



FRANCISCO INSA

CON TODO  
TU CORAZÓN,

CON TODA  
TU ALMA,

CON TODA  
TU MENTE

FORMAR LA AFECTIVIDAD  
EN CLAVE CRISTIANA



Pelícano  
PALABRA



1ª edición, febrero 2021  
2ª edición, marzo 2022

CON TODO  
TU CORAZÓN,  
CON TODA  
TU ALMA,  
CON TODA  
TU MENTE

EDICIONES PALABRA  
Madrid

© Francisco Javier Insa Gómez, 2022  
© Ediciones Palabra, S. A., 2022  
Paseo de la Castellana, 210 - 28046 MADRID (España)  
[www.palabra.es](http://www.palabra.es)  
[palabra@palabra.es](mailto:palabra@palabra.es)

Diseño de la cubierta: Miguel J. Tejero  
ISBN:  
Depósito Legal:  
Impresión: Gráficas Gohegraf, S. A.  
Printed in Spain - Impreso en España

Todos los derechos reservados.  
No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor.

# LOS TRASTORNOS DE LA PERSONALIDAD

## 1. LA PERSONALIDAD Y SUS TRASTORNOS

En el primer capítulo definimos la personalidad como *un modo estable de relacionarse con uno mismo, con los demás y con el mundo*, y en el segundo desarrollamos los criterios de madurez propuestos por el psicólogo Gordon Allport. En este último capítulo abordaremos la personalidad desde una perspectiva distinta: en vez de hablar de madurez e inmadurez, nos referiremos a salud y enfermedad. Las dos categorías están muy relacionadas pero no se identifican: una persona inmadura no debe ser automáticamente calificada de enferma, si bien hay grados de inmadurez que se consideran patológicos.

Podemos definir los *trastornos de la personalidad* como una alteración global del modo de ser, de pensar y de relacionarse. Afecta por tanto al individuo a distintos niveles.

Desde el punto de vista *estructural* se caracterizan por la presencia de algunos rasgos muy marcados. Por utilizar el modelo del *big five* que presentamos en el primer capítulo, estarían en el polo extremo en una o varias de las cinco díadas: son excesivamente precavidos, sugestionables, introvertidos, desapegados, etc.

En consecuencia, su *comportamiento* es incorregiblemente rígido: actúan siempre de la misma manera ante distintas circunstancias porque no tienen recursos para actuar de otro modo, a pesar de que esas estrategias hayan fracasado anteriormente. Recordemos la certera frase de Abraham Maslow: «es tentador, cuando el único instrumento que se tiene es un martillo, tratar todo como si fuese un clavo»<sup>1</sup>. Estas personas son rígidas, carentes de flexibilidad, y por tanto se adaptan con dificultad a las diversas circunstancias.

---

<sup>1</sup> A. H. MASLOW, *The Psychology of Science: A Reconnaissance*, Harper & Row, New York (NY) 1966, pp. 15-16.

En la base de esas conductas suele haber *alteraciones afectivas*, habitualmente consecuencia de carencias en sus relaciones tempranas, defectos en la educación u otras heridas biográficas. Suelen presentar poca autonomía afectiva, tristeza, inseguridad, miedo, ansiedad, sentimiento de inferioridad (evidente u oculto tras estrategias compensadoras), baja tolerancia a la frustración, falta de control sobre sus pasiones y emociones, impulsividad, dificultad para concebir el medio y corto plazo (retraso de la recompensa, consecuencias de sus acciones), ambivalencia (es decir, sentimientos hacia la misma persona de amor y odio o de idealización y devaluación, que llevan a establecer relaciones intensas pero inestables), etc.

Tratan de colmar esos déficits afectivos estableciendo *relaciones insanas* que resultan ineficaces o dañinas. Por ejemplo, tienden a aislarse, invadir o dejarse invadir, no respetar ni hacer respetar la alteridad, utilizar al otro, etc. Esta última actitud se suele llamar *manipulación*, que consiste en forzar la relación para que me beneficie. Para conseguirlo se intenta –recordemos que de modo no del todo consciente– que el otro haga o sienta lo que no quiere hacer o sentir, por ejemplo, descuidándose para que le cuiden, explotando las virtudes o defectos del otro en beneficio propio, poniéndole en situación límite, presionando para despertar sus sentimientos (chantaje emocional, inducir pena o culpa, hacerle sentir inferior), etc.

En consecuencia tienen dificultad para establecer relaciones paritarias, en decir, con sus iguales y en igualdad de condiciones; el patrón habitual es de dominio o sumisión. Es difícil por tanto que las relaciones sean duraderas y variadas: el otro acaba por retirarse agotado y solo se mantienen a su lado quienes tienen también personalidades poco equilibradas. Es clásico el ejemplo del psicópata y el dependiente: uno necesita pisar para afirmarse y el otro requiere de alguien que le sostenga aunque también le maltrate.

Desde otro punto de vista se pueden conceptualizar algunos de estos trastornos como una *persistencia del egocentrismo infantil* a costa de la autotranscendencia y la extensión del sentido de sí mismos (este último, como se recordará, era el primero de los criterios de madurez de Allport). El sujeto centra –de modo no del todo consciente, es importante resaltar esta idea– su atención sobre sí mismo, busca a toda costa sentirse bien o no sentirse mal. Por el contrario no es capaz de apreciar las necesidades de los demás y tal vez ni siquiera concibe que ellos tienen también sus propias necesidades. En consecuencia reclama la atención sobre sí, da prioridad a su propia satisfacción, no atiende a las implicaciones que sus acciones o exigencias tienen sobre los otros, etc.

Desde el punto de vista *cognitivo* tienen lo que en el capítulo anterior llamamos *distorsiones cognitivas* o *pensamientos automáticos* que los llevan a interpretar la realidad de modo errado: me quieren dañar (paranoide), el otro tiene la culpa (antisocial), si las cosas no saldrán perfectas, es mejor no intentarlas (obsesivo-compulsivo), etc.

Es característica la falta de conciencia de tener un problema, lo que hace muy difícil que busquen tratamiento. En muchos casos lo más que puede conseguirse es que acudan al médico por los síntomas que aparecen secundariamente (por ejemplo, insomnio, ansiedad o depresión).

Los trastornos de la personalidad se ven venir ya desde la infancia o la adolescencia y se hacen evidentes al inicio de la vida adulta o de la madurez. Como no se está hablando de comportamientos puntuales sino de la globalidad de la personalidad, para llegar a un diagnóstico las alteraciones han de ser estables, duraderas y de larga evolución, e interferir significativamente en distintas áreas de la vida del individuo (familiar, social, laboral, etc.). Además de la entrevista personal y los datos que ofrezca la familia, se suele recurrir a test psicológicos, que pueden ser de distinto tipo: proyectivos (como el test de Rorschach, que consiste en láminas de dibujos no definidos), de preguntas con respuesta múltiple (MMPI, 16-PF), etc. En los cuadros menos severos el diagnóstico puede ser difícil y dejar una zona gris entre la normalidad y la patología.

El tratamiento suele ser arduo y requerir muchos años. Como se puede suponer, los fármacos son de utilidad solo para paliar algunas manifestaciones (por ejemplo, disminuir la impulsividad) o para mitigar los síntomas secundarios (ansiedad y estado de ánimo bajo) pero no conseguirán sanar el cuadro. Es necesaria una psicoterapia que indague en las raíces, corrija las distorsiones cognitivas y ayude a incorporar modos sanos de relacionarse y de afrontar los problemas.

## 2. LA AYUDA DESDE LA TAREA DE FORMACIÓN

En la labor de formación y de acompañamiento espiritual se puede ayudar de varios modos a quienes sufren estos cuadros. A continuación se ofrecerán algunas sugerencias generales para todos los trastornos, que serán estudiados en el siguiente apartado añadiendo algunas consideraciones específicas.

Vaya por adelantado que para una persona sana estos enfermos son muy difíciles de entender, porque da la sensación de que adoptan voluntariamente actitudes que los llevan repetidamente al fracaso. En efecto, les falta sentido de realidad, pero no como al psicótico que tiene creencias o percepciones alteradas, sino que no se hacen cargo de sus propias



necesidades ni de las ajenas. Instintivamente pueden provocar rechazo, por lo que un abordaje correcto requiere que sus dificultades no sean vistas como manías o defectos del carácter, sino como auténticas patologías debido a las cuales «sufren por su anormalidad o hacen sufrir, bajo ella, a la sociedad»<sup>2</sup>.

