temor al abandono, como pasaba en los dependientes. El esquizoide es introvertido, con una capacidad casi nula de expresión de su afectividad. Además, el anancástico tiene en el fondo necesidad de expresar esas emociones, cosa de la que el esquizoide carece.

Por último, la *personalidad paranoide*. Son personas con una gran sensibilidad interpersonal y desconfianza. Tienden a ser rencorosas y, al igual que los esquizoides, presentan un comportamiento con frecuencia extraño y aislado de su entorno. Su asociación más común es con el subtipo Cumplidor. Son fácilmente irritables y obstinados, pero no por sus principios rectores, sino por desconfianza y miedo a recibir

algún tipo de daño u ofensa. Con frecuencia manifiestan estar escarmentados de los demás y de la vida para justificar su actitud susceptible y desconfiada. Por este mismo motivo pueden ser avaros por miedo a perder o que les quiten sus posesiones, honra, etc. Esta desconfianza les hace ser muy analíticos y rumiadores, por lo que hacen pequeños *descubrimientos* que pueden ver como confirmaciones de sus intuiciones y que aumentarán aún más su desconfianza.

Otro aspecto de interés es la *personalidad predepresiva o de tipo melancólica*. Esta personalidad se caracteriza por el orden y por hacer las cosas a conciencia, con un profundo sentido del deber y formalidad. En las relaciones interpersonales predomina la escrupulosidad, intentar mantener el ambiente libre de roces y conflictos, y un *ser-para-otros* en el que predomina el deseo de ayudar, de servir y sacrificarse por los demás. Cuando se trata de superiores y colegas se respeta la jerarquía y prevalece la fidelidad y lealtad. En el ámbito familiar destaca el apego y firme vinculación con los miembros de la familia. También destacan el pesimismo, la inflexibilidad, moral estricta, inseguridad, influenciabilidad, devoción al trabajo y perfeccionismo [2].

Algunas conductas derivadas de esta personalidad

Estas personas presentan con frecuencia conductas que pueden perturbar pero no llegan a suponer un trastorno mental. Según cuáles sean, pueden complicar un diagnóstico diferencial.

- Conductas pasivo-agresivas: Como ya vimos, estas personas procuran evitar expresar sus emociones por verlo como signo de debilidad o considerarlo inapropiado, y se esfuerzan por tener un comportamiento conforme a las exigencias impuestas. Si la situación se hace intolerable por la intensidad o duración del conflicto, la respuesta podría ser inadecuada, con ironía o irritabilidad contenida, y quizá terminar en manifestaciones de agresividad habitualmente verbal. El anancástico se sacrifica y espera que los demás también lo hagan, le cuesta pedir ayuda pero a la vez le resulta inconcebible que los demás no se den cuenta de que él la necesita y no se la presten. De esta manera, un sentimiento habitual de necesidad de ayuda o de enfado por lo que interpreta como una injusticia se convierte en un resentimiento o rencor que facilita estas conductas pasivo-agresivas.
- Conductas histriónicas: Lo más propio del anancástico es el control emocional. Pero puede llegar un momento, que llega, en que pierda el control de la situación por cansancio o por un ambiente excesivamente adverso, y pase del cero al infinito. Entonces podría presentar explosiones emocionales o incluso manifestaciones de tipo histérico. Al no poder dar ni siquiera una salida explosiva a esas tensiones, tiene que *resolverlas* en forma de desvanecimientos, amnesias, etc.
- Inestabilidad de ánimo, o *el falso bipolar*: La persona que tiene esta forma de ser puede alternar épocas en que su eficiencia y funcionalidad está al 100% o por encima de la media, con otras épocas en las que se agota y desanima. Entonces cae en un desorden y abandono que remedan una depresión. Para esto no hace falta que lleve muchos años *lidiando* con esta forma de ser, sino que puede aparecer desde la juventud. Por ejemplo, cuando soporta las primeras tensiones en el ámbito académico, o en las relaciones interpersonales, o las propias del proceso de maduración personal. Estos baches anímicos típicamente no responden bien a los fármacos por su propia naturaleza. Si, quizá por este motivo, se emplean dosis altas o combinaciones de fármacos, disminuyen aún más la calidad de vida y la funcionalidad lo que repercutiría en el ánimo y sentimientos de incapacidad. Al cabo del tiempo, con o sin ayuda, puede salir de estos baches con una sensación de liberación que, junto con sus adormecidas buenas capacidades de trabajo, pueden dar una imagen de hiperactividad y aceleramiento. Esos altibajos pueden ser confundidos con un cuadro bipolar, también porque si no se corrige la forma de ser,

la recaída depresiva posterior está servida. A esta dudosa euforia puede contribuir una ligera desinhibición y activación secundaria a los antidepresivos, especialmente cuando se emplean dosis altas.

