



## LAS PERSONALIDADES ESQUIZOIDES PAUTAS: PARA EL FAMILIAR

### **La personalidad esquizoide**

- Aparece a menudo impasible, distanciada, difícil de escrutar.
- Parece indiferente a los halagos y las críticas de los otros.
- Elige sobre todo actividades solitarias.
- Pocos amigos íntimos, fundamentalmente del círculo familiar. No se une a nadie con facilidad.
- No busca espontáneamente la compañía de nadie.

¡Ojo: las personalidades esquizoides no son esquizofrénicos! Cuando se dice «esquizoide», ello no quiere decir en absoluto esquizofrénico, aun cuando los dos nombres tengan la misma raíz griega, *schizo*, que significa «cortado», en el sentido de «separado del mundo». Pero la esquizofrenia no es un tipo de personalidad, es una verdadera enfermedad. Los pacientes que padecen esquizofrenia tienen accesos de ideas delirantes y sufren perturbaciones de sus facultades intelectuales, lo que en modo alguno le pasa a Sebastián, que es un brillante investigador.

¿CÓMO VEN EL MUNDO?

Comprender las vivencias de las personalidades esquizoides no es nada fácil, pues no tienen disposición alguna a contarlo. ¿Cómo adivinar lo que estos personajes piensan de los otros cuando se les ve retirados, impasibles, silenciosos? Los psicólogos opinan que su creencia básica es algo así como: «Las relaciones con los demás son imprevisibles, agotadoras, fuente de malentendidos y más vale evitarlas».

Todos sabemos que el otro es imprevisible y a menudo cansino. ¡A pesar de ello, no nos volvemos todos esquizoides! ¿Por qué el intercambio con los demás es particularmente fatigoso para el esquizoide? De entrada, porque el esquizoide es probablemente menos hábil que nosotros para comprender las reacciones de otra persona, que le resultan difíciles de «descifrar». Comunicarse con otro le exige un esfuerzo muy importante. Acuérdate de la última ocasión en que tuviste que mantener una conversación con extranjeros, cuya lengua no dominabas. Pues bien, el cansancio que tú sentiste semeja probablemente al de las personas esquizoides cuando tienen que hacer el esfuerzo de comunicarse con los otros.

Otra razón explica probablemente el escaso apetito de los esquizoides por el contacto: parecen menos sensibles que la media a la opinión de los otros, comprendidas su admiración y su aprobación. Es raro que vayan en «busca de cumplidos», porque los halagos no les causan gran sensación. Contrariamente a otras personalidades difíciles que persiguen

permanentemente la aprobación y la admiración de los otros (narcisista, histriónico), el esquizoide es mucho más autónomo. Él encuentra sus satisfacciones en su mundo interior, en el ejercicio solitario de sus facultades. Le gusta soñar, trabajar solo, construirse su propio ambiente, mucho más que ir a buscar la aprobación de sus semejantes.

Adivinarás que los esquizoides se sentirán atraídos por las profesiones en las que gran parte de la actividad se realiza en solitario: se encuentran muchos esquizoides entre los informáticos, los ingenieros investigadores, ciertos artesanos, en los oficios aislados (¡sin llegar al guardián de un faro!). A menudo son excelentes expertos de sus disciplinas, en las que se sumergen completamente.

#### CUANDO LA PERSONALIDAD ESQUIZOIDE HACE SUFRIR

La mayor parte de la población mundial vive en ciudades, y no paramos de encontrarnos continuamente con gente nueva, sea en el colegio, la facultad, el trabajo, la calle o de vacaciones. Hay que saber entablar nuevas relaciones con personas desconocidas, entrar en contacto, dar buena impresión, lo que se hace muy difícil para ciertas personas, los esquizoides en particular, quienes se hallarían sin embargo perfectamente adaptados en un entorno diferente. Nuestra sociedad impone despiadadas exigencias en cuanto a comunicación: si quiere seducir a una pareja, convencer a un contratista, asumir la responsabilidad de un equipo, que se acepte su proyecto, tendrá que hablar, hablar y hablar. Nuestra vida profesional y sentimental depende de nuestras capacidades para entendernos bien con la gente.

Las personas esquizoides arriesgan por tanto encontrarse afectiva y socialmente aisladas, vegetar a nivel profesional en puestos sin responsabilidad. De ahí lo importante de que empiecen un tratamiento psicoterapéutico, lo que no les hará ir en cabeza, pero les ayudará a enfrentarse adecuadamente a los encuentros de la vida cotidiana.

Todas las terapias centradas en el entrenamiento para comunicarse mejor, con la condición de que vayan proponiendo situaciones de progresiva dificultad, puede que ayuden a las personalidades esquizoides motivadas a

cambiar, aunque aún faltan estudios que lo confirmen.

## CÓMO TRATAR CON LAS PERSONALIDADES ESQUIZOIDES

### Qué hacer:

#### *Respetar su necesidad de soledad*

Acuérdate de que la compañía de los demás cansa mucho más a una personalidad esquizoide. La soledad es su oxígeno, que le permite recuperarse después del esfuerzo. También en soledad podrá concentrarse en las tareas en las que se siente a gusto.