Conviene señalar además que el formador no es inmune al patrón de relaciones anormales que tienden a establecer: también intentarán manipularle, apegarse, utilizarle, etc. En consecuencia, no cualquier persona está en condiciones de ayudar a este tipo de sujetos. Se requiere una especial preparación, experiencia y una sincera capacidad de autoobservación y de autocontrol para no caer en las redes de una relación que sería dañina para ambos.

El formador podrá, en primer lugar, señalar los comportamientos inadecuados y reforzar los adaptativos. No suele ser tan fácil, ya que habitualmente estas personas –es parte del trastorno– no perciben la alteración de sus comportamientos, creencias o relaciones, y por tanto tampoco sienten la necesidad de establecer patrones de conducta más sanos. Con frecuencia ponen toda la responsabilidad en los demás. Les servirá confrontarles con la realidad, lo que supondrá un paso para superar el egocentrismo: necesitan observar por encima de sí mismos, trascenderse. Para eso se les puede señalar las consecuencias que su comportamiento tiene en ellos y en los demás (el daño o la ausencia de bien que producen a quienes están a su alrededor), así como el modo como se comportan las personas que llevan una vida integrada y feliz, de modo que puedan aprender por imitación conductas más sanas.

Una alternativa es facilitar un libro donde el sujeto se pueda reconocer, ya sea una obra de psicología o una novela (o película) en la que uno de los personajes tenga rasgos similares a los suyos. Este último recurso suele resultar menos agresivo al interesado y da lugar a conversaciones en que se señalan similitudes y estrategias de cambio.

Las conversaciones de formación serán también ocasión para señalar rasgos y defensas más adaptativos con que pueden enfrentarse a las distintas situaciones de la vida. El estudio de los rasgos asociados a cada uno de los cinco grandes factores de la personalidad (el *big five*) servirá para plantear objetivos realistas y concretos.

Al proponer estas metas conviene ser muy prudentes para no exigir lo que el sujeto no está en condiciones de dar ni forzarle a realizar lo que no está en condiciones de hacer. Se trata de individuos frágiles que pueden acabar rompiéndose. Por ejemplo, a un joven con pocas habilidades so-

---

<sup>2</sup> K. SCHNEIDER, *Las personalidades psicopáticas*, Morata, Madrid 1980<sup>8</sup>, p. 32.

ciales y dificultades de relación se le podría sugerir que acuda a una actividad –campamento, convivencia, etc.– con chicos de su edad, y tal vez le sea de ayuda. Pero si el interesado no se ve con fuerzas o sus intentos se ven frustrados, sería dañino continuar en esa situación, pues acabaría reforzando sus miedos y minando aún más su autoestima. Es mejor avanzar progresivamente, observando sus reacciones y dejando que el propio interesado marque el ritmo de su progreso.

Otra ayuda que puede prestar el formador es sospechar que detrás de las conductas desadaptativas se esconde una patología y animarlos a encaminarse a un profesional. Es frecuente, por el contrario, que quienes están alrededor de estos enfermos tiendan a minimizar el problema o piensen que no tienen solución: “es así, siempre lo ha sido y no se puede hacer nada”. A veces, por el contrario, se confía simplemente en que con tiempo y esfuerzo conseguirá solucionar el problema. La consecuencia es que el cuadro se cronifica y la recuperación se hace cada vez más difícil: muchas veces la evolución natural de estos cuadros es a empeorar.

Pensemos en una persona que muestra cansancio crónico: se fatiga después de una caminata moderada o al subir escaleras, llega al final del día exhausto, se le ve pálido... “Anemia”, suelen pensar quienes tienen un mínimo de conocimiento médico. En efecto, la actitud lógica sería pedir una cita con un médico que realizará una entrevista, una exploración, unos análisis, y una vez confirmado el cuadro prescribirá un complemento de hierro y sobre todo indagará la causa del cuadro. Si por el contrario sus allegados –familiares, formadores, director espiritual, etc.– se limitasen a exhortarle a ser más recio, vivir el olvido de sí, darse a los demás, descansar tal vez un poco más y fomentar el abandono en Dios, estarían haciéndole un flaco favor desde el punto de vista corporal y espiritual. Ante un cuadro patológico no basta con que el interesado o quienes le rodean tengan buena voluntad.

En resumen, ante una persona “peculiar” o cuya dificultad de adaptación se mantiene en el tiempo a pesar de su esfuerzo personal y la ayuda de los formadores, vale la pena recomendarle una evaluación por parte de un profesional sin esperar a que las manifestaciones se hagan más evidentes. El diagnóstico y tratamiento precoz es una de las medidas que facilita el buen pronóstico. Puesto que muchas veces el interesado no es capaz de aceptar sus rasgos de personalidad desadaptativos, puede ser oportuno apoyarse en los síntomas que hemos llamado secundarios o en la necesidad de mejorar las relaciones para que se anime a pedir una consulta: aunque el sujeto no y eche la culpa a los otros, se le puede argumentar que el profesional le ayudará a desarrollar estrategias que mejoren la convivencia.

Como hemos visto en otras situaciones –luto, adicciones, depresión–, han de servirse de su situación real para crecer en amor a Dios y a los

demás. En estos enfermos es especialmente importante distinguir psicología y vida interior, algo que –lo hemos visto varias veces– tiene algo de artificioso, porque la persona es una y todas sus dimensiones están interrelacionadas. Con todo, sería erróneo plantear en términos morales las manifestaciones de la personalidad alterada, confundiendo egocentrismo con egoísmo, tendencia al aislamiento con falta de preocupación por los demás, impulsividad con falta de templanza, etc.

Por último, estas personas tienen un importante obstáculo para la entrega de sí mismos tanto en el matrimonio como en otro tipo de vocaciones. Los trastornos de la personalidad son una causa frecuente de nulidad matrimonial<sup>3</sup>, pero los comportamientos inadaptados se pondrán de manifiesto ya durante el noviazgo: excesivo control, celos, raptos de ira, etc. Ya dijimos en su momento que no se puede confiar ingenuamente en que mejorará con el tiempo ni mucho menos en que “yo le mejoraré”. Ante la duda es conveniente realizar una evaluación por parte de un profesional, que podrá valorar no solo la estabilidad de la personalidad de cada uno, sino también la complementariedad de ambos.

Por un motivo similar, sería imprudente que quienes padecen estos cuadros se comprometan en una vocación de entrega total a Dios. Son enfermedades que afectan profundamente a la persona y dificultarían notablemente la relación con Dios y con otras personas. La vida cristiana no consiste en realizar unas prácticas diarias de piedad o dedicar más o menos horas a la oración, sino en tener una relación íntima con Dios. Pues bien, la dificultad para establecer relaciones interpersonales sanas incluye también las que establezcan con Dios: si algo caracteriza al cristiano, es que le considera como tres Personas, a cada una de las cuales está llamado a tratar y a amar. La relación con Dios, por tanto, también puede estar viciada, lo que daría lugar a formas de religiosidad inmaduras o insanas: sin trato personal (lo que no llenaría afectivamente), inspiradas en el miedo o en el *do ut des*, basadas en el rígido cumplimiento de unas normas, etc.

La dificultad para establecer vínculos sanos será más evidente en la relación con otras personas, ya sean sus hermanos de vocación o los destinatarios de su apostolado. La utilización del otro, manipulación, dominio, dependencia, etc. –aunque se busquen de forma no del todo consciente–, están especialmente en contraste con el estilo de vida que se requiere en quien se ha entregado en servicio de los demás.

---

<sup>3</sup> F. POTERZIO, “Il dialogo tra il giudice e il perito nella prospettiva del perito”, en H. FRANCESCHI, M. A. ORTIZ (a cura di), *La ricerca della verità sul matrimonio e il diritto a un processo giusto e celere. Temi di diritto matrimoniale e processuale canonico*, Edusc, Roma 2012, pp. 254-304.

No raramente las personas con trastornos buscan este género de vida para ocultar o compensar sus carencias afectivas o sus dificultades de relación. Esto implicaría un error de partida en la entrega, la cual supondría una forma de huir o esconderse, no de entregarse. En la fase de discernimiento es, por tanto, necesario estar atentos ante personas en quienes se aprecian problemas de integración con sus iguales o que se sabe que los tuvieron en los ambientes de donde provienen. Es difícil conocer este último dato solo mediante las conversaciones con el interesado, por lo que es útil que los formadores conozcan a las familias de los candidatos, a ser posible en su propio ambiente, en su hogar, no simplemente invitándoles a la institución donde se está llevando a cabo el proceso de discernimiento o de formación. Por otra parte, en las conversaciones con los candidatos hay que abordar su biografía y prestar atención a la relación que han tenido con sus padres; si se descubriese conflictiva o con carencias importantes, habría que realizar un discernimiento más cuidadoso.

