



CEU  
*Biblioteca*

Me comprometo a utilizar esta copia privada sin finalidad lucrativa, para fines de docencia e investigación de acuerdo con el art. 37 de la Modificación del Texto Refundido de la Ley de Propiedad Intelectual del 7 de Julio del 2006.

*Trabajo realizado por: CEU Biblioteca*

Todos los derechos de propiedad industrial e intelectual de los contenidos pertenecen al CEU o en su caso, a terceras personas.



El usuario puede visualizar, imprimir, copiarlos y almacenarlos en el disco duro de su ordenador o en cualquier otro soporte físico, siempre y cuando sea, única y exclusivamente para uso personal y privado, quedando, por tanto, terminantemente prohibida su utilización con fines comerciales, su distribución, así como su modificación o alteración.



## CAPÍTULO 19

# PERSONALIDAD TIPO A, LIDERAZGO Y ALTRUISMO EN EL MATRIMONIO

Aquilino Polaino-Lorente

### 1. Introducción

En este capítulo se pasará revista a ciertos tipos de personalidad, relativamente bien establecidos, que de suyo no han de considerarse propiamente como patológicos pero que, de hecho, tienen una gran incidencia en los conflictos conyugales, suscitando su aparición unas veces, concitándose con ellos otras y acompañándolos, de una u otra forma, casi siempre.

Constituyen, por así decirlo, estados previos o antecedentes inmediatos de problemas de mayor carga patológica, bien por las dificultades que suscitan en el otro cónyuge a través de los conflictos por ellos desencadenados o bien porque en su evolución arrastran a sus portadores hacia donde éstos tal vez nunca quisieron ir.

Sea como fuere, representan la función de ciertos prolegómenos de futuros comportamientos desajustados que, cuanto antes, es preciso ajustar. Cuando no se les afronta como debiera, muy frecuentemente derivan hacia trastornos psicopatológicos menores, que no por la leve intensidad de su carga morbosa deben despreciarse.

Piense el lector que las características de estos trastornos pueden generar una psicopatología —no intensiva, pero sí extensiva— que siendo menor, no obstante, por estar tan extendida es posible que suscite tanto o más sufrimiento humano que los trastornos psicopatológicos mayores.

De otra parte, los cónyuges cuya personalidad se inscriba en esta tipología no son necesariamente tributarios de una intervención terapéutica. Es más, hay muchos rasgos positivos en estos tipos de personalidad que, si se orientan bien hacia donde deben, pueden contribuir poderosamente a la felicidad conyugal.

Pero es preciso detectarlos precozmente, de manera que el otro cónyuge estando avisado de ello sepa a qué atenerse en su interacción con la otra persona y de esta forma contribuya a ayudarlo y a sí mismo ayudarse.

Precisamente por eso, se ofrecerán algunos de los rasgos de estos tipos de personalidad que más frecuente y frontalmente inciden en la suscitación de los conflictos, así como se les proveerá de algunos consejos que cooperen con los cónyuges a la prevención de aquellos.

## 2. La personalidad tipo A y el matrimonio

La personalidad tipo A surge en la década de los cincuenta, en el contexto de la observación clínica de los pacientes cardiovasculares. Friedman y Rosenman (1959) comenzaron a estudiar las relaciones existentes entre el tipo de personalidad y el mayor o menor riesgo de padecer enfermedades cardíacas (*cardiopatía isquémica*).

Entre los rasgos de personalidad encontrados en las personas que con mayor frecuencia sufrían estos trastornos se encontraron los siguientes: *impaciencia, intensa implicación laboral, competitividad, inquietud, tensión muscular, necesidad de logro y actitudes exigentes* respecto de las personas que trabajan y conviven con ellos.

Aunque este patrón de comportamiento no necesariamente implica un elemento pronóstico, a la hora de evaluar a estos pacientes en la clínica, sí que parece suscitar un mayor riesgo de padecer graves perturbaciones de las coronarias. No obstante, puede afirmarse que la *prevalencia* de estas enfermedades entre las personalidades tipo A oscila entre el 10 y el 30%.

El riesgo se incrementa en la medida que se conciten otra pluralidad de variables adicionales, no excluyentes, como el consumo de *tabaco*, la *sedentariedad*, la *obesidad* e *hipertensión*, las *motivaciones de poder*, la *imposibilidad subjetiva de manifestar la hostilidad*, la *hiperreactividad emocional* y el *neuroticismo*.

Por contra, *el riesgo disminuye* en aquellas personalidades tipo A que *alcanzan las metas* que les motivaban, sintiéndose satisfechos; *planifican bien su trabajo*; *son asertivas y emocionalmente estables*; tienen una *alta autoestima*; *son competitivas respecto de sí mismos*; y se dedican a *tareas intelectuales*.

El riesgo al que se ha aludido, aunque atañe principalmente a las enfermedades cardiovasculares, no se limita a ellas sino que incide también en otras perturbaciones y comportamientos de muy variada naturaleza como cefaleas, enfermedades alérgicas y respiratorias, consumo de alcohol y cigarrillos, conflictos familiares, insatisfacción con las relaciones sociales, mayor incidencia de accidentes, suicidios y homicidios, etc.

Las personalidades tipo A suelen ser *personas entregadas a su trabajo*, en una lucha incesante y contra reloj, con tal de obtener el mayor número posible de logros. Su rapidez en tomar decisiones y resolver problemas hace que sean *impacientes* y fácilmente *irritables* y que *toleren mal los retrasos, la pérdida de tiempo y la impuntualidad*.

