

José Luis Carrasco

LA PERSONALIDAD  
Y SUS TRASTORNOS

arpa



## SUMARIO

INTRODUCCIÓN. LA PERSONALIDAD Y LA PERSONA	9
PRIMERA PARTE. LOS PILARES DE LA PERSONALIDAD	
I. La sensibilidad emocional. El temor a sufrir	25
II. La extroversión y la introversión. Hacia fuera o hacia dentro	40
III. La búsqueda de sensaciones y novedades: entre la estabilidad y la aventura	49
IV. La evitación del riesgo: temerosos o temerarios	57
V. La sensibilidad interpersonal: el temor al juicio de los otros	63
VI. La impulsividad: frenados o acelerados	69
VII. La capacidad autocrítica: entre el autodesprecio y la intransigencia	80
VIII. La identidad: qué soy, qué creen que soy y cómo me gustaría ser	87

SEGUNDA PARTE. LOS TRASTORNOS DE LA PERSONALIDAD	
I. El trastorno de la personalidad: trastornados «pero no del todo»	97
II. Las personalidades inestables, hipersensibles e impulsivas: el trastorno límite de la personalidad	113
III. La Personalidad histriónica	142
IV. La Personalidad narcisista	150
V. La Personalidad dependiente	174
VI. La Personalidad evitativa	185
VII. La Personalidad esquizoide	193
VIII. La Personalidad paranoide	200
IX. La Personalidad psicopática antisocial	207
EPÍLOGO: LA PERSONALIDAD DE LAS GENTES	217

## INTRODUCCIÓN

### LA PERSONALIDAD Y LA PERSONA

Escribir un libro sobre la personalidad es un asunto complicado. Quizás por ello, aun llevando tres décadas trabajando en este campo, no me he decidido a hacerlo hasta ahora. La personalidad está en nuestro lenguaje cotidiano, pero utilizamos este término sin saber bien lo que significa. Las redes de información están repletas de definiciones sobre ella: «Mi hija tiene una personalidad muy difícil...», «mi jefe tiene una personalidad bastante equilibrada...» o «el conserje tiene una personalidad de mil demonios...». No sabemos con claridad lo que significa la palabra personalidad, pero, a pesar de ello, la usamos para calificar de forma rotunda a las personas.

Hay que conocer bien el tema para no acabar en la frivolidad o en la charlatanería. Los psiquiatras tenemos claros algunos conceptos como ánimo, impulsividad, delirio u obsesión. Y es menos complicado escribir libros sobre ellos. Pero la personalidad es un concepto muy amplio y escasamente clarificado, y es complicado para un científico.

La personalidad está en todas partes. La personalidad del artista, la de nuestro hijo, la de nuestra pareja o la del presidente del Gobierno. Y hablamos de ella con una naturalidad pasmosa, sin darnos cuenta de que, después del concepto de Dios, es el más formidable e inalcanzable que existe. La Personalidad (y por ello la mencionaré a partir de ahora en mayúscula) es lo que hace del mamífero una persona. Los perros y los caballos tienen raza, brío, agilidad o docilidad, pero no Personalidad. La Personalidad de los humanos es una idea compleja, objetiva y subjetiva a la vez: «Mi hermana tiene una Personalidad sociable pero muy protagonista, no soporta pasar desapercibida». «Mi peluquera tiene una Personalidad dulce, generosa y sensible, por eso la gente la adora...». Con el término Personalidad definimos en un instante la esencia de una persona, con todas las consecuencias positivas o negativas que esto tiene. Y no siempre acertamos, por supuesto, porque la Personalidad es demasiado compleja para manejarla con tanta ligereza. Muchas personas parecen dulces y generosas cuando solo son seductoras, y únicamente lo descubriremos cuando llevemos un tiempo con ellas. Otros individuos nos parecen muy morales, rectos y amantes de la justicia, y es muy probable que se trate de ególatras rígidos e insensibles.

También para los profesionales de la mente la cuestión es confusa. Algunos hablan de la Personalidad como lo que está dentro, lo esencial, lo que somos de verdad. «Sé tú mismo, sé auténtico, no te dejes influir por la so-

ciudad...», dicen estos terapeutas. La Personalidad es nuestro ser interior y seremos infelices si no la dejamos expresarse valientemente.