En definitiva, la presencia de un trastorno de personalidad nubla la libertad a la hora de tomar una decisión de entrega de sí y pone en riesgo la vivencia del carisma al que se cree llamado y el cumplimiento de la misión apostólica que este conlleva. Nuevamente, en caso de duda será oportuno realizar una valoración psicológica.

Ante una sospecha es prudente ir más despacio, a pesar de que el candidato muestre un sincero deseo de entregarse y una válida ilusión en seguir ese camino. Es mejor que mientras crece en su vida de piedad y conoce el carisma que quiere seguir, vaya sanando los rasgos patológicos, se asegure la rectitud de su motivación, se garantice una normal relación con Dios y con los demás y se llegue a una razonable seguridad de que el estilo de vida al que opta le permitirá avanzar de modo sano y feliz en la entrega a Dios y a sus hermanos los hombres. Lo contrario supondría el riesgo de que el interesado caiga en la infelicidad y la insatisfacción vital; al ponerlas en relación con su entrega, podría verse tentado a abandonar su vocación e incluso la entera vida cristiana, haciéndoles responsables de su infelicidad.

### 3. CLASIFICACIÓN DE LOS TRASTORNOS DE LA PERSONALIDAD

El manual de clasificación de enfermedades mentales de la Asociación Americana de Psiquiatría distingue diez trastornos de la personalidad<sup>4</sup>, agrupados en tres grupos que expondremos a continuación (Tabla

---

<sup>4</sup> ASOCIACIÓN AMERICANA DE PSIQUIATRÍA, *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5)*, Asociación Americana de Psiquiatría, Arlington (VA) 2014<sup>5</sup>, pp. 645-684.

22). Después de cada grupo señalaré algunas ideas específicas para la labor de formación, que se suman a las orientaciones generales que vimos en el epígrafe anterior. El DSM-5 añade además el cambio de personalidad debido a otra afección médica con repercusiones a nivel cerebral (tumores, traumatismos, epilepsia, infecciones, problemas vasculares o endocrinos, etc.) y otros dos trastornos más amplios en los que se incluyen quienes presentan cuadros mixtos o no cumplen todos los criterios diagnósticos.

Grupo A:
Paranoide.
Esquizoide.
Esquizotípica.
Grupo B:
Antisocial.
Límite.
Histriónica.
Narcisista.
Grupo C:
Evitativa.
Dependiente.
Obsesivo-compulsiva.
Cambio de la personalidad debido a otra afección médica.
Otro trastorno de la personalidad especificado.
Trastorno de la personalidad no especificado.

Tabla 22. Clasificación DSM-5 de los trastornos de la personalidad.

Una última advertencia antes de pasar adelante. En alguna ocasión, al hablar de estos trastornos –no son tipos de personalidad, sino personalidades patológicas– se me ha acercado alguien comentando: “creo que tengo todos”. Habitualmente respondo que no se preocupe demasiado, porque si tiene rasgos de cada uno de los cuadros, difícilmente tendrá una patología: los trastornos se caracterizan por la clara predominancia de algunos rasgos que son puestos en práctica en una gran variedad de situaciones. El problema vendrá más bien si alguien se identificase con un solo tipo de personalidad.

*Grupo A: los excéntricos*

Tienen un importante paralelismo con los cuadros psicóticos que mencionamos al inicio del capítulo anterior y probablemente son los que tienen una mayor carga genética. Se distinguen tres categorías.

El *trastorno de la personalidad paranoide* se caracteriza por la *desconfianza*. El nombre hace referencia al delirio o paranoia, del que ya hemos hablado. Sin llegar a esas creencias falsas e incorregibles, el paranoide tiene una suspicacia que le lleva –sin base objetiva suficiente– a ver intenciones torcidas en los demás: percibe como ataques comentarios inofensivos, se quieren aprovechar de él o dañarlo, no son leales, el cónyuge flirtea con otras personas, etc. Tiende a ser muy rencoroso.

El *trastorno de la personalidad esquizoide* se podría conceptualizar como *poca reactividad emocional*. Toma su nombre de otra enfermedad psicótica, la esquizofrenia, porque –sin tener los síntomas más graves y evidentes de esta enfermedad (el delirio y la alucinación)– el esquizoide comparte con ella el aplanamiento afectivo y el distanciamiento de las relaciones sociales. Al contrario que en los trastornos del grupo C, el esquizoide no se retrae por miedo al fracaso o al rechazo (no es simplemente tímido), sino que no siente la necesidad de relacionarse, se encuentra mejor solo.

El *trastorno de la personalidad esquizotípica* es el más cercano a un cuadro psicótico, porque añade a las características de los dos cuadros anteriores la *excentricidad de intereses y comportamientos*: pensamiento mágico, telepatía, supersticiones, esoterismo, lenguaje extravagante, etc. En el ámbito religioso puede tener interés excesivo por lo extraordinario: apariciones, posesiones diabólicas, estigmas, revelaciones, etc.

El acompañamiento formativo de estas personas es sumamente complicado, porque no perciben lo extraño de su comportamiento ni de sus creencias y no sienten la necesidad de relacionarse. Los objetivos, por tanto, suelen ser limitados. Como guía básica, hay que ayudarles a ponerse delante de la realidad en relación con los sucesos y con las personas. En este último sentido se les podrá señalar que, aunque ellos no sientan la necesidad de establecer relaciones con otros, los demás sí los necesitan, por lo que vale la pena vencer su carácter –al igual que debe hacer el colérico, el invasivo, etc.– para darse a los otros.

Su tendencia al aislamiento y su déficit de habilidades sociales les hacen poco aptos para una vida de entrega a Dios en el sacerdocio o en el celibato apostólico. Se plantea sin embargo una duda: ¿tienen disposiciones para una vida de entrega a Dios en la soledad del claustro? A primera vista parece que sería un estilo muy acorde con sus aptitudes, pero una reflexión más detenida plantea serias dudas. En primer lugar, hay que

evaluar su relación con Dios, que puede sufrir todas las limitaciones que hemos visto en las relaciones con otras personas. Una vida de entrega a Dios, como se ha dicho, no es sinónimo de vida solitaria, sino de unión íntima con él, que puede ser difícil para una persona con dificultad para establecer vínculos estrechos.

Merece especial atención la peculiar visión que el esquizotípico puede tener de algunos aspectos de la vida cristiana. A primera vista podría confundirse con un sano interés por el desarrollo espiritual, un alto grado de unión con Dios e incluso con verdaderos fenómenos místicos extraordinarios<sup>5</sup>. Requieren, por tanto, un adecuado discernimiento por parte de personas con prudencia y experiencia. A este respecto conviene recordar que los grandes místicos –san Francisco de Asís, santa Teresa de Jesús, san Juan de la Cruz, el Padre Pío– eran personas que llevaron con gran discreción sus fenómenos místicos extraordinarios, cuyo trato en el día a día era normal y sobre todo que se sometieron siempre a sus superiores y se dejaron guiar por sus directores espirituales. Supieron además combinar sus experiencias elevadas con una vida sencilla de trabajo ordinario («Dios también anda entre los pucheros»<sup>6</sup>, decía la santa de Ávila), de servicio a los demás y con largos periodos de noche oscura.

#### *Grupo B: los extrovertidos o egocéntricos*

Haciendo un paralelismo con la distinción de trastornos neuróticos y psicóticos, los trastornos del grupo A serían cualitativamente anormales, mientras que en los grupos B y C hay una alteración cuantitativa, una exageración de rasgos que en mayor o menor medida tenemos todos. A primera vista estos individuos suelen dar sensación de normalidad e incluso resultar muy agradables en el trato; sin embargo, con el paso del tiempo se ve que tienen importantes deficiencias en su modo de ser.

El *trastorno de la personalidad antisocial* se puede conceptualizar como *explotación del otro*. Se trata de un desprecio de las personas y de las normas que lleva a utilizar a los demás (manipulándolos, engañándolos, haciéndoles promesas que incumplen sistemáticamente) y transgredir las reglas sin experimentar sentimientos de culpa o remordimiento. En algunos casos producen daño a personas o animales sin buscar otro beneficio que el simple placer que experimentan al hacerlo. Al ponerles delante de esos actos tienden a racionalizar su conducta abusiva y a pro-

<sup>5</sup> Para la difícil cuestión del discernimiento de los fenómenos extraordinarios, cfr. J. B. TORELLÓ, *Psicología y vida espiritual*, Rialp, Madrid 2008, pp. 229-250; M. BELDA, *Ars artium. Storia, teologia e pratica della direzione spirituale*, Edusc, Roma 2020, pp. 193-205.