Por lo general, son *personas muy trabajadoras* que prolongan con facilidad su jornada laboral y que aceptan cualquier *desafío profesional*, pues gustan de trabajar a plazo fijo y a pleno rendimiento.

En el trabajo son *responsables, concienzudas y autoexigentes*, importándoles mucho la obtención del éxito que se han propuesto conseguir. Su impaciencia y hostilidad se manifiesta *a nivel psicomotor* (gestos enfáticos que subrayan una determinada afirmación; expresión facial de alerta; rápidos y vehementes cambios de postura; movimientos faciales emocionalmente muy expresivos; suspiros; parpadeos; tamborileos con los dedos, etc.) y a través de determinadas *características muy específicas de su voz* (corta latencia de respuesta; voz alta, explosiva y cortante; cambios vertiginosos del ritmo; fluidez verbal excesiva; omisión de las palabras finales en las frases; interrupciones, solapamientos e intrusiones en el discurso del hablante; etc.).

El tipo A de personalidad está fundamentado en ciertas *creencias incorrectas* (la necesidad de ponerse a prueba a sí mismo; la escasez de recursos; la desconfianza acerca de la bondad y eficiencia de sus colaboradores) que, estables y consistentes, constituyen un poderoso incentivo al servicio de una mayor exigencia personal (Palmero y Codina, 1996; Rosenman, 1991).

En realidad, debajo de cada una de estas creencias subyace oculto un *temor* (a la valoración personal en función del éxito alcanzado; a ser menos productivo y resultar descalificado en sus actuaciones, poniendo así en peligro su puesto laboral; a ser perjudicado por sus colaboradores inmediatos), al que la personalidad tipo A es muy *vulnerable*, lo que constituye un ariete más que le empuja a comportarse de la manera en que lo hace.

Pero no todos estos rasgos son atribuibles a la personalidad tipo A. Las *influencias familiares* parecen desempeñar una importante función en la génesis y configuración de este modo de comportarse.

Price (1982) consideró que *la interacción entre padres e hijos* puede inducir la aparición de conductas tipo A en estos últimos. Los *padres inductores* de la personalidad tipo A en sus hijos se caracterizan por ser poco afectuosos, con comportamientos impredecibles y no responder a las demandas de atención de sus hijos. Son padres cuya conducta es indiferente a lo que hacen sus hijos, a los que sólo atienden para *aprobarles*, cuando sus conductas son excepcionales, o para *criticarles*, cuando no alcanzan el resultado esperado.

En este caso, la atención parental no se focaliza en el modo cómo el hijo lucha por lograr una meta, sino tan solo en el resultado alcanzado. Suelen estimular las conductas tipo A en sus hijos, dándoles instrucciones directas e incitándolos a la impaciencia, la hostilidad y las prisas.

Este modo de conducirse está vinculado a ciertos *presupuestos psicobiológicos*. Más concretamente, a aquellos que configuran una activación simpática e hipotalámica-cortical, que es la que acompaña, de forma característica, a las *conductas de lucha* y que se manifiesta, según los casos, por las siguientes notas:

1. Un aumento de las catecolaminas con activación de los centros cerebrales de la recompensa, situados en el haz prosencefálico medio.

2. Una estimulación cerebral, a nivel de la amígdala, cuando se encuentran obstáculos que bloquean, dificultan o impiden el logro de la meta deseada.

3. Una estimulación cerebral de los circuitos serotoninérgicos, típicos de las respuestas ineficaces al estrés, que se prolonga en la inhibición de la conducta y el hundimiento de la persona en la indefensión.

Desde el punto de vista *conyugal*, que es el que aquí interesa, hay que afirmar que en la personalidad tipo A no todo es nefasto, como cabría pensarse, sino que algunos de sus rasgos son muy ventajosos y otros relativamente inconvenientes.

Entre sus *características positivas* pueden destacarse las siguientes: son personas con un buen nivel de aspiraciones, mucho prestigio profesional y muy competentes en su trabajo. Responsables y comprometidos con las tareas que emprenden, son puntuales, dinámicos, creativos y resistentes a la fatiga y al cansancio.

Es grande su capacidad de prever situaciones y prepararse para ellas, además de disponer de una excelente seguridad en sí mismos, que les permite la autoafirmación personal y el logro de lo que se proponen. Suelen ocupar, de forma satisfactoria, cargos de mucha responsabilidad y sus ingresos son elevados.

Su nivel académico es excelente, por lo que es natural que reciban muchos honores y distinciones en su vida profesional. Disponen de una gran capacidad de concentración, pudiendo aislarse con mucha facilidad de los estímulos distractores. Seguros de sí mismos, manifiestan un talante asertivo, ambicioso, resuelto y decidido, exigente, emprendedor, porfiado, enérgico, entusiasta, práctico y perseverante.

Entre sus *características negativas* pueden destacarse las siguientes: la impaciencia, la escasa tolerancia a los retrasos y a la pérdida de tiempo (atascos de tráfico), la incapacidad para delegar y el afán por controlar lo que sucede en su entorno (rendimiento y educación de los hijos, actividad laboral del esposo o de la esposa, orden en el hogar, etc.).

De ordinario, anteponen los deberes personales a los familiares que, por otra parte, no suelen delegar en el cónyuge, siendo en este punto muy difícil la negociación con ellos, especialmente en lo que concierne a la distribución de su tiempo en favor de la familia.

Suelen responder mal a las situaciones de ocio y a las relaciones sociales que, por lo general, consideran una pérdida de tiempo. La personalidad tipo A no sabe descansar y no se conforma con la pasividad, sino que por su impulsividad es casi siempre una persona especialmente apta para la acción, que tolera muy mal el aburrimiento. Acaso por eso, resulta un tanto complicado diseñar unas vacaciones que le satisfaga plenamente.

