

LOS PILARES DE LA PERSONALIDAD

A las columnas que sostienen la Personalidad también las llamamos rasgos en el mundo profesional. Los rasgos de la Personalidad son tendencias permanentes de la forma de sentir, de pensar, de actuar, de relacionarnos con los demás y de regular nuestro malestar. Los rasgos son los pilares principales del templo de la Personalidad. Todas las personas tenemos esos mismos pilares, solo que cada individuo los tiene de distinto grosor. Los pilares no son buenos ni malos, tan solo imprimen un aspecto característico a cada Personalidad.

En algunos casos, los rasgos combinan muy bien entre sí y la Personalidad es muy equilibrada. Trasladándolo al templo, si hay columnas gruesas tanto en las alas este, oeste, sur y norte del mismo, la firmeza del monumento está más que asegurada. Pero si todas las de un extremo son delgadas y las del otro son gruesas, hay riesgo de que el peso de la bóveda acabe deformando o derrumbando el edificio.

En la Personalidad hay combinaciones de rasgos muy buenas que favorecen la adaptación, y otras muy malas. Una baja autocrítica combinada con mucha necesidad de atención es una combinación muy mala. Sin embargo, una persona con necesidad de atención pero una autocrítica adecuada tendrá mucho mejor pronóstico.

Para explicarlo mejor he escogido para este libro aquellos pilares o rasgos que reflejan mejor los comportamientos de hoy en día. No coinciden exactamente con lo que se lee en otros libros e incluso en algunos casos he unido varios rasgos parecidos en uno solo, porque así se entiende mejor. Y también he puesto el énfasis en los rasgos más importantes en la clínica y en los pilares psicológicos más frecuentes de nuestra sociedad actual.

I. LA SENSIBILIDAD EMOCIONAL: EL TEMOR A SUFRIR

Cuando decimos que una persona es muy sensible, sugerimos que se emociona mucho ante los estímulos del ambiente. Nos emocionamos cuando recibimos muestras de cariño y también cuando nos lanzan reproches, aunque de distinta manera en ambos casos. El cariño evoca alegría y ternura, mientras que el reproche produce ira o miedo. También sentimos miedo y tristeza viendo catástrofes y guerras en la televisión. Y muchos se emocionan (y hasta lagrimean) con una puesta de sol, una canción o una película. En definitiva, el ser humano es sensible a los estímulos, unos más y otros menos, y reacciona a ellos con sentimientos y emociones.

El marido y los hijos de María la convencieron de que pidiera ayuda profesional. No querían incomodarla ni que pensara que la tomaban por desequilibrada. Pero entendían que su nivel de sufrimiento era excesivo para el tipo de vida que tenían. A sus cincuenta años, María estaba a menudo en tensión. Se angustiaba mucho cuando los hijos se retrasaban por la noche durante las salidas de fin de semana, o si se iban de viaje en coche con los amigos. También lo pasaba muy mal con las discusiones en casa, aunque fueran intrascendentes. Era difícil hacer un comentario negativo sobre la comida o cualquier cosa que ella hubiera hecho por temor a su reacción emocional. Todo parecía afectarle mucho. Llevaba muy mal cualquier comentario negativo sobre la casa o cualquier gesto que pudiera interpretar como

una muestra de desagrado hacia ella o hacia sus actos. A menudo se mostraba triste y dolida por comentarios insignificantes o por actitudes de su familia política que a los demás no les parecían molestas. Las escenas de violencia o de maltrato de las películas le producían un malestar que la obligaba a dejar de verlas. Decía muchas veces que parecía que nadie la comprendía y que a todos les daba igual todo. Con frecuencia se encontraba con pocas ganas de hacer cosas, porque estaba dolida o apagada a consecuencia de alguna noticia o de algún acontecimiento sensible.

A todo esto, funcionaba bien en el desempeño de la casa, hablaba con amigas y tenía un ánimo alegre con frecuencia, aunque cambiante. Cumplía todas sus funciones, cuidaba de sus hijos y salía sola de casa para realizar las compras. No se podía decir que tuviera ningún trastorno de ansiedad ni una depresión.

No todos somos igual de sensibles o emocionables. Y tampoco somos sensibles a las mismas cosas y a los mismos estímulos. Algunos se emocionan con las películas de amor y otros con el himno de su país. Y aún más, no todos sentimos la misma cosa ante el mismo estímulo. A algunos les produce agrado ver a dos personas besándose y otros sienten rechazo.

