

ÍNDICE

Introducción	13
--------------------	----

CAPÍTULO PRIMERO

LA AUTENTICIDAD EN LA EXPERIENCIA DEL AMOR HUMANO

1. El amor, una experiencia multiforme	29
1.1. A qué llamaré “amor”.....	30
1.2. El despliegue evolutivo del amor.....	31
1.3. Los requisitos del amor auténtico	36
1.3.1. ¿Hay alguien ahí? Conocimiento realista de la persona amada.....	36
1.3.2. ¡Qué bien que existas! Valoración del otro como algo bueno	37
1.3.3. ¡Qué raro/a eres!... y aún así te quiero. Aceptación respetuosa de la diferencia.....	37
1.3.4. Es que, con lo que ha vivido... Comprensión y tolerancia de las carencias y defectos de la persona amada.....	38
1.3.5. El calorcito del corazón. Implicación afectiva	38
1.3.6. Obras son amores. Compromiso activo.....	40
1.3.7. “El castillo de Irás, Pero No Volverás”: Deseo de perduración del afecto.....	40
1.3.8. Tener hechos los deberes: Crecimiento afectivo	41
1.3.9. ¡Dime que me quieres! Expresividad	42
1.3.10. ¡Que seas feliz, feliz, feliz! Interés en el bienestar y crecimiento del otro	44
2. Motivaciones hacia el amor	44
2.1. La tendencia amoratoria	44
2.2. Motivaciones que aglutina la tendencia amoratoria	47
3. Amores simétricos: amistad, pareja, amor fraternal y de compañeros	48

3.1. El amor en la amistad y en la relación de pareja: rasgos comunes....	49
3.1.1. La intimidad	51
3.1.2. Compromiso	54
3.1.3. Las amistades inauténticas	55
3.2. Lo específico del amor de pareja	56
3.2.1. El ingrediente pasional.....	57
3.2.1.1. La “química” del enamoramiento	59
3.2.1.2. La relación entre amor y enamoramiento	61
3.2.2. El hecho de compartir íntimamente	64
3.2.3. La prioridad de la relación de pareja.....	65
3.2.4. La inautenticidad en el amor de pareja	67
3.3. Lo específico del amor fraternal	68
3.3.1. Características del amor fraternal	68
3.3.2. El pseudoamor en la relación fraternal	69
3.4. El amor entre compañeros de trabajo	70
3.4.1. Características del afecto entre compañeros de trabajo.....	70
3.4.2. El pseudoamor entre compañeros de trabajo	71
4. Amores asimétricos: el amor paterno-filial y las relaciones de ayuda	72
4.1. El amor paterno-filial	73
4.1.1. Características del amor paterno/materno-filial.....	73
4.1.2. El pseudoamor paterno/materno-filial	76
4.2. Otras relaciones asimétricas.....	77
5. Integración de la personalidad y sus potenciales en la experiencia del amor.....	80
5.1. Un amor expresivo y emocionalmente involucrado	80
5.2. Un amor sabio.....	81
5.3. Un amor activo, que multiplica a los miembros implicados en él ...	82
6. El amor como vía de liberación	82
6.1. De qué libera el amor	82
6.2. Para qué libera	85
6.3. ¿Cómo puede el amor llegar a ser verdaderamente liberador?	87