- Conductas impulsivas: No es raro que estas personas se definan como impulsivas. Este rasgo convive difícilmente con la obsesividad. La impulsividad se define como la tendencia o hábito a actuar sin reflexionar sobre las posibles consecuencias. Esto genera problemas y hace que la persona se arrepienta de esas conductas o decisiones porque realmente no fueron decisiones *suyas* y no se corresponden con su modelo de actuación. Lo que suele ocurrir en estas personas es que después de estar dándole vueltas a una decisión de manera obsesiva, en un momento dado, sin tener la seguridad de quien ha encajado una pieza en un puzle, se inclinan por una de las alternativas. Además frecuentemente lo hacen con una cierta vehemencia fruto de la tensión acumulada, pudiendo hacerlo en el momento o de la forma menos apropiada fruto de quien ha actuado por *rebosamiento*. Para colmo de males, la contrariedad de estas conductas supuestamente impulsivas parecen dar la razón a su necesidad de aumentar el autocontrol.

Asociación con diversos trastornos mentales

Esta personalidad parece asociarse con más frecuencia con algunos trastornos mentales. Estos trastornos aparecen como consecuencia de la tensión mantenida ya sea como desencadenante o como perpetuante, en personas que podrían estar ya predispuestas por naturaleza. El tipo de trastorno dependerá en gran parte del modo como la persona afronte la ansiedad. La mayoría se agrupan en trastornos de ansiedad, trastornos afectivos y trastornos somatomorfos.

El trastorno de ansiedad que más se asocia a esta personalidad es el *Trastorno de ansiedad generalizada*. Se caracteriza por la presencia habitual de ansiedad, dificultad para relajarse y preocupación por posibles futuros sucesos negativos. El síntoma nuclear es la preocupación por calamidades futuras o aprensividad. Para estas personas todo lo que amenace con romper sus puntos de referencia, lo imprevisto, lo novedoso, lo incontrolable, la percepción de demandas inabarcables, etc., son fuente de preocupación y ansiedad. Del mismo modo, su excesiva responsabilidad y su actitud vigilante también pueden ser causa de ansiedad. Ocasionalmente, cuando su rigidez entra en conflicto con presiones externas se pueden producir picos de ansiedad que remedan crisis de angustia.

En otro orden de cifras se encuentran las *Fobias*. Estas personas focalizan la ansiedad en estímulos concretos como tomar una decisión, o al percibir impulsos interiores que rechazan, o intuir que pueden volver a enfrentarse con situaciones que supusieron un fracaso o un gran estrés con anterioridad, etc. Aunque la evitación puede ser muy útil, empleada de forma abusiva debilita la forma de ser y la hace más vulnerable.

El último a considerar es el *Trastorno obsesivo compulsivo* (TOC). Aunque inicialmente se pensó que la mayoría de estos pacientes tenían este tipo de personalidad, ahora sabemos que esto solo se da en un porcentaje pequeño. En algunos casos puede ser difícil el diagnóstico diferencial entre ambos cuadros. Tradicionalmente se sostiene que la personalidad anancástica es *egosintónica*, es decir, la persona está conforme con su modo de proceder –ve razonable su hiperresponsabilidad, meticulosidad, etc-. Mientras que en el TOC predomina la *egodistonía*, pues el paciente las ve absurdas o desproporcionadas. En el TOC, la manifestación fundamental es la duda. En todo caso no hay que olvidar que este trastorno tiene un alto componente biológico.

Otro grupo de trastornos psiquiátricos asociados a esta personalidad son las *depresiones*. Más en concreto, por su frecuencia, la Depresión reactiva y la Distimia. El modo de desencadenarse la depresión tendrá que ver con un factor genético de predisposición y con factores psicológicos. Se entiende que una situación de ansiedad mantenida puede acabar haciendo que una persona se deprima. Por otro lado, la dificultad que tienen estas personas para expresar sus sentimientos hace que los conserven dentro de sí produciendo un influjo negativo sobre el ánimo, descargando su

ira contra sí mismo, generando sentimientos de culpa, y no compartiendo con los demás sus pensamientos negativos. Esto unido a la rigidez dificulta que se pueda producir un cambio en el enfoque de pensamientos. Las *Reacciones depresivas* se producen tras una *fractura emocional* cuando ante una situación estresante alguien se *rompe* por la tensión acumulada y genera síntomas depresivos. Las reacciones por definición duran un tiempo determinado y, con o sin tratamiento, tienden a resolverse. La *Distimia* es una depresión crónica o al menos de muchos años de duración. Suele darse en personas con una personalidad muy marcada, no siempre patológica, pero que ante un estrés intenso o moderado pero mantenido, acaban *quemándose*. Esta depresión, sin ser muy intensa, sí es muy duradera y con frecuencia incapacitante. En las Distimias abundan síntomas somáticos como fatigabilidad y dolores osteomusculares, que la sitúan muy cercana de otros cuadros como la fibromialgia o el síndrome de fatiga crónica.