El excesivo espíritu competitivo de que están animados suele extenderse a todas las actividades que realizan, procurando quedar los primeros en el deporte y las actividades lúdicas en que participan, que para ellos jamás constituirán un pasatiempo inocente o desinteresado.

Más difícil de sobrellevar es su tendencia al autoritarismo, la dominación y la extroversión, lo que condiciona la aparición en ellos de frecuentes respuestas descontroladas y agresivas, que no responden a las habilidades de negociación del otro cónyuge y que tienen mal acomodo en el contexto de la convivencia conyugal y familiar.

En esos casos, surge el *conflicto familiar* que no suele resolverse de una forma amable, ya que tienden a subestimar el esfuerzo y los logros de su pareja, retirándoles la atención y/o desacreditando su forma de pensar.

Es grande su fluidez verbal, lo que condiciona el que atropellen a las personas con las que hablan, especialmente en situaciones conflictivas, simultáneamente que emplean un lenguaje zafio y a veces hiriente, no tanto por lo que dicen como por el modo en que lo dicen.

Suelen ser malos escuchadores y su discurso está salpicado, frecuentemente, de autorreferencias personales arrogantes y comparativas, que pueden resultar inculpatorias para otros, por cuanto denotan, a este respecto, la situación privilegiada que ocupan.

Entre las notas *menos favorables para la convivencia conyugal* del talante que les caracteriza se encuentran las siguientes: impaciencia, rapidez, irritabilidad, tendencia a discutir, egocentrismo y testarudez.

Por lo general, *afroitan mal la jubilación*, circunstancia para la que habría que prepararles, pues, de lo contrario, se enrarecerá su carácter y aumentará su agresividad. No atienden a su salud como debieran, teniendo grandes dificultades para consultar con el médico.

Los *conflictos conyugales* pueden tener una mayor frecuencia de ocurrencia en este tipo de personas, sobre todo en determinadas situaciones en que se ponen de modo manifiesto algunos de los rasgos que caracterizan a este patrón de comportamiento.

Este es el caso del elenco que a continuación se describe, a fin de que el cónyuge sepa a qué atenerse y procure neutralizar en lo posible, éstas y otras dificultades, apenas se presenten.

Entre los sucesos más frecuentes que suelen desencadenar los conflictos conyugales se encuentran los siguientes: desentenderse de los problemas del hogar y de la educación de los hijos, alegando una excesiva, aunque real, ocupación profesional; mostrar falta de respeto o indiferencia al otro cónyuge mientras conversan (hablar con prisa buscando encontrar la solución más rápida; interrumpir al que habla; atender durante la conversación a otros asuntos como la TV, radio, prensa, etc.; mostrarse distraído o absorto en sus problemas mientras se le habla; etc.); incapacidad para delegar en el otro, al mismo tiempo que le pide cuentas de todo cuanto ha hecho; mostrar detalles de impaciencia ante las más pequeñas dificultades cotidianas (retrasos e impuntualidades en las comidas, atascos de circulación, hacer cola en los restaurantes, consultar frecuentemente la hora en el reloj); no reparar o no demostrar interés en las cosas que para el otro cónyuge son importantes; excesiva programación de su tiempo personal, de manera que se restrinja al mínimo el tiempo de ocio que puede ser compartido; no saber descansar; privar al otro de relaciones sociales por considerarlas una pérdida de tiempo; tozudez e inflexibilidad a la hora de defender su punto de vista, de manera que sus argumentos resulten impermeables a la acción del dialogo; excesiva irritabilidad y pérdida del control emocional ante las torpezas del otro o de los hijos; y excesiva dureza en las correcciones, empleando un lenguaje hostil, zafio y también desproporcionado en sus manifestaciones gestuales.

Cuando esto sucede hay que procurar resolver el problema de la forma más conveniente. En muchas ocasiones, es mejor prevenir estos comportamientos de manera que no lleguen a producirse. En otros casos será conveniente, y muy eficaz, ensayar otras estrategias dialogantes y negociadoras en un oportuno y sosegado escenario, apoyándose en los muchos rasgos positivos que se concitan en la personalidad tipo A.

Este tipo de patrón comportamental fue atribuido, tiempo atrás, más al varón que a la mujer y hasta cierto punto puede afirmarse que constituye un perfil típico y estereotipado de ciertos rasgos que se consideran o asignan como más propios de la masculinidad en nuestra cultura.

Nada de particular tiene que el tipo A de personalidad fuera mucho menos frecuente en la mujer, antes de que ésta se incorporase al mundo del trabajo. Pero, como más adelante observaremos, son muchas las mujeres que en la actualidad asumen también este patrón de comportamiento.

*Las mujeres con patrón tipo A* se diferencian de los varones en que no manifiestan tan frecuentemente como éstos los rasgos relativos a las respuestas psicomotoras y a la conducta verbal. No obstante, el riesgo de pa-

decer trastornos cardiocirculatorios (hipertensión diastólica, obstrucción coronaria, cardiopatía isquémica) en la mujer tipo A puede ser superior al varón, en especial cuando experimentan una hostilidad contenida en contextos laborales adversos (como, por ejemplo, al trabajar con un jefe exigente e intolerante).

En algunas investigaciones se ha encontrado que este patrón de comportamiento afecta al 69% de las mujeres asalariadas y al 46% de las amas de casa. Esto indica que en la mujer está aumentado la frecuencia de este modo de comportarse y que muy probablemente se deba a su incorporación a la vida laboral, a la vez que se multiplican sus responsabilidades (familiares y laborales), y surgen problemas adicionales de difícil solución (incompatibilidades prioritarias y/o temporales, y asunción de múltiples roles y nuevas responsabilidades para las que no siempre están preparadas).