<sup>6</sup> SANTA TERESA DE JESÚS, *Las fundaciones*, V, 8.

yectar en los demás la responsabilidad; al contradecirles se pueden mostrar irritables y agresivos. No saben establecer auténticas relaciones de intimidad y tienen una gran falta de empatía hacia las necesidades y sufrimientos de los demás, salvo cuando la simulan para ganarse su confianza, controlarlos o manipularlos. Se trata de un patrón frecuente en delincuentes, pero puede darse también en “dirigentes sin escrúpulos” que buscan su propio beneficio o el de su empresa o institución sin detenerse en utilizar o dañar a otras personas.

El *trastorno de la personalidad límite* es probablemente el más grave y de peor pronóstico<sup>7</sup>. Se caracteriza por una extremada *inestabilidad* tanto interna (emociones intensas y cambiantes, ambivalencia afectiva, sensación de vacío, estado de ánimo deprimido, impulsividad) como en las relaciones, que tienden a ser intensas y frágiles. En la base hay una imagen de sí muy desestructurada, miedo al abandono y dificultad para darse confiadamente a los demás. Es frecuente la presencia de ideación suicida y la aparición de conductas autolesivas que les sirven para descargar la tensión. En los casos más graves pueden presentar episodios psicóticos.

Podemos sintetizar el *trastorno de la personalidad histriónica* como *seducción* (un concepto freudiano que significa excesiva búsqueda de atención, no exclusivamente desde un punto de vista sexual). Se trata de una tendencia a ser el centro de consideración; cuando por el contrario está pasando desapercibido, se siente incómodo y trata de pasar a primer plano. Es muy dependiente de la estima y cariño ajenos. Para eso se sirve de comentarios o conductas infantiles o teatrales, una forma de vestir provocativa, comportamientos sensuales, etc. Su emotividad es superficial y cambiante, y su carácter, muy sugestionable, de modo que los eventos externos le afectan exageradamente.

Por último, el *trastorno de la personalidad narcisista* se caracteriza por la *grandiosidad*. Tiene un sentido exagerado de su propia importancia y capacidades. Busca como algo natural y debido una cohorte de seguidores que le sigan y admiren pero les trata de modo poco empático, ya que se siente habilitado para despreciarlos, mostrándose arrogante, altivo y prepotente. Tiende a explotar y a humillar a los demás pero, al contrario que el antisocial, no lo hace por el placer de verlos sufrir o de obtener ventajas materiales, sino porque el contraste con la humillación del otro le hace brillar más. Da por hecho que se le debe todo, que solo merecen relacionarse con él otras personas especiales o de alto estatus y que está destinado a triunfar. Se muestra envidioso de los éxitos ajenos. En el

---

<sup>7</sup> Para comprender y ayudar a las personas con este trastorno puede servir el libro P. T. MASON, R. KREGER, *Deja de andar sobre cáscaras de huevo. Retoma el control ante el comportamiento de una persona con trastorno límite de personalidad*, Ediciones Pléyades, Madrid 2003.



fondo le falta autonomía afectiva: es un dependiente de la aceptación y el reconocimiento de los demás porque su aparente grandiosidad esconde un núcleo muy débil. Por eso cuando se ve solo, rechazado o fracasado sufre lo que los psicoanalistas llaman una *herida narcisista* que lleva a la cólera o al derrumbe depresivo.

Un formador avezado no tardará en darse cuenta de que estas cuatro categorías de personas tienden a utilizar y manipular a los demás para compensar de forma patológica sus necesidades psicológicas. Conviene de todas formas recordar que lo hacen de modo no consciente o al menos sin plena conciencia: el problema no es de egoísmo, sino de egocentrismo, no de virtudes, sino de personalidad; obviamente ambos conceptos se entrecruzan y se potencian mutuamente en sentido positivo y negativo, pero requieren ser adecuadamente distinguidos.

Un primer modo de ayudarles es hacerles ver las consecuencias que sus acciones tienen en los demás, el daño que están provocando en los otros o el esfuerzo a que les someten para cumplir con sus exigencias. Se podrá señalar, por ejemplo, que su actitud está requiriendo de los otros un gran desvelo al que no están obligados (y por tanto no deben sentirse heridos si no se ven satisfechos) y sobre todo que falta reciprocidad en la relación que intentan establecer: están dando –se está dando– mucho menos de lo que reciben. Habrá que hacerlo de modo progresivo y delicado, pues si se quita bruscamente el apoyo externo, la débil estructura de su personalidad se puede derrumbar.

Suele ser de utilidad poner en relación su comportamiento con el estilo educativo que recibieron: carencias afectivas, madre sobreprotectora (frecuente en los narcisistas), reglas rígidas o ausentes (características en los antisociales), familia desestructurada, eventos traumáticos, etc. No se trata de que el formador “ejerza de psicoanalista”, lo que sería un desorden de consecuencias nefastas. Se trata de que conozca a la persona en su integridad, en el contexto de su biografía, de modo que –este es el punto fundamental– el propio individuo aprenda a comprenderse a sí mismo y a interpretar lo que verdaderamente está buscando en el trato con los otros: apoyo, reconocimiento, afecto, etc., y ajuste su conducta para encontrarlo de forma madura sin dañar los otros ni dañarse a sí mismo.

Cuanto hemos dicho a lo largo de este libro sobre la madurez del carácter y de los afectos, así como sobre las relaciones paritarias (especialmente la amistad entre iguales), cobra especial relieve en estas personas. En la medida que aprendan a entablar vínculos sanos, respetando la alteridad y soportando la frustración, irán desarrollando una personalidad más sólida y estable y ganarán confianza en sí mismos.

Merecen un comentario especial las personalidades narcisista y antisocial. Suelen mostrar una gran capacidad de liderazgo y proactividad, por lo

que parecerían ideales para tareas de dirección y gobierno en labores apostólicas e instituciones. Craso error. El nombramiento puede ser percibido como un reconocimiento de su valía personal, potenciando sus rasgos más desadaptativos. Es cierto que al principio se muestran muy carismáticos y atractivos, pero con el tiempo se acaba haciendo evidente su escasa empatía y respeto hacia las necesidades de los demás. Confunden la adhesión a su persona con la fidelidad al carisma o la institución: “el Estado soy yo”, de modo que el cuestionamiento de una decisión es visto como una ofensa personal o una falta de obediencia o de entrega a Dios. Como tienen poca capacidad de autocritica e introspección les será difícil reconocer su responsabilidad y cambiar lo que sea necesario en ellos mismos.

Las personas normales acabarán alejándose de ellos o incluso de la institución, o bien se les enfrentarán dando lugar a resistencias, disputas, crispación, triangulaciones, intervenciones de otros dirigentes, etc. No es infrecuente que los antisociales y los narcisistas tengan también dificultades para obedecer, de manera que acaban siendo una fuente de conflictos tanto con sus superiores como con sus subordinados. Solo les siguen acríticamente las personas débiles que tienen deficiencias de signo opuesto, especialmente los dependientes que veremos a continuación. Por último, su falta de escrúpulos les convierte en candidatos al abuso de poder y de conciencia, que el Papa Francisco ha puesto acertadamente en la base de los abusos sexuales que hemos tenido que lamentar en los últimos decenios<sup>8</sup>.

Una vida interior sólida les ayudará a profundizar en el valor del servicio desinteresado, sin buscar nada a cambio ni hacer balance coste-beneficio.

### *Grupo C: los introvertidos o ansiosos*

Este grupo comparte con el anterior el carácter cuantitativo de los defectos de su personalidad pero sus rasgos definitorios se encuentran en el extremo opuesto: en lugar de actuar para compensar sus carencias tienden a la pasividad.

