

La personalidad neurótica: una fuente de sufrimiento

Dr. Franco Lotito C.
 Conferencista, escritor e investigador (PUC)

Hoy sabemos que los sujetos con "personalidad neurótica" representan una constante en la sociedad, y a pesar de que hablamos de las personas como "seres racionales", en rigor, nos encontramos con un hecho difícil de refutar: la inestabilidad emocional –más que la racionalidad– está ampliamente difundida y extendida entre la especie humana.

El concepto "neuroticismo" apunta a: (a) tener dificultades para el control emocional, (b) inclinación hacia ideas y emociones de carácter negativo y que generen ansiedad; sensación de que algo malo va a ocurrir, (c) estados de ánimo bajos: pena, tristeza, depresión, (d) mostrar emociones como ira, frustración e irritabilidad. Esto determina, que un leve estímulo genere mucho malestar e incomodidad en la persona neurótica.

Asimismo, el concepto "neurótico" (o neuroticismo) se utiliza para referirse a un rasgo de personalidad que muestra la tendencia del sujeto a abundar en pensamientos negativos y estresantes, que pueden irrumpir casi en cualquier momento del diario vivir, siendo algunas características del perfil del individuo neurótico, las siguientes:

1. Pueden ser muy directos. En sus relaciones interpersonales, los

neuróticos son capaces de mostrarse muy invasivos –incluso inoportunos o desubicados– con quienes interactúan. Si bien, ellos conocen lo que se considera como "conducta adecuada", en la vida práctica les cuesta tenerla en cuenta, ya que son afectados por las emociones de manera independiente de si esto les lleva a ser invasivos en la vida de los demás.

2. Son sensibles a la crítica. Es común que los neuróticos tengan una autoestima baja a raíz de los constantes episodios de incertidumbre que viven. Es por ello, que las críticas que reciben, pueden dar justo en el blanco y herir con fuerza sus sentimientos, no sólo por el hecho de que puedan creer que existen razones por las cuales se los puede criticar, sino porque adoptan una interpretación "catastrofista de las cosas", ya que las críticas que se le hagan serán tomadas como un mensaje de que la gente conoce un secreto de su persona que adquiere características aterradoras, si es revelado.

3. Realizan previsiones en términos de todo o nada, blanco o negro. Los neuróticos suelen pasar por alto los detalles y matices de un suceso, especialmente, cuando algo capta su atención, lo cual, los conduce a realizar "predicciones" negativas: visualizan sucesos futuros con carácter pesimista y



agoreros, de modo tal, que todo lo enfocan en función de si ciertas acciones que lleven a cabo los acercarán o los alejarán de ese escenario percibido como negativo, incluso aterrador.

4. No toleran la frustración y son, en general, más sensibles y susceptibles que otras personas. Si bien, las personas neuróticas se caracterizan por ir de un extremo (o polo) de emociones a su opuesto, a esto se le suma la facilidad con la que caen en emociones negativas. A raíz de lo anterior, es muy fácil que se sientan heridas con todo tipo de situaciones y vivencias, desde mirar una película triste, hasta sentirse muy mal con algo que para otros sólo sería un evento ligeramente ofensivo.

5. Dificultad para relacionarse. Las personas neuróticas suelen tener problemas en su lugar de trabajo, así como también en todos aquellos ámbitos donde tengan que convivir con otros, hasta el punto, en que en ciertos casos graves, el sujeto neurótico puede aparecer ante los ojos de los demás como un "maltratador psicológico".