De otra parte, hay que tener en cuenta otros *factores adicionales* que agravan todavía más las consecuencias de este patrón de comportamiento, como las actitudes competitivas que han de poner en marcha respecto del varón, los prejuicios y agravios comparativos aún existentes —por ese moldeamiento cultural de los roles atribuidos a cada género— y su mayor dificultad para obtener el éxito que se les solicita.

Sea como fuere, el hecho es que, según recientes estudios realizados en nuestro país, el patrón de comportamiento tipo A tiene una mayor prevalencia hoy en la mujer que en el hombre (18,1% y 14,3%, respectivamente; cfr. Valdés y De Flores, 1987; Moreno y Rueda, 1897; Bernardo y cols., 1987).

*El patrón A en la mujer* más que con la hostilidad parece estar relacionado con la *ansiedad*, el *neuroticismo*, la *impaciencia* y el *distrés*, lo que supondría que en ellas la actividad es el factor responsable de su modo de comportarse. Pero la actividad parece ser una variable más dependiente del temperamento que del aprendizaje y el moldeamiento sociocultural, lo que podría explicar porqué, a igualdad de condiciones y exigencias laborales, las mujeres acaban adoptando un patrón A de comportamiento más intenso y nocivo que los varones.

En lo que se refiere a la *vida conyugal y familiar*, es preciso reconocer una cierta ventaja para las mujeres tipo A. En efecto, las mujeres con personalidad tipo A tienden a adaptarse mejor a cualquier marido que elijan (sea A o no), mientras que si su personalidad no de este tipo, su ajuste a un marido tipo A es mucho más difícil.

A lo que parece, las mujeres tipo A no suelen depender tanto de la estimulación del esposo, se sienten satisfechas con la distribución y asignación de roles dentro del hogar (en gran parte elegidos por ellas), controlan mejor lo que sucede en su entorno familiar, que también gobier-



nan, y son capaces de seleccionar aquellas actividades que, según su estilo personal e independientemente de su pareja, les entretienen y satisfacen (Chesney, Black, Frantschi, y De Busk, 1986).

De ser esto así, hoy nos encontraríamos en una nueva era, la de las «superwomen», algo en lo que apenas si se ha investigado respecto de la familia tradicional y en lo que, no obstante, numerosos varones se mostrarían muy coincidentes en señalarlo.

En estos casos, puede ser conveniente enseñarles a *relativizar el éxito profesional* —sin jamás menospreciarlo del todo—, a la vez que se les ayuda a *magnificar el éxito de la familia*, que es siempre más importante que aquél.

La *paciencia* y la *tolerancia*, además de una buena dosis de *sentido del humor*, suelen ser características que no deben faltar en el/la esposo/a, cuyo cónyuge tenga una personalidad tipo A.

Cuando los anteriores consejos no alcancen a ser eficaces es llegada la hora de la puesta en marcha de otras intervenciones más específicas con la colaboración indispensable de los expertos (cfr. Sender, Valdés, Riesco, y Martín, 1993).

En ese caso, una apropiada información, por parte del especialista, respecto de los hábitos de comportamiento que resultan indeseables para la salud personal y la buena marcha de la pareja, así como el entrenamiento en relajación suelen ser relativamente eficaces. Pero es necesario, además, la puesta en marcha de un programa de modificación de ciertas cogniciones, de manera que los cónyuges reestructuren y/o cambien algunas de sus atribuciones, sesgos y estereotipias, tanto respecto de sí mismos como del otro.

### 3. La personalidad del líder y el matrimonio

Se discute mucho en otros contextos —especialmente en el ámbito de los recursos humanos y del *management* empresarial—, si puede hablarse o no de la personalidad del líder, de si existe o no un modo peculiar de personalidad entre los sujetos que ejercen un cierto liderazgo.

En realidad, aquí se plantean dos cosas distintas: de una parte, que la personalidad de quienes ejercen el liderazgo tengan unas determinadas características (cosa que es posible o cuando menos puede ser estudiada, como ya se mostró en otro capítulo de esta publicación) y, de otra, algo muy diferente, es decir, que haya un tipo de personalidad que inequívocamente caracteriza al líder.

No puede hablarse, a lo que parece, de una personalidad inequívoca de los líderes. Al menos, no disponemos de una constelación de rasgos que

permitan predecir, con cierto grado de certeza, qué persona llegará a ser un líder o cómo poder diferenciar al líder de las personas que no lo son.

Esto sucede porque, entre otras cosas, el liderazgo se ejerce siempre en un determinado contexto o situación (a las que ya se aludió en un anterior capítulo), que modula, posibilita u obstaculiza las funciones que han de ser satisfechas para que con propiedad pueda hablarse de liderazgo.

Más bien lo que encontramos en las personalidades de los líderes son ciertos valores que, encarnados en determinadas personas, son los que realmente atraen a los demás hacia la persona (el líder) que en sí los ha realizado.

Respecto del *liderazgo y el matrimonio* conviene distinguir dos cuestiones muy diversas. En primer lugar, cómo se articulan las relaciones conyugales cuando uno de los cónyuges desempeña abiertamente un liderazgo profesional real. Y, en segundo lugar, qué conflictos pueden derivarse de esas relaciones cuando uno de los cónyuges o ambos desempeñan un explícito liderazgo en el ámbito de la pareja. Esta distinción conviene tenerla presente, con independencia de que haya personas en las que el liderazgo profesional y familiar resulten coincidentes.