La sensibilidad emocional es más bien una reactividad, porque indica cómo reaccionamos ante los acontecimientos. En este sentido, se parece mucho a las alergias. Hay personas que tienen un sistema inmunitario hipersensible en general y reaccionan con alergias a muchas sustancias. Mientras que otras solo reaccionan con alergias a alguna sustancia en particular. En cuanto a la Personalidad, algunas personas tienen una alta reactividad emocional en general, mientras que otras solo son hipersensibles a algunas situaciones. Al igual que ocurre con las alergias, algunas personas se emocionan con muchos estímulos, pero sin pasarse de intensidad. Y otras solo se emocionan con un estímulo pero pierden el control con ello.

Muchas personas son conscientes de su excesiva sensibilidad. A veces sentimos que somos muy sensibles y que sufrimos demasiado por ello, y pensamos: «Esto no puede afectarme tanto...». Pero otras no consideran que sean muy sensibles y culpan a los demás de sus emociones. En estos casos son los otros los que se quejan de que es difícil tratar con estas personas, porque todo les afecta mucho. Ser muy sensible no es sinónimo de ser muy bueno, aunque a veces lo utilicemos como un cumplido. A veces una persona es muy sensible al dolor de los demás, pero otras personas son solo muy sensibles a los peligros o a las pérdidas. Por la misma razón, ser un tipo duro y poco sensible puede ser bueno en situaciones de tensión, pero también puede ser muy malo para comprender el malestar de los demás.

Una joven de dieciséis años fue traída a mi consulta por sus padres porque no podía concentrarse y empezaba a dormir muy mal por las noches. Todo en su vida iba normalmente bien y no habían ocurrido acontecimientos extraordinarios. Pero al preguntarle por sus sentimientos se descubría que la vida le resultaba demasiado pesada y trabajosa. Sacaba buenas notas, pero se angustiaba mucho cuando se acercaban los exámenes. Tenía su grupito de amigas, con las que estaba bien, pero solía estar en tensión por si molestaba a alguna con sus comentarios. Era muy sensible a los sentimientos de sus amigas y también a los comentarios de los profesores. También sufría por las compañeras

que veía desplazadas o marginadas, pero no se atrevía a invitarlas a su grupo por si molestaba con ello a sus amigas. Cuando estuvimos hablando de todo esto, se dio cuenta de que era emocionalmente muy sensible y de que por lo común solía ocultar sus sentimientos.

El caso mencionado describe bien todos los ingredientes del rasgo de sensibilidad emocional que el psiquiatra Hans Eysenck llamó «neuroticismo» allá por 1970. Las personas con alto neuroticismo, como es el caso de esta chica, viven permanentemente entre el temor y el disgusto. Sienten una excesiva preocupación por que las cosas puedan ir mal, anticipando siempre la posibilidad del fallo o el peligro. Y además les afecta mucho cualquier gesto de disgusto por parte de otros, sintiéndose fácilmente tristes o desolados. Las personas con alto neuroticismo tienen mucha ansiedad ante la incertidumbre y se entristecen mucho por las pequeñas frustraciones. Y pueden también ser sensibles al sufrimiento de los demás, sobre todo porque se identifican con ellos.

Por el contrario, también existen las personas con un neuroticismo excesivamente bajo. Estas tienden a ser insensibles a los sentimientos o dificultades de los demás y a las posibles consecuencias de sus acciones, no teniendo temor a ser reprendidos o cuestionados. Suelen actuar de manera fría y a menudo desconsiderada. Eysenck consideraba que la ausencia de neuroticismo es una de las características de los psicópatas.

El grado saludable de neuroticismo o de sensibilidad emocional es aquel que nos permite ser emocionalmente sensibles sin llegar a ser permanentes sufridores. A menudo oímos aquello de «no debe importarte lo que digan los demás, tienes que ser tú mismo» y cosas parecidas. Pero eso no está bien, porque la sensibilidad no se cambia de un día para otro; en todo caso se educa o se regula. Además, la sensibilidad nos hace ser mejores personas, de la misma manera que tener cierto temor a los peligros nos hace ser cuidadosos y constantes en el esfuerzo. En el caso de la chica que relaté anteriormente, el exceso de sufrimiento emocional acabó llevándola a un estado anormal de ansiedad. De hecho, está demostrado que los trastornos de ansiedad y la depresión son más frecuentes en las personas con alto neuroticismo o sensibilidad emocional.