CAPÍTULO SEGUNDO

LA AUTENTICIDAD EN LA EXPERIENCIA HUMANA DEL TRABAJO

1. Características esenciales de un trabajo auténtico	91
2. Las motivaciones para el trabajo.....	94

3. Integración de la personalidad y sus potenciales en la experiencia del trabajo	100
3.1. Un trabajo ilusionado y esperanzado (estado Niño del yo en la actividad laboral)	102
3.1.1. Sus contribuciones en esta área de la vida.....	102
3.1.2. Déficit del estado Niño del yo en el trabajo	104
3.1.3. Vías para su desarrollo	105
3.2. Un trabajo inteligente y eficaz (estado Adulto del yo en la experiencia del trabajo)	105
3.2.1. Contribuciones del estado Adulto en esta área de la vida ...	105
3.2.2. Déficit de estado Adulto en la experiencia laboral: consecuencias	106
3.2.3. Vías para su desarrollo.....	109
3.3. Un trabajo protector, cuidadoso y solidario (estado Padre del yo en la actividad laboral y vías para desarrollarlo)	109
3.3.1. Contribuciones del estado Padre en esta área de la vida	109
3.3.2. Déficit de estado Padre en la experiencia del trabajo: consecuencias	110
3.3.3. Vías para su desarrollo.....	111
4. El trabajo como vía de liberación	112
4.1. ¿De que limitaciones puede liberarnos el trabajo?	112
4.2. ¿Para qué puede liberarnos la experiencia laboral?	114
4.3. ¿Cómo puede el trabajo llegar a ser verdaderamente liberador?	115
5. Las profesiones como vías de auténtico servicio al bien común	116

CAPÍTULO TERCERO
**LA AUTENTICIDAD EN LA PARTICIPACIÓN CIUDADANA
Y POLÍTICA**

1. Concepto de ciudadano en un Estado democrático	123
2. Integración de la personalidad y sus potenciales en la vivencia de la participación ciudadana y política	125
2.1. Una vivencia ilusionada y esperanzada de la ciudadanía y la política: estado Niño del yo	125
2.1.1. Contribuciones del estado Niño del yo en esta área de la vida	125
2.1.2. Déficit del estado Niño: sus consecuencias	126
2.1.3. Vías para el desarrollo del estado Niño solidario	127
2.2. Una vivencia inteligente y eficaz de la ciudadanía y la política: estado Adulto del yo	128

2.2.1.	Contribuciones del estado Adulto del yo en esta área de la vida	128
2.2.2.	Déficit del estado Adulto: sus consecuencias	129
2.2.3.	Vías para su desarrollo.....	130
2.3.	Una vivencia cuidadosa, protectora y solidaria de la ciudadanía y la política: estado Padre del yo.....	130
2.3.1.	Contribuciones del estado Padre del yo en esta área de la vida	130
2.3.2.	Déficit del estado Padre: sus consecuencias	133
2.3.3.	Vías para su desarrollo.....	133
3.	La participación ciudadana y política como vía de liberación ...	134
3.1.	¿De qué puede liberar la actividad ciudadana y política?	135
3.2.	¿Para qué puede liberar la actividad ciudadana y política?	138
3.3.	¿Cómo puede ser liberadora la actividad ciudadana y política?	142

CAPÍTULO CUARTO

LA AUTENTICIDAD EN LA VINCULACIÓN A UNA COSMOVISIÓN

1.	Consideraciones preliminares	145
1.1.	Concepto de cosmovisión	145
1.2.	Variedades de cosmovisiones	147
1.3.	Búsqueda de la verdad en el contenido de la cosmovisión	149
1.4.	Comprobación de la fidelidad en la transmisión del mensaje	149
1.5.	Autenticidad y falsificación en la vivencia de las cosmovisiones: aspectos introductorios	155
2.	Integración de la personalidad y sus potenciales en la vivencia de una cosmovisión	155
2.1.	Una vivencia ilusionada y esperanzada de la propia cosmovisión: el estado Niño del yo.....	155
2.1.1.	Contribución del estado Niño del yo en la vivencia sana y verdadera de una cosmovisión	155
2.1.2.	Déficit del estado Niño Natural del yo en la vivencia de la propia cosmovisión	158
2.1.3.	Vías para el desarrollo del estado Niño Natural del yo en esta área de la vida	158
2.2.	Una vivencia inteligente y coherente con la propia cosmovisión: el estado Adulto del yo.....	159
2.2.1.	Contribución del estado Adulto del yo en esta área de la vida	159

2.2.2.	Déficit del estado Adulto del yo en la vivencia de una cosmovisión	159
2.2.3.	Vías para el desarrollo del estado Adulto del yo en la vivencia de una cosmovisión	161
2.3.	Una vivencia protectora, cuidadosa y solidaria de la cosmovisión: el estado Padre del yo	165
2.3.1.	Contribución del estado Padre del yo en la vivencia sana y auténtica de una cosmovisión	165
2.3.2.	Déficit de estado Padre: formas en que puede manifestarse tanto respecto a uno como respecto a los otros	166
2.3.3.	Vías para el desarrollo del estado Padre del yo en esta área de la vida.....	167
2.3.4.	Exceso de estado Padre	167
3.	La cosmovisión como vía de liberación	169
3.1.	¿De qué puede liberar la vivencia de una cosmovisión?	170
3.2.	¿Para qué puede liberar?	174
3.3.	¿Cómo puede ser liberadora una cosmovisión?	176