Respecto del *liderazgo profesional* suele presentarse —como ya observamos— una cierta contraposición entre los roles y las conductas de los cónyuges que expresan los posibles conflictos existentes (especialmente en lo que a la dedicación de tiempo se refiere) entre familia y trabajo.

Los *conflictos* más frecuentes son los que surgen como consecuencia de la falta de disponibilidad de tiempo por parte del líder para dedicarlo a su familia; y los celos o envidias que pueden surgir en el otro cónyuge tanto respecto de la persona que ostenta ese liderazgo como del grupo de personas que lidera.

Estos conflictos exigen su rápida solución. En ocasiones habrá que pedirle al líder que dedique más tiempo a la familia, aunque sin agobiarlo; otras veces, en cambio, habrá que renunciar a cualquier intento de comparación entre los miembros de la familia y las personas del grupo que el cónyuge lidera, de manera que no haya lugar a la aparición de los celos y la envidia (véanse en otro lugar de esta publicación).

En cualquier caso, se trata de procurar que el líder no establezca erróneamente una artificial competitividad entre las demandas de su trabajo y las demandas de su cónyuge e hijos, pues si establece esas comparaciones es posible que se sienta preterido, vejado o incomprendido por su propia familia, y como no estará dispuesto a renunciar a seguir ocupándose de las personas que de él dependen en el ámbito que lidera, estallará el conflicto.

En lo que respecta al *liderazgo familiar*, hay que admitir que es un hecho común muy frecuente en la familia. De ordinario, uno de los cónyuges asume esa función de liderazgo sin que por ello el otro cónyuge se

sienta preterido, pues como más adelante observaremos no puede haber líder sin la presencia de personas sobre las que ejercer la acción del liderazgo.

Conviene, sin embargo, que en el ámbito de la pareja asuma el liderazgo —que siempre será un liderazgo parcial, temporal y/o sectorial— el cónyuge que está mejor capacitado para ello.

Muchos conflictos conyugales no llegarían a producirse si los ámbitos sectoriales en los que el liderazgo natural ha de ser ejercido, se distribuyesen y llevasen a cabo por ambos cónyuges, en función de cuáles sean sus características personales más idóneas respecto de las funciones que han de ejercer.

Para que pueda hablarse de liderazgo se precisa que una persona realice en sí determinados *valores* sobre los que apoyará su *autoridad de prestigio* —que nada tiene que ver con la autoridad de función—, además de probar una relativa eficiencia profesional en ese ámbito y establecer unas *relaciones* con las personas que de ella dependen caracterizadas sobre todo por el *cuidado*, el *apoyo*, la *lealtad* y el *cumplimiento riguroso de la palabra empeñada*.

Pero en todo liderazgo hay siempre una interacción recíproca entre la personalidad del líder y la situación. El liderazgo sólo puede predicarse respecto de una determinada situación. Esa situación no es nada más que el ámbito en el que el líder ejerce su influencia y control sobre otras personas que le están subordinadas.

Esas mismas situaciones condicionan también e imponen ciertas exigencias al líder. La *personalidad* de éste *arrastra*, *atrae* y *motiva* a las personas que de él dependen.

En el *liderazgo familiar*, en cambio, lo que en primer lugar debe preocupar al líder *no es el rendimiento* de la familia sino *la felicidad de los suyos* y las opiniones que éstos puedan tener acerca de él. El otro cónyuge no debiera angustiarse tanto por las exigencias y, sobre todo, por las opiniones que acerca de sí mismo el líder familiar pueda tener. Si es realmente un líder sabrá a su cónyuge *comprenderle*, *motivarle*, *exigirle* de una forma proporcionada y *afirmarle* en lo que vale.

Tan importante como *ejercer* el liderazgo es *soportarlo*; y soportarlo bien por las personas que lo hacen posible. Sin los otros jamás habría un liderazgo y si los otros no le soportan bien el líder puede autodestruirse a sí mismo.

Cuánto más se apoye el líder en su realidad y cuánto más sea su autoridad, apoyada por las personas que de él dependen (el otro cónyuge, los hijos), tanto mejor ejercerá su liderazgo. Es conveniente que ni el líder ni el otro cónyuge se descalifiquen en público: es mejor que resuelvan las disonancias que puedan producirse entre ellos, estando a solas. Cuánto me-

mejor le secundan las personas que del líder dependen y cuánto más le admiren, más fácilmente les será convivir a su lado.

Tanto el líder como los demás miembros de la familia han de sentirse aceptados y apoyados en cuanto realizan. Hay algunas variables de las que depende *la eficacia del liderazgo familiar*, que de modo sucinto se enumeran a continuación: las *buenas relaciones* entre el líder y los miembros del núcleo familiar, *la estructuración de las tareas* que se encargan (cuánto mejor estén estructuradas, más eficaz será el liderazgo), y *la cuota de poder* de que dispone el líder. La influencia y el control ejercido por el líder sobre el grupo será tanto mayor cuanto mayor poder tenga, mejores sean las relaciones entre ellos y más claramente estructuradas estén las tareas que se encargan.

Los líderes suelen rendir más en *situaciones favorables* que desfavorables. En las primeras suelen sentirse más seguros de ellos mismos, lo que les permite ejercer su función con menos ansiedad, estar más pendientes de sus subordinados (afirmándolos y motivándolos más frecuentemente), y ejercer el control sobre cada una de las acciones que allí se llevan a cabo.

En las *situaciones desfavorables*, por el contrario, el líder se siente inseguro, lo que le hará trabajar con mayor ansiedad y prestar mayor atención a la solución de los problemas (resultados), que a las personas que en ellos están implicadas.