¿Cómo se llega a tener un rasgo de sensibilidad emocional excesiva? ¿Puede evitarse de alguna manera? Hay que admitir que una buena parte del rasgo que hemos llamado neuroticismo tiene un origen hereditario que, por lo que conocemos hasta hoy, se asocia con genes relacionados con el neurotransmisor serotonina, aunque probablemente también estén implicados otros genes que aún desconocemos. Pero la otra mitad del rasgo se va a formar por lo que ocurra en los primeros años de la crianza. Si a un niño nacido con predisposición temerosa-sensible le educamos en un ambiente estricto con los errores es muy probable que desarrolle un alto neuroticismo, con mucha sensibilidad al fallo y a la frustración. Por el contrario, una educación más comprensiva con los errores puede dar lugar a un neuroticismo bajo, a pesar de la predisposición hereditaria. Y, si no hay predisposición genética al neuroticismo, un ambiente familiar estricto quizás no sea tan nocivo. Es decir, que hay una interacción entre los genes y el ambiente para formar el rasgo, y es bueno que la conozcamos. También hay que estar alerta con los niños genéticamente poco sensibles. Si se les educa con demasiados halagos y gratificaciones,

podemos crear un individuo con tendencias egoístas y desconsideradas, propias de los narcisistas.

LA SENSIBILIDAD EMOCIONAL EN EL CEREBRO

Como todos los rasgos de la Personalidad, el de la sensibilidad emocional tiene sus bases en el funcionamiento cerebral. Las áreas que controlan la emocionalidad en el cerebro son las del llamado **sistema límbico**. Estas son las zonas más primitivas en la evolución del cerebro humano, y son similares al cerebro de todos los animales. Son las estructuras cerebrales que regulan el miedo al peligro y la respuesta al daño. Entre ellas está la **hipófisis**, una glándula que segrega las hormonas de respuesta al estrés que activarán el cortisol. Las personas altamente sensibles suelen tener niveles elevados de **cortisol** en sangre. Además, en la sensibilidad emocional participan dos pequeñas estructuras, que son el hipocampo y la amígdala cerebral. El primero es una especie de biblioteca que guarda los recuerdos de miedo y fracaso. La amígdala es el depósito de las emociones desagradables, tanto el miedo como la ira, y está muy activada en las personas con una sensibilidad emocional alta. El hipocampo, como podemos imaginar, también. Junto a ellos, hay un núcleo compuesto por neuronas de dopamina, el núcleo accumbens, y que es el depósito de las emociones agradables. Y, cómo no, en los hipersensibles emocionales está bastante inhibido, porque la hipersensibilidad emocional parece ser solo para lo desagradable. Así es que la hiperactivación de la hipófisis, del hipocampo y de la amígdala dará lugar a individuos con una alta sensibilidad emocional, temerosos del peligro y tendentes a la frustración emocional.

¿CÓMO SABER SI SOMOS HIPERSENSIBLES?

No es asunto fácil reconocer los propios rasgos de la Personalidad. La Personalidad se ve mejor desde fuera, desde los ojos de los otros. La sensibilidad emocional es el rasgo más subjetivo, pero, aun así, la persona hipersensible tiende a pensar que las cosas le salen siempre mal, que no tiene suerte, que no la tratan como a los demás o en cualquier otra causa externa de su malestar. La persona de alto neuroticismo no suele pensar que es muy sensible, sino que la vida es difícil y está llena de peligros y desgracias. Se preocupa mucho cuando los hijos no están en casa, por la posibilidad de que algo vaya mal en el trabajo, por la aparición de humedades en las paredes, por si una compañera de trabajo está molesta y, en general, por todo. No es que tenga preocupaciones extrañas, sino demasiado intensas o insistentes. El alto neuroticismo también nos hace sentirnos muy desanimados cuando algo no sale del todo bien, y culpabilizados si nuestra pareja o amigos muestran malestar o infelicidad. No disfrutan normalmente de las cosas buenas y de los momentos felices, porque están tensas y anticipando algún fallo o peligro. La persona con alto neuroticismo que invita a unos amigos a comer estará agobiada por si el vino elegido les parecerá lo suficientemente bueno o si se encontrarán bien con ese primo que se ha acoplado a última hora (al que ha invitado porque de no hacerlo se hubiera sentido mal). Con tantas preocupaciones sensibles, estas personas acaban con el ánimo bajo, cansado, apesadumbrado y ansioso.

¿CÓMO DETECTAMOS DESDE FUERA A LAS PERSONAS CON ALTA SENSIBILIDAD EMOCIONAL?