Pero para otros, la Personalidad es más bien una maquinaria de emociones, pensamientos, deseos e inhibiciones. Si la máquina psíquica funciona bien, alcanzaremos el bienestar y la adaptación: «Conoce tu psique y toma las riendas de ti mismo», diría el terapeuta de visión mecanicista. La Personalidad es para ellos autoconocimiento y autorregulación. Suena un poco robótico, lo sé. Podría incluso crearse una Personalidad artificial, como la inteligencia artificial. Para esta visión mecanicista, la Personalidad es el chasis mental: «Mi personalidad es como es y no la podría cambiar (igual que los huesos, que tampoco se pueden cambiar) aunque quisiera». Las personas sienten que su Personalidad es un guion del que no se pueden apartar.

Pero no está tan claro que la Personalidad sea una maquinaria psíquica. Muchos entienden la Personalidad como todo lo contrario, como un sentimiento de uno-mismo. «Siento que soy distinto a lo que los demás ven en mí. Y me siento aprisionado en el guion que me toca vivir». Las personas se sienten bien si pueden construir su propio guion vital. Más adelante veremos que en los trastornos de la Personalidad el sentimiento de uno-mismo puede estar muy distorsionado.

## LA PERSONALIDAD SANA

Para colmo de complejidad, nos tocará definir lo que es una «Personalidad sana». A las personas metódicas y reflexivas no les parece sana la Personalidad de los sujetos impulsivos e improvisadores, y lo mismo ocurre al contrario. Algunos creen que la Personalidad sana debe ser comprensiva y solidaria, mientras que otros entienden que lo sano es una Personalidad individualista y resistente.

Si preguntan a los médicos verán que tampoco lo tenemos muy claro. Atendiendo al espíritu de la Medicina, una Personalidad sana es aquella que permite una adaptación funcional al medio, respetando a los demás y sin padecer un excesivo sufrimiento. Los médicos pensamos que existen los trastornos de la Personalidad, que son algo distinto a lo que llamaríamos personalidades divergentes o peculiares. Hoy en día está de moda el término «no normativo» para el físico o para el vestir, así es que podríamos hablar también de personalidades «no normativas».

Pero los trastornos de la Personalidad son otra cosa, no son simples diferencias individuales o culturales. Son anomalías de la Personalidad tan graves que cuesta entenderlas como una simple variación de la Personalidad normal. A diferencia de las personalidades problemáticas, que pueden mejorar y equilibrarse con la vida, el trastorno de la Personalidad es además rígido, inmodificable y no madura a no ser que se le ayude terapéuticamente. Imposibilita la adaptación y la convivencia, no



permite crecer y desarrollarse, y necesita recibir un tratamiento clínico.

## MODELOS HISTÓRICOS DE LA PERSONALIDAD

Veamos un poquito de historia para entender por qué y cómo hablamos de la Personalidad. El estudio de la Personalidad es tan antiguo como la propia escritura, porque tenemos la necesidad de entender a los otros, especialmente a los que son importantes para nosotros. El término Personalidad procede del término griego *persona*, que significa máscara, y hacía referencia a las máscaras que usaban los actores del teatro griego. Es decir, para los griegos antiguos, la Personalidad era lo que el sujeto mostraba, no su ser profundo y oculto. La medicina griega consideraba la forma de ser del individuo como un fenómeno físico más, como la fuerza, la musculatura o la estatura. Para los griegos, lo que hoy llamamos Personalidad era tan constitucional como la forma corporal, aunque al igual que esta se podía perfeccionar con el ejercicio. Así, Alejandro Magno era impulsivo y enérgico, pero bajo la supervisión de Aristóteles aprendió a mejorar su escasa paciencia para compensar esos rasgos y no caer continuamente en la precipitación.