El *trastorno de la personalidad evitativa* se caracteriza por el *retraimiento* ante el contacto interpersonal. Vimos este rasgo en la personalidad esquizoide, pero no resulta difícil distinguir ambos cuadros. El dependiente no muestra autonomía, frialdad excesiva o insensibilidad hacia las relaciones: se da cuenta de que las necesita. Sin embargo siente

---

<sup>8</sup> Cfr. FRANCISCO, *Carta al Pueblo de Dios que peregrina en Chile*, 31 de mayo de 2018; IDEM, *Discurso al final de la Concelebración Eucarística con ocasión del encuentro “La Protección de los menores en la Iglesia”*, 24 de febrero de 2019.

un miedo insuperable a ser rechazado, porque se siente inadecuado, inferior a los demás y con pocas habilidades sociales. Es muy sensible a la crítica, la vergüenza, la broma hiriente, el ridículo y el abandono. En consecuencia se inhibe en las situaciones sociales a menos que tenga la seguridad de que será aceptado. Por otra parte, se resiste a asumir retos y riesgos por miedo a fracasar.

El *trastorno de la personalidad dependiente* se caracteriza por la *sumisión*. Tiene una gran inseguridad que le lleva a eludir la toma de decisiones, dejando la responsabilidad (incluso para asuntos personales importantes) en manos de otros o buscando persistentemente que le reafirmen en sus resoluciones. Su gran miedo es ser abandonado y experimenta una exagerada necesidad de ser cuidado, protegido y apoyado. Para conseguirlo está dispuesto a renunciar a su propia dignidad: se muestra sumiso, hace cosas que le desagradan, se deja explotar, no expresa desacuerdo y hace todo tipo de dejación de derechos. Cuando se le deja solo se siente incómodo o desamparado, pues se siente incapaz de cuidar de sí mismo<sup>9</sup>.

El *trastorno de la personalidad obsesivo-compulsiva* (antes llamada anancástica) se puede resumir como *control* sobre el mundo material y sobre los demás. Tienden a controlar lo de fuera para no verse desbordados por su propia inseguridad. Se trata de personas ordenadas y perfeccionistas, preocupadas por los detalles, las normas, las listas, el orden, la organización y los horarios. Se muestran rígidos, tercos y obstinados hasta el punto de perder de vista el objeto principal de la actividad y poner en riesgo su consecución. Les cuesta mucho delegar y tratan de que los demás hagan las cosas a su manera. Tienden a dedicarse excesivamente al trabajo y la productividad a costa de las actividades de ocio y la relación con los amigos y la familia. En el campo moral se muestran escrupulosos e inflexibles, siendo muy exigentes consigo mismos y con los demás. Su afán por asegurar eventuales necesidades los lleva a ser avaros y a no deshacerse de objetos deteriorados o inútiles aunque no tengan un valor sentimental.

Las personas que sufren estos tres trastornos suelen presentar una mayor conciencia de enfermedad que los dos grupos anteriores, es decir, son conscientes de que su personalidad es desadaptativa. Por este motivo y por la frecuencia con que se encuentran personas con estos problemas

---

<sup>9</sup> El trastorno de la personalidad evitativa guarda similitudes con el estilo de apego adulto temeroso a que hicimos referencia en el primer capítulo dedicado al ciclo vital, mientras que el trastorno dependiente se podría poner en relación con el estilo preocupado. Asimismo, el trastorno de la personalidad esquizoide tiene características comunes con el estilo de apego desapareado.

en la labor de formación cristiana y de discernimiento vocacional, en los epígrafes siguientes los desarrollaré con más detenimiento. Lo haré sin seguir de modo estricto las clasificaciones psicopatológicas, sino desde una perspectiva más amplia aplicable a personas con rasgos acusados pero que no llegan a sufrir un trastorno de la personalidad propiamente dicho. Por ese motivo, más que a los cuadros apenas descritos haré una referencia más genérica a la personalidad evitativo-dependiente y a la personalidad obsesivo-perfeccionista<sup>10</sup>.

#### 4. LA PERSONALIDAD EVITATIVO-DEPENDIENTE

Sirviéndonos de la teoría del apego que estudiamos al inicio del ciclo vital, podemos poner el origen de esta tipología de personalidad en una relación demasiado estrecha con la figura materna, que dificultaría que el niño alcance la autoestima, autonomía y seguridad necesarias para explorar e interactuar con el mundo por sí solo<sup>11</sup>. Con el pasar de los años el joven sale del ámbito familiar, va al colegio y comienza a relacionarse con sus iguales, encontrando gran dificultad para entablar contacto con ellos. Le gustaría acercarse pero siente dos miedos que luchan entre sí: a sufrir rechazo y a quedarse solo.

Si le vence el miedo a ser excluido, evitará las relaciones y vivirá en la soledad del evitativo. Si, por el contrario, le vence el miedo al abandono, buscará establecer un vínculo con alguien que le dé seguridad; una *figura de apego sustitutiva* que ocupe el lugar de la figura materna. Se establecen así relaciones de dependencia que, en casos extremos, pueden incluir una doble explotación. Por un lado, el dependiente está dispuesto a hacer cualquier cosa con tal de que le acepten, por lo que es caldo de cultivo para ser utilizado o abusado sin atreverse a decir no o cortar esa relación por miedo a quedarse solo. Por otro lado, trata de controlar al otro absorbiendo su tiempo y su afecto, que quiere acaparar completamente para sí (es muy celoso) reclamando una disponibilidad total. La autonomía del otro es vista como una ofensa personal. En ocasiones trata de controlarlo a través del servicio, lo que en italiano se denomina con la gráfica expresión *sindrome della crocerossina* (síndrome de la voluntaria de la Cruz

<sup>10</sup> Retomaré muchas de las ideas ya expuestas en F. J. INSA GÓMEZ, “Dependencia afectiva y perfeccionismo: una propuesta a partir de la teoría del apego”, en IDEM (coord.), *Amar y enseñar a amar. La formación de la afectividad en los candidatos al sacerdocio*, Palabra, Madrid 2019, pp. 119-144.

<sup>11</sup> Para profundizar en estos tipos de personalidad, cfr. L. Balugani, “La personalità dipendente”, *Tredimensioni* 10 (2013) 133-146; F. SARRÀIS, *El miedo*, EUNSA, Pamplona 2014.

Roja), que se podría definir como la tendencia a prestar ayuda incluso de manera invasiva con el fin de recibir afecto.

Un individuo con estas características puede acumular rabia y rencor hacia la figura de referencia pero no es capaz de manifestarlos abiertamente por la dificultad de dar cauce a sus emociones y por temor a que lo abandonen. Utiliza, por tanto, una actitud de *pasivo-agresividad*: muestra su resentimiento mediante la resistencia, el obstruccionismo, el reproche, los olvidos o una mala cara acompañada de un poco convincente “no me pasa nada”.

El joven evitativo o dependiente puede encontrar más cómodo el trato con adultos que con personas de su edad, ya que aquellos le dan seguridad, lo aceptan (en el grupo de iguales hay que ganárselo) y lo respetan (lo que por desgracia no siempre ocurre entre los niños). En consecuencia, los mayores pueden tener la falsa sensación de que se trata de un chico muy maduro.

Puede encontrar también esa seguridad que le falta en un grupo de tipo religioso: la parroquia, un movimiento, un club. Allí se encuentra querido, acogido, respetado. La búsqueda de este tipo de vínculos es aún mayor cuando no solo tiene dificultades en la relación con sus iguales, sino que tampoco se encuentra bien en su propia casa debido a unos padres fríos, ausentes o poco afectuosos, o bien porque proviene de un hogar desestructurado. El contraste con el ambiente de alegría, servicio y preocupación por los demás que encuentra en los diversos grupos a que nos hemos referido le puede llevar a pensar que ese es el camino donde encontrará la felicidad y, por tanto, por donde Dios lo está llamando. Supondría confundir la vocación con la satisfacción de las necesidades afectivas.

Sin duda uno de los signos de que Dios se puede servir para hacer ver a alguien que le llama a un determinado camino es que se sienta humanamente a gusto en ese ambiente. Pero hay que purificar y madurar ese motivo. Dios llama a servirle, a tener una relación personal con Él; la vinculación, el apego seguro que hay que establecer, ha de ser en primer lugar con Dios, no con los formadores o con el grupo. Por otra parte, al seguir esa vocación la persona puede tratar de permanecer en la seguridad de la institución en lugar de lanzarse a la tarea apostólica, dando lugar a una tensión entre la identidad vocacional y la misión que esa llamada conlleva.

Desde el punto de vista humano la labor de los formadores consiste en primer lugar en ayudar a una persona con estas características a mejorar su relación consigo mismo y con los otros. El orden es importante: primero, consigo mismo; este es el motivo por el que hemos comenzado el epígrafe volviendo a hablar del apego. El objetivo fundamental es que

supere la inseguridad y el bajo concepto de sí mismo para alcanzar la libertad que le permitirá decidir qué hacer con su vida.

