

# La Personalidad

La personalidad es algo dinámico que vamos configurando cada uno de nosotros a lo largo de la vida. Es un concepto estructural: alcanzar un buen equilibrio es un trabajo de artesanía psicológica, que requiere arte y oficio, trabajo y método, corazón y cabeza, sentimientos y razones...

Es la pieza clave de cada individuo, nuestra “unicidad”: el modo de ser, el modo de estar, el modo de comportarse, “nuestra imagen ante los demás” Sus dos componentes esenciales son el Temperamento (el fondo genético que tenemos “heredado”) y el Carácter (que va siendo adquirido con el tiempo y es modificable). La educación, las relaciones y el propio ambiente son factores que nos van modelando el carácter y por tanto la propia personalidad. Podemos decir que cada uno es protagonista de su historia y de su personalidad

## ***La personalidad inmadura***

### **¿CÓMO ES UNA PERSONALIDAD INMADURA?**

La personalidad es la suma total de las pautas de conducta actuales y potenciales determinadas por tres notas: la herencia (el equipaje genético, lo que recibimos de nuestros padres), el ambiente (el entorno) y la experiencia de la vida (la biografía de cada uno). La personalidad es el sello propio y específico de cada uno. La tarjeta de visita. Dicho en otros términos, la personalidad es una organización dinámica, en movimiento, en donde confluyen los aspectos físicos, psicológicos, sociales y culturales de un individuo.

Los psiquiatras nos dedicamos a la ingeniería de la conducta. Somos perforadores de superficies psicológicas, intentamos ahondar en la mecánica interna del comportamiento, para corregirlo, mejorarlo, hacerlo más equilibrado.

La inmadurez significa una persona a medio hacer, que da lugar a una psicología incipiente, incompleta, que no está bien terminada y que tiene muchos flecos negativos, pero que puede cambiar y mejorar y hacerse más sólida, con la ayuda de un psiquiatra o de un psicólogo.

Voy a intentar sistematizar sus principales ingredientes en este decálogo, para que el lector pueda adentrarse en la frondosidad de lo que ahí reside. Los síntomas son los siguientes:

- 1) Desfase entre la edad cronológica y la edad mental: esta es una de las manifestaciones que más llama la atención de entrada, en una primera aproximación. No olvidemos que hay gente de maduración tardía y otra de maduración temprana, y esto le da un carácter ligeramente distinto a esta observación.

- 2) Desconocimiento de uno mismo: ésta era una de las normas del héroe griego. En el templo de Apolo, en Grecia, había en el frontispicio de la entrada una inscripción que decía así: «Nosci se autom», conócete a ti mismo. Se trata de tener claro que la asignatura más importante de cada persona es uno mismo, lo que quiere decir saber las actitudes y las limitaciones que uno tiene. Ambas son como el cuaderno de bitácora que nos ayuda a una navegación por la vida adecuada.
- 3) Inestabilidad emocional: que se expresa mediante cambios en el estado de ánimo, pasando de la euforia a la melancolía y esto de un día para otro o dentro de un mismo día. Esto hay que diferenciarlo claramente de las llamadas depresiones bipolares. El inmaduro es desigual, variable, irregular, sus sentimientos se mueven y bambolean de forma pendular, lo que hace que nunca pueda uno saber qué va a encontrar en el otro. Esa fragilidad mudable es una nota muy característica. Su estado de ánimo se expresa a través de unos dientes de sierra, una especie de montaña rusa, en donde las oscilaciones son muy frecuentes.
- 4) Poca o nula responsabilidad; la inmadurez tiene niveles, lo mismo que sucede con cualquier hecho psicológico. Esta palabra procede del latín «respondere», que significa: contestar, prometer, satisfacer. Estar en la realidad es conocer el hoy-ahora de uno mismo sin ningunearse y sin creerse uno más que nadie.
- 5) Mala o nula percepción de la realidad: la captación incorrecta de sí mismo y del entorno que le rodea le lleva a tener una conducta desadaptada tanto intrapersonal (disarmonía consigo mismo) como interpersonal (inadecuado contacto con los demás, no sabiendo medir las distancias ni las cercanías).
- 6) Ausencia de un proyecto de vida: la vida no se improvisa. Necesita una cierta organización, un esquema que diseñe el porvenir. Los tres grandes argumentos de éste son: amor, trabajo y cultura. En ninguno de ellos ha calado con profundidad. No se puede vivir sin amor, el amor debe ser el primer argumento de la vida, que da vida y fuerza a los demás. Del cumplimiento de estos tres grandes temas brota la felicidad, suma y compendio de una coherencia de vida donde los tres tienen una enorme importancia.
- 7) Falta de madurez afectiva: entender qué es, en qué consiste y cómo vertebrar nuestra vida sentimental. Por amor tiene sentido la vida. Pero no hay amor sin renuncias. Y al mismo tiempo saber que nadie puede ser absoluto para otro. El amor eterno no existe; se da en las películas, en las canciones de moda y en las personas poco maduras. Lo que sí existe es el amor trabajado día a día. Amar no significa tener dulces sentimientos, sino volcarse con el otro en las pequeñas cosas de cada día. En mi libro *Quién eres*, describo la madurez afectiva como una modalidad aparte, con perfiles propios y específicos. Ahí solamente subrayaría ique fácil es enamorarse y qué complejo mantenerse