CAPÍTULO QUINTO LA AUTENTICIDAD EN LA COMUNICACIÓN

1.	El proceso de comunicarse	177
1.1.	Qué es la comunicación.....	177
1.2.	La autenticidad objetiva y subjetiva en la comunicación	180
2.	Funcionamiento del proceso de comunicación	183
2.1.	El sistema comunicativo	183
2.2.	Las irremediables dificultades de la comunicación	188
3.	Cuándo se produce la auténtica comunicación	194
3.1.	Una comunicación eficaz (desde el estado Adulto del yo)	194
3.2.	Una comunicación transparente (desde el estado Niño del yo)	198
3.3.	Una comunicación cuidadosa (desde el estado Padre del yo).....	201
4.	La comunicación inauténtica	206
4.1.	Algunos problemas frecuentes en la autenticidad de la comunicación.....	206
4.2.	La inautenticidad de la comunicación en los trastornos de personalidad	210

CAPÍTULO SEXTO
LA AUTENTICIDAD EN LA BÚSQUEDA DEL CONOCIMIENTO

1. El deseo genuino de saber y sus posibles objetos de interés.....	215
2. Conocer para ser: diferencia entre tener conocimientos (almacenamiento cuantitativo) y conocer para ser más humano (profundización cualitativa).....	219
3. Actitudes que obstaculizan la búsqueda de la verdad	222
3.1. Dejarse guiar por prejuicios	222
3.1.1. Prejuicios culturales	223
3.1.2. Prejuicios en las evaluaciones sobre diferentes ideologías, paradigmas científicos o corrientes filosóficas	227
3.2. Actitud maniquea	229
3.2.1. Actitud maniquea en las evaluaciones políticas	231
3.2.2. Actitud maniquea en la relación entre creyentes religiosos, agnósticos y ateos	234
3.3. Dependencia de las modas	236
3.4. Los peligros de la credulidad para el logro de la verdad	238
3.4.1. La mayoría de los conocimientos se basan en la fe o confianza en los transmisores	238
3.4.2. Precauciones para evitar la credulidad	241
3.4.3. Credulidad respecto a las tradiciones o a las innovaciones ..	246
3.5. Efectos limitadores de los trastornos o estilos de personalidad en la búsqueda de la verdad	251
3.5.1. Trastornos de la personalidad de estilo independiente	252
3.5.2. Trastornos de la personalidad de estilo dependiente	254
3.5.3. Trastornos de la personalidad de estilo ambivalente	255
3.5.4. Trastornos de la personalidad de estilo desvinculado.....	257
3.5.5. Otros estilos de personalidad.....	258
Reflexiones finales.....	261
Referencias bibliográficas.....	265

INTRODUCCIÓN

En nuestro mundo particular, en el cual el conformismo es el gran destructor de la personalidad; en nuestra sociedad en la que ajustarse a los “patrones” tiende a aceptarse como norma y ser “bien visto” es el pretendido pasaje a la salvación, lo que se necesita acentuar es no sólo el hecho admitido de que somos, en cierta medida, creados unos por los otros, sino también nuestra capacidad de experimentarnos y crearnos a nosotros mismos.

Rollo MAY, 1974, p. 81.

Entiendo por autenticidad, en la experiencia de la vida humana, aquella cualidad por la que la persona logra vivir con un elevado grado de fidelidad a sí misma, es decir, a su propia personalidad, incluidos sus ideas y valores. Esto implica que la persona auténtica habrá logrado liberarse, lo más posible, tanto de las presiones de su entorno socio-cultural, como de los condicionamientos derivados de decisiones inconscientes desde su infancia. Este último factor es el que Eric Berne, el creador del Análisis Transaccional, denominó el “guión de la vida”.