Ayuda mucho que el tono de las conversaciones sea siempre positivo, valorizándolo y animándolo a asumir riesgos sin delegarlos en los demás. Un individuo con personalidad evitativa o dependiente encuentra un gran estímulo al recibir de personas revestidas de autoridad felicitaciones por los objetivos alcanzados, pero también hay que valorar los esfuerzos aparentemente desperdiciados cuando no se ha tenido éxito: al menos lo ha intentado. Habrá que ser sobrios en esas felicitaciones, pues pueden fomentar la dependencia del chico o su inseguridad cuando no encuentra reconocimiento. El objetivo es que vaya ganando en autonomía y que sea él mismo quien se valore y felicite ante los grandes o pequeños éxitos.

Hay que guardar un delicado equilibrio para no caer en su trampa de dependencia, porque probablemente la buscará con las figuras de autoridad. No hay que perder de vista que para un formador puede ser agradable saber que alguien depende de él –que se ha convertido en *base segura* para uno de los muchachos– y por tanto podría involuntariamente fomentar una relación que no sería sana para ninguno de los dos.

Esto no quiere decir abandonar al sujeto cuando aún no está preparado para ser autónomo. Se trata más bien de ir poco a poco, por ejemplo, disminuyendo la frecuencia de los encuentros respecto a lo que pide, no respondiendo siempre cuando llama, etc. Conviene explicar que si uno se resiste a ser su *base segura* no es porque le esté rechazando, sino al contrario, porque tiene confianza en sus capacidades, aunque él mismo no sea capaz de apreciarlas en el momento actual.

Por otra parte hay que corregir con delicadeza y fortaleza las manifestaciones impropias de afecto, ya sea por exceso o por defecto: relaciones exclusivas y absorbentes, faltas de comprensión, episodios de desbordamiento emocional, poca empatía, no tener en cuenta los gustos, intereses o modos de ser diferentes, exclusión de determinadas personas del ámbito de relación, falta de interés por los otros y tendencia al aislamiento, queja, crítica, envidia, sarcasmo, celo amargo, etc.

Las conversaciones serán una gran ayuda para que se vaya conociendo a sí mismo, viendo y valorando sus talentos mientras reconoce también sus carencias afectivas, las causas de sus miedos y ansiedades, etc. Este conocimiento le permitirá superar su dificultad para expresar las propias emociones, verbalizando sus necesidades, temores y estados de ánimo, incluidas las emociones negativas de enfado y resentimiento. Podrá así resistirse a eventuales intentos de manipulación por parte de terceros y hacerlo además de forma *asertiva*, es decir, haciendo valer sus derechos sin faltar a la caridad o al respeto.

En cuanto a la relación con sus iguales, habrá que potenciar las habilidades sociales: animarle a romper su inseguridad tratando a todos (especialmente a sus coetáneos) sin encerrarse en el círculo restringido en que se siente seguro ni limitarse a tratar a personas mucho mayores o menores de él con las que se encuentre seguro. Las relaciones y amistades que necesita establecer, mantener y promover son, repitámoslo, con sus iguales. Por ejemplo, en el ámbito parroquial no le ayudará que se le confíen encargos con niños pequeños –catequesis de primera comunión–, sino con personas de su edad: preparación para la confirmación, cursos prematrimoniales, etc.

Se le puede animar a que examine lo que espera de sus relaciones: debe buscar el bien del otro, no el suyo propio en forma de afecto o reconocimiento. En este sentido, es interesante saber que las llamadas *personalidades depresivas*, en las que con frecuencia encontramos muchos de los rasgos descritos, tienden a dedicarse a labores de ayuda a los demás –como el voluntariado, la enseñanza o las profesiones sanitarias– como manera de compensar su baja autoestima y de colmar su necesidad de afecto<sup>12</sup>. No sería, por tanto, extraño encontrar a un sujeto con estas características en diversas formas de entrega a Dios.

Finalmente, hay que prestar atención a las relaciones anormales, es decir, demasiado estrechas, exclusivas o con intimidades impropias. Aquellas, en definitiva, en las que se adivina una dependencia afectiva y que acaban por destruir a la persona porque no respetan la alteridad. Resulta especialmente peligrosa la pareja formada por una persona con marcados rasgos de personalidad dependientes y otra con rasgos narcisistas o antisociales –son psicológicamente complementarias–, que da lugar a la doble explotación a que se ha hecho referencia más arriba. Sería un claro ejemplo de lo que coloquialmente se llama una *relación tóxica*.

## 5. LA PERSONALIDAD OBSESIVO-PERFECCIONISTA

Llegamos al segundo tipo de personalidad: el obsesivo-perfeccionista<sup>13</sup>. Se trata de un individuo que busca seguridad y apego no en las

<sup>12</sup> Cfr. M. FIERRO, J. J. ORTEGÓN, “Trastorno de personalidad depresivo: el sinsentido de la vida”, *Revista Colombiana de Psiquiatría* 34 (2005) 581-594.

<sup>13</sup> Sobre los aspectos etiológicos y una propuesta de estrategias de cambio, cfr. C. CIOTTI, “La personalità ossessivo-compulsiva”, *Tredimensioni* 5 (2008) 75-87; M. M. ANTONY, R. P. SWINSON, *Cuando lo perfecto no es suficiente. Estrategias para hacer frente al perfeccionismo*, Desclée De Brouwer, Bilbao 2008<sup>2</sup>; A. E. MALLINGER, J. DE WYZE, *Too Perfect: When Being in Control Gets Out of Control*, The Random House Publishing Group, New York (NY) 2011<sup>3</sup>; J. SCHLATTER NAVARRO, *Ser felices sin ser perfectos*, EUNSA, Pamplona 2016<sup>3</sup>; M. ÁLVAREZ ROMERO, D. GARCÍA-VILLAMISAR, *El síndrome del perfeccionista: el anancástico*, Almuzara, Córdoba 2017<sup>4</sup>.

personas, sino en sus propias acciones realizadas de una manera que le quita toda incertidumbre.

Habitualmente hay un sustrato positivo muy claro: una persona así muestra un elevado sentido del deber, es ordenada, cumplidora y fiable. Por tanto es ideal para confiarle encargos de responsabilidad, porque inspira la confianza de que los realizará bien.

Visto, sin embargo, desde más cerca salta a la vista un componente obsesivo muy marcado que condiciona su modo de trabajar y de relacionarse con los otros. Nos llevaría demasiado lejos hablar de las causas de estos rasgos obsesivos, y nos limitaremos simplemente a señalar que en su origen confluyen factores educacionales (habitualmente un padre rígido y muy exigente) y biológicos.

En la base de la personalidad obsesiva hay, como en la evitativa y en la dependiente, un sustrato de inseguridad: el sujeto no tolera la incertidumbre, tiene miedo al fracaso y por este motivo trata de asegurarlo todo y de prevenir cualquier error. Esto lo hace extremadamente rígido: debe seguir las normas y protocolos de forma estricta, tratando de prevenir cualquier eventualidad.

Por otra parte, no tolera los imprevistos o los cambios de planes, le angustian las listas de pendientes (tiene una exagerada sensación placentera cada vez que consigue hacer un *clic* en su lista de tareas al acabar un trabajo), se exige más de lo que requieren las circunstancias y es incapaz de dejar cosas sin hacer. Es característica de ellos la distorsión cognitiva “si no tengo la seguridad de acabar la tarea perfectamente, mejor ni la intento”.

Al enfrentarse a los problemas tiende al activismo: busca resolver todo trabajando más. Pero como es poco flexible, habitualmente insiste en los mismos procedimientos aunque se hayan demostrado poco eficientes y está poco abierto a soluciones alternativas (tanto a pensarlas como a aceptarlas de los otros). Se atribuye a Einstein la frase “la locura es hacer lo mismo una y otra vez esperando obtener resultados diferentes”. Es poco creativo y tiene escaso *lateral thinking*<sup>14</sup>. Por otra parte, es muy característica su dificultad para tener una visión amplia, global: a menudo es muy cuidadoso en los detalles pero se pierde en ellos descuidando el resultado de conjunto: el árbol no le deja ver el bosque.