#### *Escucha su mundo interior*

En contraste con su apariencia muy reservada, el esquizoide suele tener una vida interior muy rica. En el colegio es el tipo de chico que parece no interesarse por las chicas, pero que escribe largos poemas de amor a escondidas, a veces a una Dulcinea imaginaria. A base de soñar e imaginar, los esquizoides tienen frecuentemente un pensamiento rico y original, y su sensibilidad, si bien algo «desencajada», puede revelar tesoros de frescor y poesía. Este punto de vista original sobre las cosas nos explica que encontremos muchos esquizoides entre los creadores, los artistas, los investigadores y los escritores.

Si quieres tener acceso a su riqueza, no marees demasiado a tu esquizoide favorito con demasiada conversación. Anímale simplemente a hablar, haciéndole ver que le escuchas. Proponle un tema que le interese. Respetar sus silencios. Y entonces, si demuestras suficiente paciencia y atención, puede que tengas la oportunidad de oír algo original, de descubrir un mundo fascinante, como un raro regalo que desvela a aquellos privilegiados que saben hacerle sentirse a gusto.

### *Aprécialo por sus cualidades silenciosas*

El esquizoide es poco locuaz, es evidente. ¿Pero has pensado en toda esa gente que le extenua porque habla demasiado? ¿No te has sentido nunca sobrepasado por ese compañero de oficina, que viene a contarte su último fin de semana cuando tú tienes que terminar un trabajo urgente? ¿Y esta amiga que continúa explayándose sobre sus problemas sentimentales al teléfono, cuando ya le has hecho saber que querrías colgar? ¿O este jovial invitado que te cansa con sus preguntas, sus bromas, sus anécdotas sobre toda la gente que conoce? Esas personas que gustan prolongar las reuniones, porque no se cansan de hablar y de escucharse a sí mismas... Nada de esto con el esquizoide. Cuando se necesita reposo, silencio, concentración, es la persona más conveniente. Piensa en él como acompañante a largos paseos, invitado a un crucero, compañero de pesca. Comparte con él un fin de semana de estudio y de lectura. ¡Con él podrás estar callado sin ser interrumpido!

### **Qué no hacer:**

#### *No le exijas que exprese emociones intensas*

Del mismo modo que es inútil pedir a una ranchera familiar que se comporte como una berlina deportiva, sería vano exigir de un esquizoide que haga demostración de sus emociones, de alegría o de rabia.

#### *No le sometás a demasiada conversación*

Como las personalidades esquizoides no hablan mucho e interrumpen poco, pueden parecer buenos como escuchas. Así, sin buscarlo, las personalidades esquizoides atraerán a gente ávida de explayarse sin ser interrumpida, y que les hablarán, y hablarán, y hablarán... Si estuvieran atentos a su interlocutor, estos charlatanes se percatarían de las señales de cansancio o aburrimiento.

Este es un buen consejo, que no solo es útil para los esquizoides: si le hablas a alguien, trata de distraerte un poco de lo que estás diciendo y observa sus reacciones no verbales (su mirada, su mímica, su postura). Es posible que entiendas más que escuchando su respuesta. Y en caso de la persona esquizoide, verás mejor cuándo empiezas a aburrirla.

### *No le permitas aislarse del todo*

Abandonado a su inclinación natural, el esquizoide tendrá tendencia a convertirse en eremita. Hace aún un par de décadas que los laboratorios de investigación abrigaban a veces investigadores que no salían de sus despachos, e incluso dormían allí; simplificaban las exigencias de la vida cotidiana guardando las zapatillas para ir a la máquina de café, su salida del día. No hablaban más que a su secretaria, y esto cuando ella les preguntaba, o a su director de investigación si venía en persona a preguntarles cómo iban en sus trabajos. Las exigencias de la investigación moderna, llevada a cabo a menudo por equipos en colaboración-competición de un extremo al otro del mundo, han hecho desaparecer poco a poco este tipo de investigador (se le puede encontrar aún en ciertos grandes organismos estatales de estatuto protegido) o han llevado a los esquizoides más adaptables a comunicarse mejor con sus semejantes, gracias a un ambiente que se ha vuelto más estimulante. Más estimulante, pero no demasiado, ya que un laboratorio de investigación es también un medio donde se respetan zonas de silencio y de soledad.

¿TIENES RASGOS DE PERSONALIDAD ESQUIZOIDE?

	<b>MÁS BIEN CIERTO</b>	<b>MÁS BIEN FALSO</b>
1. Después de pasar un día en compañía de gente, necesito imperiosamente estar solo.		
2. A veces me cuesta comprender las reacciones de los demás.		
3. Conocer a gente nueva no me llama particularmente la atención.		
4. Incluso estando acompañado de otras personas, puedo estar «en otra parte», pensando en otra cosa.		
5. Si se reuniesen los amigos para festejarme el cumpleaños, ello me cansaría más que gustarme.		
6. Se me reprocha estar en la luna.		
7. Mis entretenimientos son sobre todo solitarios.		
8. Aparte de la familia, no tengo más que uno o dos amigos.		
9. No me interesa mucho lo que la gente piense de mí.		
10. No me gustan las actividades en grupo.		