enamorado. Hoy se ha producido en este campo una auténtica socialización de la madurez sentimental.

- 8) Falta de madurez intelectual: la inteligencia es otra de las grandes herramientas de la psicología, junto con la afectividad. Hay muchas variedades de inteligencia: teórica, práctica, social, analítica, sintética, discursiva, matemática, analógica, intuitiva y reflexiva... Pero para quedarnos con una idea clara: una persona es inteligente cuando sabe centrar un tema, haciendo razonamientos y juicios de la realidad adecuados, siendo capaz de elaborar un conjunto de soluciones asequibles y positivas que permitan resolver problemas concretos. Dicho en términos más modernos de la psicología cognitiva: inteligencia es saber recibir información, codificarla y ordenarla de forma correcta y ofrecer respuestas válidas, coherentes y eficaces. Aquí las manifestaciones de la inmadurez se expresan de forma rica y variada. Falta de visión y de planificación del futuro. Hipertrofia del presente, una exaltación del instante. No hay crecimiento en los análisis personales y generales, con poca o nula justeza de juicio. Serias dificultades para racionalizar los hechos y aplicar un cierto espíritu cartesiano. La vida es como un viaje, por eso es importante saber a dónde uno quiere ir.
- 9) Poca educación de la voluntad: la voluntad es una joya que adorna la personalidad del hombre maduro. Cuando es frágil y no está templada en una lucha perseverante, convierte a ese sujeto en alguien débil, blando, voluble, caprichoso, incapaz de ponerse objetivos concretos, ya que todos se desvanecen ante el primer estímulo que llega de fuera y le hace abandonar la tarea que iba a tener entre manos. Es la imagen del niño mimado que tanta pena produce; traído y llevado y tiranizado por lo que le apetece, por lo que le pide el cuerpo en ese momento. Que no sabe decir que no, ni renunciar. Alguien echado a perder, consentido, malcriado, estropeado por cualquier exigencia seria, que no doblará el cabo de sus propias posibilidades. Un ser que ha aprendido a no vencerse, sino a seguir sus impulsos inmediatos. Por ese derrotero se ha ido convirtiendo en voluble, inconstante, ligero, superficial, frívolo, que se entusiasma fácilmente con algo, para abandonarlo cuando las cosas se tornan mínimamente difíciles. Esto trae consigo otros datos: baja tolerancia a las frustraciones, ser mal perdedor, ya que tiene poca capacidad para remontar las adversidades, pues no está acostumbrado a vencerse en casi nada; tendencia a refugiarse en un mundo fantástico, para alejarse de la realidad.
- 10) Criterios morales y éticos inestables: la moral es el arte de vivir con dignidad; el arte de usar de forma correcta la libertad, conocer y poner en práctica lo que es bueno. En la persona inmadura todo está cogido por alfileres y fácilmente se deshilacha y se rompe. La moda, la permisividad, el relativismo son pautas vertebrales básicas, sigue los vaivenes de lo último a lo que se apunta todo el mundo sin ningún espíritu crítico.

La madurez es uno de los puentes levadizos que lleva a la fortaleza de la felicidad, y es el resultado de un trabajo esforzado, serio, paciente, de quitar y añadir, de pulir, de limar, de intentar que nuestra forma de ser sea como una piedra de canto rodado de esas que vemos en los ríos y que casi no tienen aristas.