En esta misma línea, veinticinco siglos más tarde, un psiquiatra alemán llamado Ernst Krestchmer se atrevió (algo precipitadamente, hay que decir) a postular que las personalidades principales se asociaban a dis-

tintas morfologías corporales. Los sujetos de formas redondeadas y extremidades cortas, que definía como pícnicos, tenían un temperamento sociable, emocional y abierto (si bien eran bastante dados al hedonismo y al exceso). Por el contrario, los individuos delgados, alargados y huesudos, denominados leptosómicos, eran callados, susceptibles y pensativos (pero también tenían al nerviosismo y a comerse la cabeza obsesivamente). Y finalmente, los individuos de constitución atlética, con extremidades fuertes y rostro rudo, tenían un temperamento estable y pragmático (aunque tendían a ser repetitivos y con poca imaginación). En definitiva, dijo que nadie era perfecto y además que a «cada constitución corporal le corresponde una Personalidad». Hoy sabemos que el planteamiento se ha quedado un poco simplista, pero no olvidemos que Krestchmer vivía en una época en la que los estudios raciales estaban de moda.

Tras este período, la Medicina se centró en lo que denominó «rasgos de la Personalidad». Ya no se trataba de definir toda la Personalidad del sujeto, sino los componentes parciales de ella. La idea del rasgo ha marcado nuestro lenguaje, tanto el médico como el popular. Ya no decimos que un tipo es agresivo u obsesivo, sino que tiene rasgos agresivos u obsesivos. Y esto ha sido bueno para la mejor comprensión de las personas, porque nos permite mirarlas desde más perspectivas, y no solo desde una. Se describe y se comprende mejor a una persona diciendo que tiene rasgos evitativos, rasgos ansiosos, rasgos sensibles, rasgos autodevaluadores y ras-

gos orgullosos que diciendo simplemente que es un individuo tímido.

Al dividir la Personalidad en rasgos podemos además intervenir sobre aquellos que son perjudiciales sin pretender cambiar toda la Personalidad. Porque ninguna Personalidad, por mucho que lo parezca a veces, es totalmente insana. Solo algunos elementos lo son, aunque pueden contaminar a la Personalidad entera.

Los rasgos de la Personalidad son los mismos para todos, pero de diferentes tamaños. Y ningún rasgo de la Personalidad es malo ni bueno en sí mismo. La sensibilidad, la extroversión, la impulsividad, la búsqueda de novedades, el temor, el detallismo, etc., forman parte del ser humano. Tiene que haber personas más sensibles y personas más templadas, más cautelosas y audaces, más buscadoras de aventuras y más conservadoras. El mundo sería imposible si todos fuéramos igual. Unos tienen que ser contables y otros pilotos de moto GP. Pero eso sí, si tenemos algún rasgo muy acentuado, tanto por exceso como por defecto, vamos a tener algunos problemas de adaptación.

## PERSONALIDAD Y PERSONA

Pero a pesar de todos los estudios y teorías desarrollados a lo largo de la Historia, el comportamiento humano no hay quien lo entienda, es contradictorio y a veces parece claramente caprichoso o estúpido. Y el caso es que nos desquicia no entenderlo, especialmente el de las

personas que nos importan, nuestros familiares, amigos o compañeros de trabajo. Nos desquicia que no recojan el plato de la mesa, que no atiendan a lo que les decimos, que siempre se fijan en nuestros errores y no en las cosas buenas que tenemos, que lo critiquen todo pero no se critiquen a sí mismos o que parezcan más felices con cualquiera que con nosotros, y así muchas otras cosas. Al final solo nos queda aquello de que «cada uno es como es y tiene su propia Personalidad». Vamos, una especie de aceptación en el mejor de los casos, o de resignación en el peor de ellos.

Usamos el término Personalidad con una visión errónea, pensando que la Personalidad es la forma de ser, prácticamente heredada e inmodificable. Creemos que nuestro familiar o amigo se comportará igual siempre, nos guste o no. Y eso no es cierto: la Personalidad humana no es una forma de ser, sino una tendencia a ser de una forma. Pero las tendencias se pueden corregir. Algunos coches tienden a irse hacia la derecha, pero los vamos corrigiendo continuamente con una leve presión en el volante hacia la izquierda. Quizás sea cierto eso de que «la cabra siempre tira al monte». Pero la cabra es un animal, no es una persona, no tiene Personalidad y no puede elegir.