En *situaciones desfavorables* el líder experimentará la incertidumbre y el temor ante las amenazas, y se estresará y desentenderá del control que debe ejercer, y al final se encontrará solo y decepcionado. También en las *situaciones favorables* las relaciones entre los subordinados y el líder suelen optimizarse, puesto que en ese clima las personas que intervienen están más atentas a probar y motivar al líder y a preocuparse por el resultado final que entre todos obtengan.

En situaciones en que *el estrés no es muy intenso* mejoran las relaciones emocionales y disminuye la preocupación por el rendimiento. En las relaciones que generan *mucho estrés*, es muy probable que se rinda más, pero a costa de menoscabar o dificultar esas relaciones. Si la situación es *estable*, el líder suele ocuparse más de sus subordinados y éstos le aceptarán mejor; en *situaciones inestables* todos se preocupan más por los resultados que por la bondad de las relaciones que hay entre ellos.

Sería muy conveniente que el *líder familiar* conociese muy bien al otro cónyuge y a sus hijos, así como las diversas situaciones familiares en cuyo contexto ha de cumplir su función, pues de esta forma adecuaría mejor sus exigencias teóricas a la realidad y su personalidad a la situación.

*El liderazgo bien ejercido* no sólo evita la aparición de los conflictos conyugales sino que mejora las relaciones entre los cónyuges y tiene un efecto multiplicador y beneficioso sobre la educación de los hijos.

Un *líder familiar* es aquella persona que es percibida por el grupo como valiosa, que suscita en ellos la admiración, lo que aumenta su motivación en las tareas que realizan, hasta el punto de hacer suya la expresión: «contigo hasta el fin del mundo».

Resulta muy difícil *emular o competir con el líder natural*. Lo más fácil es imitarles, colaborar con ellos, sentirse satisfechos al apoyarles para que sigan siendo lo que son o lleguen a ser lo que quieren ser y, sin embargo, todavía no son.

El líder en ocasiones excepcionales tendrá que comportarse, a propósito y voluntariamente, de forma histriónica. Este *histrionismo deliberado* es muy fecundo en la educación y comporta muy poco estrés adicional, puesto que el líder realiza una representación bien calculada a través de sus manifestaciones histriónicas que, por otra parte, compromete muy poco a sus respuestas viscerales. En cierto modo es un *comportamiento simulado* y bien diseñado en el que importa menos manifestar el enfado que poner el énfasis donde en esas circunstancias, puntualmente corresponde.

De aquí se desprende que las principales *preocupaciones del líder familiar* sean el enriquecimiento personal en los valores en que trata de educar a sus hijos, el cuidado riguroso de su autoridad de prestigio, la motivación y afirmación en el valor de los suyos y, sobre todo, un cuidado pormenorizado y siempre atento a las relaciones con las personas que de él dependen.

Esta última característica es esencial en todo liderazgo, también en el familiar, hasta el punto de que se han de subordinar a ella otras, en apariencia más relevantes, como los resultados que se obtengan, el éxito o el fracaso, el prestigio o desprestigio de ciertos compañeros u otros familiares.

Ciertamente, hay que insistir en que cada uno de los esposos debiera comportarse como un líder natural, en determinados sectores de las actividades, funciones y roles familiares que desempeña, y también respecto del otro cónyuge.

De este modo habría en el ámbito familiar no un líder sino dos, estableciéndose entre los cónyuges las necesarias suplencias y alternancias que sean exigidas por la convivencia conyugal y la educación familiar. En una familia así constituida, en la que el padre y la madre se comportan como líderes naturales, no tendrían que aparecer los conflictos conyugales y la educación y buena conducción de los hijos dejaría de ser un problema.

El liderazgo se nos manifiesta en el contexto de la pareja como una función más al servicio de la felicidad conyugal y familiar. Pero, no se olvide, que *el coste de ese liderazgo* está hecho de exigencias personales, de un comportamiento esforzado por realizar y encarnar en sí mismo los va-

lores que han de transmitirse y que son elementos imprescindibles para calificar a una persona como *una personalidad valiosa*.

#### 4. La personalidad altruista y el matrimonio

El abuso y la generalización del término solidaridad, puede acabar por no significar nada. Sin embargo, como tendremos ocasión de observar, la solidaridad es algo que debería presidir el comportamiento humano. No obstante, es un hecho cierto que hay personas que son más solidarias que otras.

Algunos autores hacen depender de la *personalidad* el comportamiento solidario y, probablemente, hay cierto fundamento en ello, aunque no esté del todo probado. En todo caso, la solidaridad no constituye un rasgo innato de la personalidad. El comportamiento solidario puede también aprenderse. En tanto que rasgo de la personalidad está también implicado con el desarrollo moral de la persona, tal y como Gordillo Álvarez (1996) ha demostrado. Numerosos autores se han ocupado también de este tema, sólo que formulado en términos de *comportamiento altruista* (Karylowski, 1982).

La solidaridad no se superpone exactamente a la conducta altruista, aunque sus respectivos significados estén muy próximos (véase el capítulo 13 de esta publicación). A pesar de sus indudables ventajas, la conducta altruista puede suscitar también la aparición de ciertos conflictos conyugales, como observaremos más adelante.

El *comportamiento altruista* depende, fundamentalmente, de ciertas variables afectivas y cognitivas. Desde el punto de vista *afectivo*, la conducta altruista emerge cuando percibimos un estado de indigencia o necesidad en otras personas, que no disponen de las necesarias estrategias para resolver su problema. Esa percepción conduce a *sintonizar* con ellas, es decir, a experimentar, en cierto modo, emociones análogas a las por ellas experimentadas.