Ahora bien, cuando equiparo el concepto de autenticidad personal con el de “fidelidad a uno mismo”, no incluyo los casos en los que la persona esté viviendo bajo el influjo de trastornos psicopatológicos o de actitudes claramente contrarias a la ética. En ambos casos se trata de influjos deshumanizadores. Por consiguiente, no puedo calificar de humanamente auténticas, por ejemplo, las experiencias vitales de un Stalin o de un Hitler, por el solo hecho de que actuasen con fidelidad a sí mismos, habiendo logrado una elevada independencia respecto a posibles presiones ambientales. Considero muy probable que sus proyectos vitales, si no fueron consecuencia del influjo de actitudes conscientemente contrarias a la ética, debieron de ser consecuencia de graves trastornos psicopatológicos, o tal vez una mezcla de ambos factores. No veo factible calificar de vida humana auténtica un estilo de vida claramente deshumanizado.

En este libro he seleccionado las que considero seis áreas de especial relevancia en la vida humana: *a)* la experiencia del amor; *b)* la experiencia del trabajo profesional; *c)* la experiencia de la ciudadanía, o la solidaridad suprafamiliar; *d)* la experiencia de la vinculación a una cosmovisión; *e)* la comunicación interpersonal, y *f)* la experiencia de la búsqueda de conocimientos verdaderos.

Vivir la autenticidad en estos seis importantes capítulos requiere que se cumplan dos condiciones, como acabo de señalar respecto a la vida humana en su conjunto. Primero, que la forma de vivir estas seis experiencias humanas se caracterice por un alto grado de fidelidad a uno mismo, libre de las presiones socioculturales o psicológicas inconscientes. Segundo, que la forma de vivirlas no implique una degradación —y, por lo tanto, deshumanización— de la naturaleza genuina de esas experiencias. Es decir, que se refieran a una versión auténtica, y no falsificada, del significado genuino y humanizador de lo que se entiende por amor, trabajo profesional, ciudadanía, vinculación a una cosmovisión, comunicación interpersonal y conocimiento de la realidad.

De estos dos aspectos —que tal vez podamos calificar respectivamente de subjetivo y objetivo— de una vivencia humana auténtica, me he ocupado casi exclusivamente del segundo. Mi intención era proteger el significado genuino, es decir auténtico, de las palabras o conceptos utilizados para denominar áreas especialmente relevantes de la experiencia humana. ¡Cuántas personas utilizan las palabras amor y amistad para superficiales y frívolos intercambios que poco o nada tienen que ver con el significado genuino y complejo de esos dos términos! Lo mismo podemos decir sobre la degradación, deterioro o simplificación —cuando no perversión— respecto al significado genuino de conceptos como trabajo humano, ciudadanía, cosmovisión que dé sentido a la vida, comunicación interpersonal y conocimientos humanizadores.

Si la búsqueda de la autenticidad la redujésemos exclusivamente a “ser fiel a uno mismo” en la forma de proyectar y vivir estos seis capítulos importantes de la vida humana, pero despreocupándonos de los requisitos básicos objetivos para una experiencia no degradada de aquéllos, caeríamos en el error del individualismo. Pienso que ha sido más frecuente tratar sobre la autenticidad de esta forma reduccionista. Por ello he enfocado mi reflexión ocupándome sobre todo de los requisitos objetivos que acreditan como auténticas esas seis experiencias humanas.

Ahora bien, al menos aquí, en la introducción, conviene que me detenga un poco en el otro requisito: “ser fiel a uno mismo”. Para ello nos puede ser útil tener aquí presente la clasificación de Theodore Millon (1998) sobre los estilos sanos de personalidad, a cada uno de los cuales —cuando sus rasgos se malogran por su exageración y rigidez en la forma de vivirlos— corresponde un determinado trastorno de la personalidad. Ciñéndonos aquí a los estilos sanos, compartimos con Millon que —al igual que afirma respecto a los trastornos— lo más frecuente no es encontrar representantes que cumplan totalmente y de forma ex-

clusiva los rasgos de un solo tipo, sino personas que combinan rasgos de dos o tres tipos, aunque predomine uno de ellos. Con ello queda relativizada su propia clasificación, y se aproxima a esa convicción de los que compartimos los enfoques psicológicos existencial y humanista: toda persona constituye un ser humano singular e irrepitible.