La Personalidad tampoco es lo mismo que la persona. Las personalidades son de varios tipos y se pueden clasificar. Pero cada persona es un mundo, diferente a cualquier otra. La Personalidad no es la persona al completo; es como nuestro esqueleto psíquico. Y así como los huesos son distintos y de diferentes tamaños

en cada individuo, los rasgos de la Personalidad también. Y sobre los rasgos de la Personalidad se va formando la persona, al igual que se forman los músculos sobre los huesos. La persona es la Personalidad en acción sobre el mundo. De dos personalidades parecidas pueden florecer dos personas muy distintas. El símil del florecer me lo ha puesto muy fácil: la persona es el fruto de la Personalidad (que solo será fértil si se la cuida, se riega y le da el sol).

También es necesario desterrar otra idea equivocada: no somos esclavos de nuestra Personalidad. Los rasgos son predisposiciones, pero no conductas. La conducta pertenece a la persona: podemos dejarnos llevar por las tendencias o podemos intentar controlarlas. Controlaré mi excesiva impulsividad en el trabajo si es necesario, pero no tendré por qué hacerlo con mis amigos (salvo que se cansen de mí por ello). Intentaré vencer mi introversión para estar mejor con mi pareja, pero seguiré siendo más introvertido en otras relaciones sociales que no me interesan. Y no solo eso, en Japón ser muy tímido no es ningún problema, ya que está culturalmente bien visto. Pero si vivo en España tendré que luchar contra esa tendencia. El rasgo, por tanto, no es una forma de actuar. Es una tendencia que puede expresarse más o menos en diferentes momentos y situaciones. Por ello debemos huir del concepto de Personalidad como etiqueta. Ningún test de Personalidad puede predecir el futuro de una persona. Con el mismo esqueleto de Personalidad podemos encontrar personas distintas y vidas diferentes. La Personalidad marca las posibilidades,

pero serán las relaciones con los otros y la propia responsabilidad las que irán definiendo el ser de la persona.

En los últimos años, la neurociencia nos está mostrando las raíces biológicas de los rasgos de la Personalidad y las anomalías cerebrales que condicionan sus trastornos. Pero no debemos olvidar nunca que no hablamos de robots, sino de la Personalidad humana. La Personalidad en la Medicina no es tampoco como la Personalidad en la Veterinaria; no somos animales de esquemas instintivos e inevitables. Los humanos tenemos ideales, traumas, anhelos, prejuicios y valores que actúan modificando la misma Personalidad. No será lo mismo una Personalidad impulsiva en un individuo con ideales solidarios y comunitarios que en otro con ideales de enriquecimiento y poder. Por ello no debemos olvidar la dimensión humanística del individuo: a diferencia de los animales, la Personalidad no determina por completo nuestra conducta, pues al final siempre podemos elegir, aunque sea difícil. El hombre es un ser libre y responsable en un mundo cultural que influye en él. La Personalidad orienta nuestra existencia, pero la propia existencia va también forjando la Personalidad.

## JUSTIFICACIÓN

Con todo lo anterior se entiende que escribir un libro riguroso sobre los trastornos de la Personalidad es una apuesta arriesgada, ya que en todo momento me voy a ver obligado a sortear los tópicos, las etiquetas y la pa-

labrería moralista. Por ello no aspiro a elaborar una guía de la buena Personalidad, sino un relato sobre la importancia que la Personalidad tiene en nuestro comportamiento. Y de paso también aportar información para que los lectores sepan manejarse mejor con sus propias personalidades y con las de los seres cercanos.

Este no es un libro pensado para profesionales. Me dirijo a las personas del mundo real que están interesadas en entender la Personalidad humana desde la mirada de la Medicina. No es un manual de tratamiento de los trastornos de la Personalidad, pero sí una guía para comprender mejor a nuestras parejas, hijos, padres, amigos o a nosotros mismos. Conocer nos ayuda a comprender y a sobrellevar a los demás. Y comprender ayuda a convivir, a amar y también a cambiar de rumbo y tomar otro camino. Es cierto que no podemos cambiar nuestra Personalidad por completo, pero sin duda podemos mejorarla continuamente.