Esto determina una frecuente paradoja: aunque habitualmente es muy eficaz para llevar a cabo múltiples tareas, puede ser difícil trabajar con él precisamente debido a su rigidez. Exige que las cosas se hagan

---

<sup>14</sup> Cfr. E. DE BONO, *El pensamiento lateral. Manual de creatividad*, Paidós, Barcelona-Buenos Aires-México 1986; IDEM, *Seis sombreros para pensar*, Paidós, Barcelona-Buenos Aires-México 2019.



siempre a su modo, que todo quede acabado sin excepciones hasta en los últimos detalles, se concentra en detalles nimios y es poco comprensivo con la forma de ser y los sentimientos de los demás. Al final termina irritado haciéndolo todo: piensa que los demás trabajan menos o peor que él y con menos sentido de responsabilidad. Es un candidato al agotamiento y a entrar en el síndrome del *burnout*. Las mujeres son además más susceptibles de padecer anorexia nerviosa.

Desde el punto de vista afectivo suele tener escasa capacidad para descubrir y hablar de las emociones, lo que le hace muy exigente y poco comprensivo con las necesidades subjetivas propias y ajenas. Por ejemplo, le puede resultar difícil entender que él o los otros están cansados y necesitan una pausa y no consigue disfrutar de los momentos de reposo sin inquietarse con la urgencia de recomenzar el trabajo.

Es también muy característico un continuo estado de ansiedad: por no llegar, por no cumplir los objetivos, por no llegar a las expectativas que han puesto en él... Estos motivos pueden estar más o menos justificados en la realidad actual o en experiencias pasadas, pero es característica la desproporción entre el estado de tensión interior y las causas que lo mantienen.

Desde el punto de vista ascético puede faltarle abandono y confianza en Dios: busca preferentemente tener todo asegurado, cumplir (un horario, un programa, unas prácticas de piedad), y le puede faltar reflexión (y por tanto, adhesión interna) para vivir la obediencia, para preguntarse el porqué de aquello que vive. Le falta una auténtica libertad de espíritu. Como consecuencia, el perfeccionista es candidato al derrumbe cuando ve sus limitaciones, sus flaquezas y sobre todo sus caídas: "ya no podré ser perfecto". Por último, una personalidad con estas características es caldo de cultivo para los escrúpulos.

En síntesis, el perfeccionista puede llegar a olvidar que el motor de sus acciones ha de ser el amor a Dios y el amor a los otros, no la consecución de un resultado mediante sus propias obras. Le puede ser útil recordar las palabras del Señor: «pagáis el diezmo de la menta y la ruda y toda clase de hortaliza, y sin embargo pasáis por alto la justicia y el amor de Dios; hay que practicar esto sin descuidar lo otro» (Lc 11, 42).

Como el núcleo de la personalidad obsesivo-perfeccionista es la inseguridad, la ayuda que pueden prestar los formadores consiste en primer lugar en facilitar el desarrollo de la confianza en sí mismo, animándole a convivir con la incertidumbre de no tener todo calculado al milímetro: el guion de una exposición preparado casi para leerlo, el examen repasado hasta el último detalle, una explicación que abarca todos los pormenores para evitar que no se entienda, etc. Se trata, en resumen, de ayudarle a

*desapegarse* de la confianza en sus propias seguridades para establecer un *apego seguro* en realidades más maduras y elevadas.

Es necesario decir con claridad que un formador (o un director espiritual) rígido o perfeccionista es lo peor que le puede pasar a una persona con rasgos de personalidad obsesivo-perfeccionistas. Un formador con estas características se podría contentar con exigir (y obtener) cosas externamente bien hechas –el respeto de las normas y objetivos o el cumplimiento de ciertas prácticas de piedad– sin fijarse en el reflejo que tienen en la interioridad del individuo.

Es fundamental, por otra parte, que los formadores se muestren siempre muy comprensivos: las ironías sobre el modo de hacer del sujeto no harán otra cosa que potenciar su miedo a fracasar, socavar su baja autoestima y por tanto aumentar su ansiedad. Por el contrario, es preferible tratar de acompañarlo de manera que poco a poco asuma nuevos riesgos sin sentirse excesivamente solo. Algunas veces convendrá animarle a “saltar con red” para que no se haga daño al caer, mientras que en otras ocasiones será más oportuno quitarla para facilitarle que aprenda por ensayo-error. En todo caso hay que valorar siempre los intentos aunque los resultados no hayan sido positivos.

Conviene estar atentos para no cargarle demasiado de trabajo: ciertamente es eficaz y fiable, pero le es difícil decir que no y puede fácilmente sobrecargarse sin darse cuenta ni manifestarlo.

Un campo importante sobre el que insistir es la flexibilidad: el perfeccionista tiene que aprender que hay muchas formas de hacer las cosas y caminos para llegar a la misma meta, saber distinguir lo importante de lo accesorio. La vida no es *blanco o negro*, sino una multiplicidad de matices de gris. Y en relación con la flexibilidad, le servirá cultivar un sano sentido del humor: reírse de sí, de sus limitaciones y defectos sin sentirse humillado por ellos.

Su concepto del deber, por tanto, ha de ser redimensionado. Esto no quiere decir que haya que erradicarlo, sino simplemente equilibrarlo. En efecto, no es infrecuente que estas personas se sientan confusas cuando se les hace ver que el modo como han planteado sus esfuerzos hasta ese momento (a menudo con éxito en diversos ámbitos: familiar, social, académico e incluso vocacional) ya no es válido; esta conclusión no sería correcta. Se trata más bien de ampliar las posibilidades de respuesta de acuerdo con los desafíos que ofrece la vida, de manera que se puedan afrontar de manera distinta los problemas que son distintos entre sí.

Este redimensionamiento puede ayudarle a frenarse, a concederse los necesarios momentos para el reposo y actividades lúdicas sin tener la sensación de estar perdiendo el tiempo. Le ayudará a ser más comprensivo con los otros cuando también se toman un descanso; es más, le per-

mitirá pasarlo bien en esos momentos no solo como un intervalo entre un trabajo y otro, sino como una posibilidad de disfrutar de los ratos agradables que ofrece la vida y de *perder el tiempo* con los demás, es decir, dedicarles generosamente el propio tiempo para descansar y divertirse juntos.

En la relación con los otros, por tanto, hay que anteponer la caridad a la eficacia. Por eso el perfeccionista necesita ganar y transmitir serenidad y paz: aceptar que es una persona imperfecta en un mundo imperfecto rodeada de personas imperfectas.

Hemos dejado para el final el punto más importante: la relación que el candidato con personalidad obsesivo-perfeccionista establece con Dios, que debe convertirse para él en un punto sólido de *apego seguro*.

En las conversaciones con los formadores se puede revisar la imagen que tiene de Dios: es posible que haya interiorizado una visión muy parcial, quizá en relación con normas, obligaciones y cumplimientos más que con el amor y la misericordia, y esta visión parcial condicionará su relación con Él. Conviene, por tanto, ayudarle a que no plantee la exigencia en términos de deberes, acciones y resultados, sino en hacer las cosas por amor a Dios, que está por encima de las obras concretas y sus resultados: «ama y haz lo que quieras: si callas, calla por amor; si gritas, grita por amor; si corriges, corrige por amor; si perdonas, perdona por amor. Exista dentro de ti la raíz de la caridad; de dicha raíz no puede brotar sino el bien»<sup>15</sup>. Se pondrá el acento en la rectitud de intención, el valor sobrenatural de las acciones (distinto de su eficacia humana), la prioridad de la oración, especialmente aquella de la que no surgen propósitos pero facilita la relación personal con Jesucristo, por ejemplo, la meditación del evangelio y la adoración silenciosa y contemplativa delante del sagrario.

Ante los propios errores (y también ante los fallos de los demás) le será de gran ayuda redescubrir la maravilla de un Dios que no nos pide que seamos impecables. El amor a Dios es compatible con que las cosas no salgan perfectamente bien y cuando caemos, nos perdona. A veces el problema es que el perfeccionista no se perdona a sí mismo.

Para terminar, tanto el formador como el interesado han de ser realistas con sus objetivos. No se trata de tener una personalidad completamente equilibrada, sino de que el trato confiado con Dios lleve a aceptarse y a tratar de ser cada vez más pacientes con uno mismo y con los demás.

---

<sup>15</sup> SAN AGUSTÍN, *Exposición de la Epístola de San Juan*, VII, 8.