En el fondo, las personas empatizan con los otros en la medida en que resuena en ellas los sentimientos que configuran idéntica o parecida atmósfera afectiva en la que los otros se inscriben. Es lo que los jóvenes de hoy denominan «vibrar en la misma onda» o reconocer que hay «química» entre ellos.

Esto supone un cierto «contagio» entre el estado interno de dos personas, cuyas circunstancias son muy diferentes pero que, sin embargo, acaban por identificarse afectivamente respecto de una determinada situación, que resulta común para ambos, desde el punto de vista vivencial. Desde esta perspectiva, el altruismo se sitúa en el marco del *timocentrismo*, apelándose para su explicación a variables de tipo emocional.

Pero, sin embargo, el comportamiento altruista está mediado también por *variables cognitivas* consistentes, principalmente, en la *percepción del otro*, en la capacidad de *ponerse en su lugar* u observar la desgracia ajena desde la perspectiva del otro, en *evaluar las consecuencias* de lo que le está afectando, y en *categorizar su contenido como si fuera propio* hasta el punto de concitarse cognitiva y emocionalmente las dos personas —la observada y la observadora—, de una forma misteriosa, en la misma desgracia (Taylor, 1994; Martínez Sánchez, 1995).

Esta es la raíz de la *compasión*, de *com-padecer*, de *padecer-con-otros*. Una situación ésta que pone de manifiesto que los demás no nos son indiferentes o, si se prefiere, que hay una cierta identidad entre las personas de la misma especie que conduce a la *interdependencia* entre unos y otros y a una relativa *semejanza* entre lo que sucede a unos y lo experimentado por otros.

Resulta muy difícil optar entre el enfoque cognitivo y el enfoque tímocéntrico o emotivo a la hora de explicar el comportamiento altruista. Sea como fuere, el hecho es que ambos enfoques resultan implicados en dicho comportamiento.

A ello hay que añadir, además, otras *variables contextuales* que en modo alguno son irrelevantes. No todas las situaciones son susceptibles de activar en igual grado e intensidad el comportamiento altruista. Más aún, la *sensibilidad individual* varía mucho de unas a otras personas, no sólo en lo relativo a la situación en sí, sino también respecto del comportamiento y los gestos de la persona que sufre.

Para muchas personas, *el rostro de la persona doliente* es el principal foco activador que «dispara», que pone en marcha el comportamiento altruista y la emergencia de respuestas emocionales análogas o equivalentes.

Entre los teóricos de la *psicología del comportamiento altruista* son numerosos los que han intentado justificar la conducta altruista desde el egoísmo. Según ellos, la percepción de la desgracia ajena suscitaría una activación emocional que es experimentada como desagradable, lo que desencadenaría una nueva necesidad: la de reducir la tensión emocional experimentada.

Esta nueva necesidad sería la que activaría el comportamiento de búsqueda de soluciones, ya que se asume que al reducir la desgracia ajena disminuiría también la intensidad de los sentimientos desagradables experimentados.

Apelar a esta *solidaridad egoísta* o *egoísmo solidario*, como explicación última del comportamiento altruista no parece ser muy afortunada. De hecho, es frecuente observar a personas que incluso arriesgan sus vidas con tal de ayudar a los demás. Si el móvil o la motivación de esta conducta de ayuda fuera el propio egoísmo, no se entiende que, en muchas ocasiones, arriesguen sus vidas hasta el extremo de perderlas.

Otros autores han hecho depender este comportamiento de la así llamada por ellos *felicidad egoísta*. Sostienen estos últimos que la única motivación para el altruismo es la búsqueda de la propia felicidad. Ahora bien, como contribuir a la felicidad de los demás nos hace felices, por esa misma razón nos hacemos solidarios con las personas que sufren para tratar de procurarles un cierto alivio, pues sin ello no obtendríamos nuestra felicidad personal.

Si esto fuera así, todavía habría que explicar muchas cosas, como, por ejemplo, porqué muchas personas no se comportan de un modo solidario. ¿Es que tal vez quieren ser desgraciadas? ¿Es que acaso no quieren ser felices?

Ciertamente, en la mayoría de los casos, la exposición de una persona a la desgracia de otra, la activa emocionalmente, como puede comprobarse, por ejemplo, a través de indicadores psicofisiológicos. Esto mismo sucede también en el comportamiento animal, sólo que en los animales esa respuesta emocional es menos frecuente e intensa, tiene una menor duración y se extingue más fácilmente que en la persona humana y, además, es de una calidad completamente diferente.

Aunque las bases biológicas del comportamiento altruista todavía se ignoran, no obstante, sí que puede localizarse que áreas cerebrales se activan con ocasión de este tipo de comportamiento. Un grupo de la Universidad de Emory, siguiendo las fuentes de una agencia de noticias (Europa Press, 2002), han comprobado mediante imágenes de resonancia magnética, las regiones cerebrales que se activan en las personas que participaban en el denominado «juego del prisionero». Esta prueba, muy conocida en el ámbito de la psicología, consiste en que las personas que integran el grupo deciden confiar entre ellas y cooperar, en lugar de traicionarse, a fin de obtener un beneficio inmediato.

El comportamiento no egoísta —el llamado altruismo— es un rasgo único del ser humano. En experimentos realizados con algunas personas mientras participaban en el mencionado juego, se observó que las zonas que se activaban durante los comportamientos de cooperación, están relacionadas con los así llamados *centros de recompensa*: el núcleo acúmbeo, el núcleo caudado, la corteza orbitofrontal y ventromedial frontal y la corteza cingulada anterior. El nuevo estudio revela, por primera vez, que la cooperación social y el altruismo son intrínsecamente satisfactorios para el cerebro humano.