Si la autenticidad en la vivencia de cada una de estas seis áreas de la vida humana requiere —además de ser fiel a la naturaleza genuina de cada una de ellas— ser fiel a uno mismo, esto significa que la forma de vivirlas tendrá que armonizarse bien con el estilo de personalidad de cada uno.

Veamos, aunque sólo sea de forma muy resumida y casi solo esquemática, los rasgos peculiares de siete estilos de personalidad correspondientes a las formas sanas de los que, en el caso de llegarse a padecer un trastorno de personalidad, se trataría de los trastornos antisocial (antes denominado “psicópata”), narcisista, histriónico, dependiente, obsesivo, evitativo y esquizoide. Y veamos, asimismo, algunas de las actitudes por las que deberían caracterizarse, para vivir de acuerdo con la fidelidad a sí mismo. Insisto en que con estos esquemas me refiero a tipos puros que sólo se manifiestan en una minoría de personas, ya que en la mayoría de los casos integramos la combinación de dos o incluso tres, y al final somos personas singulares e irrepitibles. Pretender encuadrar a las personas con una sola de estas etiquetas, con la pretensión de poder así comprender lo esencial de su personalidad y su conducta, resultará, en la mayoría de los casos, una injusta simplificación. Sin embargo este modo de proceder es una tentación a la que sucumben con frecuencia psicólogos clínicos y psiquiatras, sobre todo los novatos.

1. Estilo enérgico de la personalidad

Es la versión sana de lo que en caso de psicopatología corresponde al trastorno antisocial de la personalidad. Según Oldham y Morris (1990) cit. en Millon (1998) entre otras características diferenciables se manifiestan:

- Ser aventureros que han hecho avanzar la humanidad.
- Ser valientes respecto a los peligros que atemorizan a la mayoría.
- Desafiar las barreras, retándose a sí mismos.

Entre otras características mencionadas por Millon y cols. (1994), cit. en Millon (1998), señalemos las siguientes:

- Poco convencionales. Dispuestos a asumir las consecuencias de sus actos.

- Despreocupados respecto a lo que opinen otros.
- Independientes y creativos.
- A veces impulsivos e irresponsables.
- Escépticos sobre los motivos de la mayoría.
- Gran necesidad de autonomía y autodeterminación.
- Orientados a la acción, al pensamiento independiente, a la inconformidad y a la innovación.
- Entran con frecuencia en la confrontación.
- Buscan su propio camino.
- No se desalientan ante las dificultades.
- Disponen de muchos recursos y mucha motivación e iniciativas.
- Algunos son líderes eficaces.
- Aventureros en el mundo de los negocios.

A la vista de estos rasgos, un sujeto con personalidad “enérgica” sería infiel a sí mismo si gastase energías en destacar por su delicadeza en el trato con la gente, por pensárselo mucho antes de iniciar una empresa, por renunciar a aceptar una posición de liderazgo por si con ello no pudiese cultivar la virtud ética de la humildad, etc. Está claro que le será conveniente vigilar para no caer en una vivencia extremista y rígida de esos rasgos, lo cual podría significar que su estilo sano ha degenerado en un trastorno antisocial de personalidad. Pero lo que no se puede pretender —por parte, por ejemplo, de su pareja, o sus jefes o compañeros de trabajo—, es que actúe al estilo de una personalidad “respetuosa”, o “cautelosa”, o “introvertida”, en quienes los rasgos peculiares son muy diferentes.

Para vivir con fidelidad a sí mismo, los sujetos de personalidad enérgica tendrán que tomar las precauciones necesarias para que sus compromisos, por ejemplo en una relación de pareja, o en un puesto de trabajo, o en una implicación en proyectos sociales, políticos, artísticos o científicos, no le acarreen verse rodeados por personas que no sean capaces de comprenderles y respetarles, y estén constantemente evaluando en sentido negativo su forma enérgica de ser y de actuar. Lo afirmado en este párrafo vale para todos los otros estilos de personalidad, por lo que no vemos necesario repetirlo en las sucesivas descripciones esquemáticas sobre sus rasgos peculiares.