Este rasgo se detecta como una actitud de permanente preocupación, que siempre responde lamentando negativamente las situaciones cotidianas. Por la visita de un familiar, la necesidad de pasar la ITV del coche, que el arroz haya quedado demasiado duro para los invitados, que la novia no llamara ayer o que un hijo tenga tos al volver del colegio. También parecen sentirse responsables del malestar de los demás, como si estuvieran obligadas a hacer algo por evitarlo. Llevan muy mal que los demás estén descontentos, porque responden con sentimientos de culpa o de enfado. Para estas personas todo parece ser importante y se ven obligadas a implicarse mucho. Por ello a menudo se les ocultan pequeños problemas, para que no acaben alterando los nervios de todos con su exceso de sensibilidad y preocupación.

Hay que diferenciar este rasgo del perfeccionismo, que es una tendencia a que todas las cosas estén en absoluto orden y pulcritud. El perfeccionismo tiene más que ver con la rigidez que con la sensibilidad emocional. También hay que diferenciar la hipersensibilidad de la explosividad en algunas personas. Un exceso de sensibilidad puede, como decimos los psiquiatras, externalizarse, llevando a conductas explosivas que descargan sobre los otros. Pero hay muchas personas con alta sensibilidad emocional que no son impulsivas, sino que lo internalizan y se lo tragan todo.

¿Cómo tratar adecuadamente con este rasgo en otras personas?

La mejor manera es ser comprensivos y atentos a sus preocupaciones, actuando con tranquilidad y calmando así sus miedos. Ni se nos ocurra regañarles ni irritarnos con ellos por preocuparse tanto. Tan solo conseguiremos que aumenten sus preocupaciones y miedos. Y tampoco es buena táctica ocultarles los problemas cotidianos para que no sufran. Muchos lo hacen y acaban convirtiéndoles además en ineptos infantilizados que se preocupan cada vez más.

¿Y qué hacer para sobrellevar nuestra propia sensibilidad emocional?

Las técnicas de relajación y de meditación-mindfulness ayudan a controlar la sensibilidad emocional excesiva. Las personas altamente sensibles no deben esconderse del mundo para no sufrir, pues ello aumentaría la intensidad del rasgo (el miedo). Es mejor ir afrontando situaciones y acostumbrarse poco a poco a que nada es tan importante como nos parece, que todos cometemos errores y que hay muchas cosas que, aunque producen sufrimiento, no dependen de nosotros y además ocurrirán siempre. Este sería el rasgo al que habría que compensar con una actitud más flexible y despreocupada ante la vida.

LAS PERSONAS INSENSIBLES

Es cierto que hay personas carentes de sensibilidad emocional y de preocupaciones, hasta el punto de parecer indiferentes. Las personas insensibles, por supuesto, no reconocen ese rasgo en ellas mismas. Pero las personas cercanas a ellas observan que no les afectan las angustias de los demás y ni siquiera quieren hablar de ellas. Ante una persona con insensibilidad emocional, uno puede sentirse invalidado e ignorado cuando tiene una angustia. Las personas con rasgo insensible y sin neuroticismo solo reaccionan cuando necesitan algo. Las parejas entre una persona hipersensible y una insensible no son

infrecuentes, porque al principio parecen complementarse. Pero es solo una ilusión que con el tiempo acaba desbocando en abuso de uno y dependencia nociva del otro.

No perdamos de vista al falso insensible. Tiene el rasgo sensible reprimido para no parecer débil, porque tiene también rasgos de suspicacia que le hacen tener mucho miedo a que le hagan daño. Su insensibilidad es un poco forzada, porque en el fondo está necesitado de aprecio y estima, y saber esto es bueno para tratarle con mano izquierda y conseguir que se abra y exprese su parte más afectiva. Veamos dos casos de personas aparentemente insensibles:

- **Carlos:** tiene cincuenta y tres años, es un trabajador esforzado y estricto en la dirección general de una gran empresa. Muy cumplidor siempre, temeroso de cometer alguna irregularidad y de sufrir cualquier reproche por parte de sus superiores, podría decirse que es una persona hiperresponsable. Es educado y poco afectivo en la empresa. Con los amigos tiende a ser serio, aunque agradable. Y en casa suele estar tenso y seco, es estricto con su mujer y sus hijos, racional y evitador de las interacciones emocionales. Parece insensible y frío, le parecen irrelevantes las quejas emocionales de los demás, que tiende a tachar de superficiales y blandengues. Sin embargo, lo quieren. En los momentos difíciles se ha mostrado cercano e incluso afectado, y en el fondo en casa todos saben que tiene buen corazón, aunque sea un gruñón estricto.
- **Jaime:** tiene mucha confianza en sí mismo. Quiere hacer cosas importantes en su empresa, cree que no le dejan hacer más porque le temen y le tienen algo de envidia. En esta vida hay que pelearse para llegar arriba, y él seguirá luchando por conseguir lo que se merece. En casa no tiene problemas. Su mujer se encarga de las cosas de los hijos y los chicos no dan problemas. Ella se queja a veces de que no pasa tiempo con ellos, pero no tiene razón alguna. Vive de maravilla gracias al trabajo que él hace y al que debe entregarse. A su familia no le falta de nada. Sin embargo, la esposa refiere en la consulta que además de no participar casi nunca en los asuntos familiares, no parecen afectarle las preocupaciones y los temores de ella o de los hijos. Todo lo resuelve con respuestas del tipo «hay que saber controlar las emociones», «no es para tanto», «tengo preocupaciones mayores que estas tonterías». Por ello sus hijos no le cuentan apenas nada y temen dar una imagen de debilidad ante él. Lo ven fuerte y seguro, pero distante, y no se atreven a contarle sus problemas.

Carlos es una persona internamente sensible pero contenida. Necesita evitar la emocionalidad para no sentirse inseguro. Por eso parece frío. Es un falso insensible. Jaime, por el contrario, se siente seguro y tiene una estima alta de sí mismo. Cree estar llamado a grandes tareas y no tiene miedo. Es implacable en la búsqueda de su ascenso profesional, no se deja llevar por la sensibilidad. Las quejas son sensiblerías que no tienen ningún sentido práctico y racional. Jaime es realmente insensible emocionalmente, reacciona con auténtica frialdad a las demandas emocionales de los otros, no las entiende.

Combinaciones más frecuentes con otros rasgos

La alta sensibilidad emocional se combina a menudo con la impulsividad (poca reflexión y explosividad). Este es el rasgo característico de aquellos que descargan su sensibilidad con los seres cercanos. En su grado máximo puede dar lugar a los trastornos límite de la Personalidad. Otra combinación frecuente es de la hipersensibilidad emocional con la evitación del riesgo. Estos se guardan la tensión emocional para sí, no quieren conflictos. Internalizan la emoción, inhibiéndola, y tienen una predisposición mayor a la depresión.

Entre los insensibles, algunos tienen además un rasgo egocéntrico y da lugar a perfiles explotadores, narcisistas o psicopáticos. En cambio, los insensibles evitadores del riesgo dan lugar a estilos esquizoides, que se caracterizan por el aislamiento y la falta de interacción con el entorno.

Como resumen, podemos decir que el rasgo de la sensibilidad emocional o neuroticismo constituye una dimensión principal de la Personalidad, caracterizando a los individuos por su mayor o menor tendencia al temor y a las preocupaciones sensibles. Este rasgo determina nuestro tono emocional ante la vida misma: nos preocupamos por todo o no nos preocupamos por nada. Como en todos los rasgos, lo más saludable y adaptativo es estar en un rango medio que nos permita ser sensibles hacia los otros, pero también que podamos distanciarnos y que nos afecten menos las cosas.

Característica	Alta Sensibilidad (Neuroticismo)	Punto de Equilibrio (Saludable)	Insensibilidad Emocional
Reacción ante el entorno	Reactividad excesiva (como una "alergia" emocional).	Sensibilidad educada y regulada.	Indiferencia o frialdad ante los estímulos.
Visión del mundo	Lleno de peligros, incertidumbre y posibles fallos.	Cuidado y constante, pero sin sufrimiento constante.	Racional, práctico y enfocado en objetivos propios.
Relación con otros	Exceso de empatía o culpa; dependencia emocional.	Capacidad de comprender al otro sin perder la autonomía.	Invalidación de los sentimientos ajenos; puede ser abusivo.
Base Biológica	Hiperactivación de la amígdala y el hipocampo; alto cortisol.	Funcionamiento equilibrado del sistema límbico.	Baja reactividad de las áreas del temor y la preocupación.
Mecanismo de defensa	Internalización (tristeza/ansiedad) o explosividad.	Afrontamiento gradual y flexibilidad mental.	Represión (falso insensible) o desconexión total.