### **Decálogo de la personalidad inmadura:**

- Desconocimiento de uno mismo
- Desfase entre la edad cronológica y la edad mental
- Inestabilidad emocional
- Falta sentido de responsabilidad. Comportamientos caprichosos
- Poca educación de la voluntad. Impaciencia, intolerancia a la frustración (no acepta los fallos y limitaciones) tendencia a la fantasía, apatía
- Ausencia de objetivos vitales o poco realistas. Ausencia de proyecto de vida
- Escaso control de impulsos y tendencias. Irritabilidad crónica
- Falta de madurez afectiva. Relaciones superficiales y poco duraderas, exigentes y dependientes
- Mala percepción de la realidad. Desarmonía intrapersonal e interpersonal. No sabe medir las distancias ni las cercanías
- Criterios éticos y valores inestables

### ***Clasificación de los trastornos de la personalidad:***

El Trastorno es un patrón duradero y estable de conducta desadaptada, una forma de ser inflexible, con un deterioro evidente de uno mismo y de la relación con los demás. Generalmente se da al inicio de la adolescencia Existen distintos trastornos de la personalidad:

#### **Grupo A: Excéntricos, con conducta bastante patológica y difícilmente pasan desapercibidos**

- Paranoide
- Esquizoide
- Esquizotípica

#### **Grupo B: Inestables, manifiestan unos comportamientos radicales y conflictivos**

- Antisocial
- Límite
- Histriónico
- Narcisista

#### **Grupo C: Ansioso-temerosos, su conducta expresa miedo, ansiedad, evitación**

- Por evitación
- Por dependencia
- Obsesivo-compulsivos

### ***Los trastornos de la personalidad***

Cada vez con más frecuencia, vienen a las consultas de psiquiatría y psicología y también a las urgencias de los hospitales, casos de personas, en su mayoría jóvenes, que sufren una especie de caos personal, que a veces les lleva a poner en peligro su vida.

Estas personas, con frecuencia, se sienten consigo mismas en un permanente estado de confusión, como si no tuvieran una identidad propia suficientemente constituida. Los trastornos de personalidad “no son enfermedades”, son formas desadaptadas de pensar, sentir y/o actuar que producen un doble malestar en el sujeto y en el entorno. Es un patrón permanente de conducta y experiencia interna, que se desvía notablemente de la normalidad: Puede tener manifestaciones en distintas áreas: cognitivas, afectivas, de relación interpersonal y control de impulsos. Puede decirse que en estos casos, la personalidad se va desarrollando de forma desajustada y paulatinamente va adquiriendo rasgos y mecanismos psicológicos inadecuados hasta convertirse en un trastorno.

### ***El Trastorno Límite de la Personalidad o Borderline***

Es un patrón general de inestabilidad en las relaciones interpersonales, la autoimagen y la efectividad, y una notable impulsividad, que comienzan al principio de la edad adulta y se dan en diversos contextos.

Los criterios para el diagnóstico de este trastorno según el DSM-IV son:

- Esfuerzos frenéticos para evitar un abandono real o imaginario.
- Patrón de relaciones interpersonales inestables e intensas caracterizado por los extremos de idealización y devaluación.
- Alteración de la identidad: autoimagen o sentido de sí mismo acusada y persistentemente inestable. Sentimientos crónicos de vacío.
- Impulsividad en al menos dos áreas, que es potencialmente dañina para sí mismo (p. Ej., gastos, sexo, abuso de sustancias, conducción temeraria, atracones de comida) -
- Comportamientos, intentos o amenazas suicidas recurrentes, o comportamiento de auto mutilación.
- Inestabilidad afectiva debida a una notable reactividad del estado de ánimo (p. Ej., episodios de intensa disforia, irritabilidad o ansiedad, que suelen durar unas horas y rara vez unos días).
- Sentimientos crónicos de vacío.
- Ira inapropiada e intensa o dificultades para controlar la ira (p. Ej.,muestras frecuentes de mal genio, enfado constante, peleas físicas recurrentes). Ideación paranoide transitoria relacionada con el estrés o síntomas disociativos graves.

Enrique Rojas  
Catedrático en Psiquiatría