Por otra parte, este estilo de personalidad viene a corresponder, en la clasificación tipológica del Eneagrama (véase Riso, 1994, pp. 195s.) al tipo 8, denominado, según este autor, “el Líder”, y cuya dirección de

crecimiento es hacia el tipo 2, “el Ayudador”, que equivale a la personalidad “cooperadora” según Millon. Es decir, que le será beneficioso, como ayuda para potenciar su crecimiento personal, contemplar a personas de estilo cooperador (siempre que no padezcan el trastorno de personalidad por dependencia), como modelos de cualidades en las que el “enérgico” tiende a ser deficitario. No por ello dejará de ser fiel a sí mismo. Lo que debería evitar son los peligros de una vivencia rígida y exagerada de sus características, propia de los que padecen un trastorno antisocial de la personalidad.

2. Estilo de personalidad segura de sí misma

Es la que en el caso de padecer un trastorno de personalidad se trataría del narcisista. Según Lash (1978) este estilo de personalidad puede considerarse exclusivo de finales del siglo xx, y muy presente en las clases sociales media-alta y alta de Estados Unidos.

Según Oldham y Morris (1990), cit. en Millon (1998):

Son los líderes, las luces que guían, los que captan la atención tanto en público como en privado [...] Muchos de ellos poseen el carisma suficiente para hacer que numerosas personas se adhieran a sus objetivos.

Según Millon y cols. (1994), cit. en Millon (1998):

Se caracterizan por una audacia interpersonal que surge de la creencia en sí mismos y en sus talentos [...] Esperan que los demás reconozcan sus cualidades especiales y los atiendan [...] Suelen tener éxito y demuestran ser líderes efectivos.

Ahora bien, el narcisista sano debería mostrar su capacidad de “preocupación social y empatía interpersonal, y un genuino interés en las ideas y sentimientos de los demás”.

Este estilo de personalidad se asemeja al anterior por su elevado nivel de independencia personal, y por el peligro de caer en la sobrevaloración de sus capacidades e infravaloración de las de los otros. Aunque una personalidad segura sana sabrá evitar caer en ello.

A ambos estilos les resultaría demasiado frustrante tener que encontrarse durante muchos años en puestos de trabajo con poco margen para la iniciativa personal, como meros ejecutivos de directrices y normativas ajenas. Mantenerse prolongadamente en esta situación sería ser infieles a sí mismos. Quizá también lo sería —en el caso de actuar como parlamentario de un partido político— verse sometido a la denominada “disciplina de partido” (según la praxis vigente en algunos países como el nuestro), de forma que a la hora de votar en el Parlamento no pudiese decidir lo que

desde su propia reflexión independiente considerase aceptable o rechazable, sino lo que indicase el encargado del partido.

Por otra parte, este estilo de personalidad viene a corresponder, en la clasificación de tipos según el Eneagrama (véase Riso, 1994, pp. 186 ss.), al tipo 3, denominado por este autor “el Motivador”, o bien “el Ejecutor”, según H. Palmer (1996), y cuya dirección de crecimiento es hacia el tipo 6, que es denominado por algunos “el Lealista”. Es decir, que le será beneficioso, como ayuda para potenciar su crecimiento personal, contemplar a personas de ese estilo como modelos de cualidades en las que el “seguro de sí mismo” tiende a ser deficitario, en especial respecto a la cualidad de la lealtad, entre otras. No por ello dejará de ser fiel a sí mismo. Lo que debería evitar son los peligros de una vivencia rígida y exagerada de sus características personales, propia de los que padecen un trastorno narcisista de la personalidad.

3. Estilo sociable de la personalidad

Es la versión sana de lo que en caso de psicopatología corresponde al trastorno histriónico de personalidad.

Hay culturas en las que no se recompensan la cordialidad y la sociabilidad generales. A veces a las personas expresivas y sociables se las percibe con suspicacia porque parecen superficiales.

Según Millon y cols. (1994), cit. en Millon (1998), se trata del estilo “expansivo” que se centra en la sociabilidad.

Tienen confianza en sus capacidades sociales, sienten que pueden influir y encantar a los demás, gustan a la gente.

Muchas emprenden actividades sociales y les gusta conocer a personas nuevas y aprender de sus vidas. Habladores, vivaces y socialmente inteligentes, suelen acaparar la atención.