El tercer grupo de trastornos son los *Trastornos somatomorfos* en los que la ansiedad se manifiestan como tensión somatizada de diversas formas. Entre todos ellos destacaremos el *Trastorno de somatización* consistente en la presencia de múltiples síntomas físicos que no responden a una causa orgánica. De hecho, con el tiempo pueden desaparecer unos y aparecer otros. También se podría hablar de la *Neurastenia*, tan próxima al síndrome de fatiga crónica, y la *Hipocondría* que se define como la duda o el temor casi obsesivo a padecer una enfermedad grave –cáncer, SIDA, etc.–.

Para terminar, la *Anorexia Nerviosa,* más frecuente en chicas jóvenes, y en las que domina un excesivo control de la ingesta y una alteración de la percepción de su imagen corporal. A esta enfermedad contribuyen los componentes de rigidez, de dificultad para expresar las emociones y la gran capacidad de las personas anancásticas para mantener una disciplina extrema. Las *Disfunciones sexuales* estarían en estos casos provocadas por su tensión, mal control emocional, tendencia a la rigidez y falta de espontaneidad, entre otros motivos.

Consecuencias sociales

En principio, estas personas suponen fundamentalmente beneficios para aquél grupo social o colectivo al que pertenecen. El problema viene cuando nos encontramos ante un auténtico trastorno de la personalidad, o cuando el individuo con esta personalidad se enfrenta a un factor estresante que no consigue afrontar de manera adecuada. En estos casos, las dificultades de adaptación pueden generar directa o indirectamente un problema tanto en el entorno familiar como laboral o social. Así, una persona cumplidora, responsable, con un alto sentido de la justicia y de la lealtad a los principios vigentes, autoexigente y detallista, en definitiva, una persona que podría funcionar *como un reloj* y que además parece disfrutar formando parte de una gran *maquinaria,* más que un problema es una auténtica *ganga*. Pero si se *rompe* por exceso de tensión y no puede cumplir, ni estar a la altura por tanto de lo que entiende que se espera de él, que ve que no llega y que no puede controlar la situación ni disfrutar de un alto rendimiento, puede convertirse opuestamente en una piedra que bloquea el engranaje. Además puede resultarle especialmente difícil sobrellevar esta situación e incluso recuperarse del todo, con las consecuencias que esto puede tener sobre su entorno.

Por otra parte es frecuente que el cónyuge o ambos inicien una terapia por los problemas que ocasionan la inaccesibilidad emocional de estas personas, su adicción al trabajo u otras responsabilidades de tipo social, o en general por el escaso tiempo que suelen dedicar a la familia. También ocurre que la rigidez de un progenitor con esta personalidad provoca dificultades en la educación de los hijos con interminables discusiones, comentarios irónicos e indirectas, etc.

---

1. Según la DSM-5 los trastornos de la personalidad son patrones de rasgos inflexibles y desadaptativos que provocan malestar subjetivo y deterioro significativo social y laboral. Comienzan en la infancia o adolescencia y persisten largo tiempo. La conducta anómala se presenta en un amplio abanico de situaciones y se asocia con un grado sustancial de sufrimiento personal, de problemas de relación o dificultades en el ámbito laboral. Algunos estudios sitúan en un 1% la frecuencia de este trastorno de la personalidad en la población general.
2. Otro concepto clásico es el de *personalidad de tipo A* caracterizada por una ambición intensa, competitividad, urgencia temporal y hostilidad fácilmente provocable, y que parece asociarse a un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular.

Bibliografía recomendada

A. E. Mallinger y J. De Wyze, La obsesión del perfeccionismo: Soluciones para acabar con el control excesivo, Paidos Ibérica, 2010.

M. Álvarez y D. García-Villamisar, El síndrome del perfeccionista: El anancástico, Almuzara, 2007.

Índice

Introducción	4
¿Cómo has llegado hasta aquí?	7
Un corazón con patas	20
El valor de adaptarse	35
Marcos, un tipo duro	50
Un equilibrio inestable: la baja autoestima	54
Del sentido del deber al sentido del querer	60
Cómo deshacerse del perfeccionismo sin que se dé cuenta	72
Marcial, un hombre de una pieza	83
El rayo que no cesa	87
Entre la dependencia y la ambivalencia	100
Aurora la sufridora	109
¿Qué problemas puede ocasionar esta forma de ser?	112
Bibliografía recomendada	123