## ÍNDICE

<b>PRESENTACIÓN</b> .....	9
1. Maestro, ¿qué debo hacer para conseguir la vida eterna? .....	9
2. La afectividad y su formación.....	10
3. Psicología y formación .....	12
4. Contenido de este libro.....	14
<b>I. PERSONALIDAD Y AFECTIVIDAD</b> .....	17
<b>¿QUÉ ES LA PERSONALIDAD?</b> .....	19
1. Noción de personalidad.....	19
2. Temperamento, carácter y personalidad.....	22
3. Rasgos de la personalidad.....	23
4. <i>OCEAN: el big five</i> de la personalidad .....	24
a) <i>Openness</i> o Apertura al cambio .....	26
b) <i>Conscientiousness</i> o Responsabilidad .....	26
c) <i>Extraversion</i> o Extroversión .....	27
d) <i>Agreeableness</i> o Cordialidad .....	28
e) <i>Neuroticism</i> o Inestabilidad emocional .....	29
5. El locus de control.....	29
6. Los mecanismos de defensa del yo.....	31
7. Aplicaciones a la propia vida y a la tarea de formación .....	32
8. Condicionados pero no determinados.....	34
<b>¿CÓMO VALORAR LA MADUREZ?</b> .....	35
1. A ver si maduras .....	35
2. Criterio cero: identidad .....	37
3. Primer criterio: extensión del sentido de sí mismo .....	38
4. Segundo criterio: relación emocional con otras personas .....	40
5. Tercer criterio: seguridad emotiva.....	42
6. Cuarto criterio: percepción realista, aptitudes y tareas .....	44
7. Quinto criterio: autoobjetivación, conocimiento de sí mismo y sentido del humor .....	45
8. Sexto criterio: filosofía unificadora de la vida.....	47
9. De la madurez a la identificación con Cristo .....	49

QUERERSE PARA PODER QUERER .....	51
1. ¿Dios, yo y los demás? .....	51
2. Cómo se origina el amor a uno mismo .....	52
3. Verse a la luz de Dios.....	56
4. Humildad y verdad .....	58
5. Dios, los demás y yo .....	60
QUÉ ES LA AFECTIVIDAD .....	61
1. Un <i>WhatsApp</i> de adolescente .....	61
2. Una posible definición.....	62
3. Limitaciones de la afectividad .....	64
4. El pecado original y sus consecuencias.....	65
5. Reparar la imagen de Dios.....	67
DESARROLLAR LA AFECTIVIDAD DESDE LAS VIRTUDES TEOLOGALES.....	69
1. Una propuesta entre tantas .....	69
2. Fe .....	69
3. Esperanza.....	74
4. Caridad .....	76
a) Si me falta el amor, no me sirve de nada.....	76
b) Querer y sentirse querido.....	77
c) Aprender a querer .....	78
5. Un terreno fértil .....	81
<b>II. CRECER POR DENTRO A LO LARGO DEL CICLO VITAL .....</b>	<b>83</b>
EL CICLO VITAL.....	85
1. Qué es el ciclo vital .....	85
2. Los estadios psicosociales .....	88
3. La teoría del apego .....	90
INFANCIA Y ADOLESCENCIA .....	95
1. El niño .....	95
a) Estadios evolutivos de la infancia.....	95
b) Orientaciones para los formadores .....	98
2. El adolescente .....	101
a) El eterno conflicto generacional.....	101
b) Delimitación de la etapa.....	104
c) Construyendo la identidad .....	106
LA EDAD ADULTA .....	111
1. El adulto joven.....	111
a) Delimitación de la etapa.....	111

b) La incorporación al mundo laboral.....	112
c) La formación de un nuevo hogar.....	114
d) La crisis de los 30 .....	114
2. La plenitud de la vida .....	117
a) Delimitación de la etapa.....	117
b) Los años 40: estabilidad vs. búsqueda de novedades .....	118
c) Los años 50: estabilidad sin rigidez.....	122
d) El síndrome del nido vacío .....	125
<b>MEJORAR EL CARÁCTER EN LA VIDA ADULTA: CUIDAR LAS RELACIONES ..</b>	<b>129</b>
1. La familia .....	129
2. El trabajo.....	131
3. Los amigos .....	132
4. Sin confundir y con una clara jerarquía .....	137
<b>LA TERCERA EDAD.....</b>	<b>139</b>
1. ¿Quién se atreve a marcar el inicio?.....	139
2. Delimitación de la etapa.....	140
3. Manifestaciones del envejecimiento.....	142
a) La necesidad de adelantarse .....	142
b) Cambios físicos y cognitivos .....	142
c) Cambios sociales.....	145
4. <i>Excursus</i> : cuando no hay jubilación.....	147
5. Prepararse para la vejez .....	147
6. Una etapa para seguir creciendo .....	149
7. Prepararse para dar el salto a la morada definitiva.....	154
<b>CUANDO EL FINAL SE ACERCA.....</b>	<b>157</b>
1. <i>On Death and Dying</i> .....	157
2. Primera fase: negación .....	158
3. Segunda fase: ira.....	161
4. Tercera fase: negociación .....	162
5. Cuarta fase: depresión.....	163
6. Quinta fase: aceptación .....	165
7. Acompañar a una muerte cristiana .....	167
<b>III. LA VIRTUD CRISTIANA DE LA CASTIDAD .....</b>	<b>173</b>
¿POR QUÉ VIVIR LA CASTIDAD?.....	175
1. ¿Por qué no puedo disfrutar del cuerpo como quiero? .....	175
2. La entrada en una nueva vida.....	176
3. Un templo para el Espíritu Santo.....	177
4. El sexo es bueno... vivido con orden.....	180

5. El desorden de la concupiscencia.....	181
6. La virtud de la castidad.....	185
7. Los medios tradicionales.....	187
8. Afectividad y castidad.....	193
<b>LA ADICCIÓN DEL SIGLO XXI.....</b>	<b>195</b>
1. El mundo virtual.....	195
2. ¿Vicio o adicción?.....	195
3. Adicción e internet.....	197
4. Un problema médico.....	199
5. Un problema social.....	202
6. Personas más vulnerables.....	207
<b>AYUDAR A VIVIR LA CASTIDAD.....</b>	<b>213</b>
1. Nuevas dificultades, nuevos medios.....	213
2. Un modo sano de usar internet.....	214
3. Personalizar la solución.....	220
4. La catequesis, el acompañamiento espiritual y la confesión.....	221
5. La ayuda profesional.....	225
6. La responsabilidad moral.....	232
<b>EL CELIBATO CRISTIANO.....</b>	<b>237</b>
1. Don y misterio.....	237
2. Afectividad y celibato.....	241
3. La afectividad de Jesús.....	244
4. Un celibato psicológicamente sano.....	246
5. Situaciones que requieren especial discernimiento.....	250
<b>IV. LA AFECTIVIDAD ENFERMA.....</b>	<b>257</b>
<b>LOS TRASTORNOS AFECTIVOS.....</b>	<b>259</b>
1. La enfermedad mental.....	259
2. La ansiedad.....	260
3. Tristeza y depresión.....	262
4. El estrés profesional o síndrome del <i>burnout</i> .....	264
5. Prevenir la patología afectiva.....	265
a) Un estilo de vida sano.....	265
b) Cuidar el descanso.....	267
c) Corregir las distorsiones cognitivas.....	270
d) Optimizar el tiempo de trabajo.....	271
e) Una vida de piedad a prueba de estrés.....	277
6. Cuando llega la enfermedad.....	280

LOS TRASTORNOS DE LA PERSONALIDAD.....	283
1. La personalidad y sus trastornos.....	283
2. La ayuda desde la tarea de formación.....	285
3. Clasificación de los trastornos de la personalidad .....	289
Grupo A: los excéntricos.....	291
Grupo B: los extrovertidos o egocéntricos.....	292
Grupo C: los introvertidos o ansiosos.....	295
4. La personalidad evitativo-dependiente.....	297
5. La personalidad obsesivo-perfeccionista .....	300
<b>EPÍLOGO</b> .....	305
<b>UN ESTILO FORMATIVO SANO</b> .....	307
1. Dos modos de formar .....	307
2. Los estilos educativos .....	309
3. La personalidad del formador .....	312
a) Personalidad madura y vida virtuosa .....	312
b) Mostrarse vulnerable.....	314
c) La formación del formador.....	315
d) Preocupación por la persona en su integridad .....	316
e) Respeto a la persona y a sus tiempos .....	328
f) Superar los propios fantasmas .....	320
4. Vale la pena .....	323
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	325
1. Bibliografía general .....	325
2. Personalidad y afectividad .....	325
3. Crecer por dentro a lo largo del ciclo vital.....	326
4. La virtud cristiana de la castidad.....	327
5. La afectividad enferma.....	328
6. Un estilo formativo sano .....	329