Tienden a ser personas emprendedoras y expansivas y tienen gran habilidad para manipular a los demás.

En resumen [...] son considerados personas cordiales y encantadoras; buscan la atención de los demás y casi siempre transmiten un aire de bienestar y de autodisfrute.

Suelen ser risueños y capaces de superar los contratiempos y desengaños de la vida y pocas veces permiten que los contratiempos y desengaños de la vida les hundan.

Nos encontramos aquí con un estilo de personalidad presente, por ejemplo, en un elevado porcentaje de los andaluces. El millón de ellos que emigraron a Catalunya, desde los años cincuenta del pasado siglo, se encontraron rodeados con frecuencia de catalanes mayoritariamente de

estilo “respetuoso”, que no siempre supieron comprender y valorar estas conductas tan expansivas, cordiales y expresivas. La realidad es que la convivencia de andaluces con catalanes ha tenido consecuencias beneficiosas para ambos colectivos, y no me refiero solo a lo relacionado con la vida económica. Han sido el resultado enriquecedor y humanizador de la complementariedad de los rasgos del “estilo sociable de personalidad”, con el “estilo respetuoso”.

En la cultura andaluza el sentimiento de agobio no se produce, o solo muy excepcionalmente. Es una de las primeras informaciones que recibí del profesor Arellano recién llegado yo a Sevilla. La experiencia me confirmó su validez. El andaluz tiene más capacidad que el catalán —me refiero al catalán típico, actualmente ya minoritario— de mantenerse con serenidad, de “tomarse las cosas con filosofía”. Esto se armoniza muy bien con lo que profesó el cordobés Séneca: el estoicismo. El catalán típico es propenso a agobiarse por problemas no pocas veces menores. Cabría decir que en la cultura catalana está bien visto mostrarse algo agobiado. Si un catalán al que en la vida todo le vaya bien —lo afectivo, lo laboral, lo económico— se encuentra con un antiguo amigo o amiga por la calle, y éste le pregunta “¿qué tal?, ¿cómo te va la vida?”, no es lo más frecuente, lo típico, que el catalán responda que le va “de maravilla”. Es más probable que, con un gesto de persona atareada, e incluso inclinando algo el cuerpo como si cargase un peso sobre sus espaldas, exclame: “*Anem fent!*, o “*Anem tirant!*” (“vamos haciendo”, “vamos tirando”). Así queda mejor que exclamando: ¡Me va de maravilla!

Y si se encuentra en una reunión para celebrar una fiesta familiar o de amigos, en la que también estén presentes algunos andaluces, no será excepcional que en algún momento de la celebración un grupito de catalanes comente entre sí sus experiencias sobre los problemas de la situación económica, o de las dificultades en su relación con hijos adolescentes, o las injusticias que “Madrid” —en el sentido del gobierno del Estado— comete en Cataluña. El andaluz, encontrándose con mayores dificultades reales en su vida, habrá desconectado de todos sus problemas a la hora de una reunión festiva, y vivirá con más fruición las alegrías y la serenidad que le produce sentirse acompañado por buenos amigos y amigas. Las tragedias de la vida las expresará cantando o escuchando el cante hondo.

Me acuerdo de que un día del mes de agosto, caminaba yo por las calles de Sevilla, sufriendo el inevitable calor y sintiéndome agobiado porque iba a llegar tarde a una reunión. En un momento determinado me crucé con una mujer de edad avanzada que, deteniendo unos mo-

mentos sobre mí su mirada maternal exclamó, mirándome con compasión: “¡Que se esperen, que se esperen!” Mi reacción fue de sorpresa y con una sonrisa cordial, a la que ella correspondió con otra.

Tras treinta años dedicados en una parte importante a ayudar a la salud mental a través de la psicoterapia, puedo comprender lo saludable que es una cultura psicológica en la que se administran espontáneamente este tipo de comentarios cariñosos, incluso entre personas totalmente desconocidas. Éstas y otras muchas observaciones me permiten defender la hipótesis de que tras medio siglo —desde la inmigración interior de andaluces a Cataluña en los años cincuenta del siglo pasado— la predisposición del catalán a la prisa y a sentirse agobiado habrá disminuido gracias al sutil influjo de la serenidad y buen humor de estos otros nuevos catalanes (*els altres catalans*).

Pero ahora corresponde, para no ser injusto con mis compatriotas, señalar un ejemplo de superioridad e influjo psico-cultural positivo de los catalanes sobre los andaluces: recuerdo que en mi tiempo de estancia en Andalucía —antes de 1970 (ahora habrá cambiado probablemente)— pude comprobar la escasez proporcional de empresarios andaluces. Las principales empresas de vinos de Jerez procedían de ingleses, y eran empresarios y técnicos venidos del norte los que dirigían las importantes navieras gaditanas. Me daba la impresión de que los andaluces se sentían a gusto sobre todo en oficios y profesiones cuyas tareas requieran contacto directo con otras personas: maestros, profesores, trabajadores sociales, médicos, enfermeros, cuidadores de ancianos o de niños, etc. En cambio el catalán típico es un empresario nato. En grandes empresas podrá destacar antes el vasco. Pero en multitud de medianas y pequeñas empresas, incluidas las familiares, el catalán. Mi hipótesis es que, tras medio siglo de presencia de andaluces en Cataluña, no son pocos los que se han dado el “permiso psicológico” de crear empresas, y cuando fracasen, probarán con otras, como hacemos muchos catalanes. Y no solo empresarios pequeños.

Si nos referimos, por ejemplo a la práctica de la religiosidad, un catalán pienso que no sería fiel a su estilo algo introvertido, si se esforzase en cantar una saeta espontánea durante una procesión de Semana Santa. Esta expansión tan extrovertida se contradiría excesivamente con su religiosidad más bien introvertida y reservada. Y si pensamos en costumbres culturales folklóricas, un andaluz probablemente no sería fiel a sí mismo, esforzándose por participar en la disciplina requerida para la laboriosa construcción de un *castell* (varios pisos de personas montadas unas sobre los hombros de otras, hasta ocho o nueve niveles). Una excepción es,

en el caso de los andaluces, la precisión y disciplina con que obedecen los costaleros —que cargan el elevado peso de las figuras religiosas de las procesiones— a las órdenes del que dirige la operación.

Una personalidad de estilo sociable será más fiel a sí misma practicando abundante vida social y relaciones humanas. Asimismo, ejerciendo preferentemente un trabajo profesional que requiera muchos contactos humanos y muchas emociones. Le acarreará demasiada frustración si tiene totalmente impedida la posibilidad de introducir algunos diálogos interpersonales durante su jornada laboral.

Por otra parte, este estilo de personalidad viene a corresponder, en la tipología eneagramática (véase Riso, 1994, pp. 192s.) al tipo 7, denominado según el autor “el Generalista”, y según Helen Palmer (1996) “el Epicúreo”, cuya dirección de crecimiento es hacia el tipo 5 (“el Pensador”) y que equivale al “introvertido”. Es decir que le será beneficioso, como ayuda para potenciar su crecimiento personal, potenciar su crecimiento personal, contemplar a personas de este estilo, como modelos de cualidades en las que la personalidad “sociable” (en el sentido de Millon) tiende a ser deficitaria. Por ejemplo, por su incapacidad para vivir la soledad o aislamiento positivo frente a la tendencia al gregarismo. No por ello dejará de ser fiel a sí misma. Lo que deberá evitar son los peligros de una vivencia rígida y exagerada de sus características personales, propia de quienes padecen un trastorno histriónico de la personalidad.

4. Estilo cooperativo de la personalidad

Es la versión sana de lo que en caso de psicopatología corresponde al trastorno dependiente de la personalidad. Según Oldham y Morris (1990) cit. en Millon (1998):

Personas “cuidadasas” y extremadamente solícitas, anteponiendo el bienestar de los otros al suyo propio.

Según Millon y cols. (1994), cit. en Millon (1998):

- Patrón de comportamiento acomodaticio, participativo, comprometido y afiliativo.
- Personas muy cooperadoras y amigables.
- Detestan molestar a los demás.
- Confían en que los demás sean amables y sensatos, y buscan siempre la reconciliación de las diferencias.
- Relaciones interpersonales cordiales y comprometidas.