En la persona, por su capacidad de conocer y responder para solucionar los problemas, el efecto de la compasión es cualitativamente distinto, es decir, mucho más radical y comprometedor, hasta el punto de llegar a la identificación con la persona que sufre. Además, la *educación* constituye aquí otra variable relevante, que no se debiera obviar o relegar en la explicación de este comportamiento.



Aunque las diferencias individuales respecto al comportamiento altruista nos introduce en una gran diversidad de conductas (respecto de los estímulos clave que producen esas resonancias afectivas, de la intensidad de éstas, de los procesos de identificación, y de las conductas de apoyo prosocial que desencadenan), no obstante, sí hay algunos datos disponibles acerca del modo en que se modula este comportamiento.

Sabemos, por ejemplo, que las personas que disponen de un *estilo atribucional interno* y un *locus de control interno* son más solidarias que las que tienen un estilo atribucional *externo* o un locus de *control externo*; que la *formación religiosa* y las *creencias espirituales* que se tengan sostienen mejor una permanente actitud de ayuda a quienes sufren; que las *normas personales* por las que uno rige su conducta, así como los *valores* y las *convicciones* hacen más estable y consistente este comportamiento.

Aunque las *variables contextuales* y las relativas a la educación a su modo matizan también este comportamiento, no obstante, se da una mayor importancia a las *variables personales* antes aludidas.

Los *conflictos familiares* pueden surgir aquí cuando uno de los cónyuges percibe el comportamiento del otro como *solidario con los que no son de su familia e insolidario con los suyos*. Recuerdo, a este propósito, las calificaciones que hacía un adolescente respecto de su padre —al que etiquetaba cuando menos de cínico e hipócrita—, sencillamente porque un domingo, a la salida de la iglesia, había dado limosna únicamente a un mendigo y no a todos los que estaban pidiendo.

El talante justiciero que suele caracterizar a los adolescentes, por su radicalidad e inexperiencia de la vida, puede ser muy injusto como en el caso mencionado. En esas mismas circunstancias, por contra, el otro cónyuge se sentía también injustamente tratada, por una razón bien distinta: porque, según ella, su esposo se preocupaba más de los pobres que de sus hijos.

En otras circunstancias, los conflictos conyugales surgen cuando uno de los esposos experimenta que el comportamiento altruista del otro es más frecuente respecto de los hijos que respecto de sí mismo. Este conflicto suele presentarse más en el hombre que en la mujer, siendo muchos los que se quejan de que sus esposas «sólo tienen ojos para sus hijos», mientras que para ellos apenas si tienen otra cosa que la indiferencia.

Los problemas pueden multiplicarse, errónea y hasta neuróticamente, sólo porque, al parecer, uno de los cónyuges tenga «buen corazón». El hecho de sentirse interpelado por el dolor y las necesidades ajenas y responder activa y eficazmente a ellas, no debiera generar estos conflictos.

Es conveniente por eso que ambos cónyuges se esfuercen por participar en los mismos asuntos a través de sus respectivas conductas altruistas. De lo contrario, lo que es calificado muchas veces como comportamien-

to insolidario en el otro, tal vez sea en verdad apenas un sucedáneo de la envidia. De otra parte, conviene también apelar a la *libertad personal* que cada uno de los cónyuges tiene y que debiera ser respetada en su totalidad por el otro.

Reducir la desgracia ajena o mitigarla mediante el adecuado comportamiento pone de manifiesto dos cosas importantes: en primer lugar, *la capacidad egoimplicadora* de la persona, por cuya virtud nada de lo que sucede a los demás le es ajeno; y, en segundo lugar, ese *intenso incentivo motivador* que hace que cada persona *desee ser útil*, dejar algo tras de sí, *convertirse en un solucionador de problemas*.

*La experiencia de la autoeficacia personal* es algo que para todos resulta gratificante; más aún, es un deseo natural —el hecho de ser eficaz— que en toda persona late precontenido y anhela por ser satisfecho. Y esto no debiera entenderse desde una perspectiva egoísta o ególatra.

La persona humana es un ser abierto y descentrado, *que ha de salir de sí mismo para llegar a ser él mismo*. *Las personas son excéntricas*, en el sentido de que su «centro» no radica en sí mismas sino que se sitúa siempre fuera de sí: en los demás. Por eso cuánto más se preocupe uno de sí mismo, menos posibilidades tiene de llegar a ser feliz.

Esto pone de manifiesto también *la dimensión donal de la persona humana* (Polaino-Lorente, 2002), un ser que sólo llega a ser el que es cuando se autoexpropia en favor de otros.

Los animales, por el contrario, dependen unos de otros, dentro de la misma especie y respecto de los de otras especies. Lo propio del animal es la *interdependencia*, puesto que de ella depende la propia *supervivencia*. Hasta tal punto es así que bastaría con que una especie biológica se extinguiera para que se produjera un lamentable *desastre ecológico*, que arrastraría a la extinción a otras muchas especies animales. De aquí el apropiado énfasis que hoy se pone en el equilibrio ecológico.

Pero en *la persona* no sólo concurre esta nota de la interdependencia. La persona humana *está abierta al cuidado*, tanto *porque necesita de él* para su supervivencia y desarrollo en las primeras etapas de la vida —y durante mucho tiempo—, como porque *experimenta la necesidad de cuidar de los demás*.

Lo propio de la persona es cuidar de los demás y ser cuidado por ellos. En esto se diferencia de las otras especies animales. El cuidado supone un *plus* que va mucho más allá de la mera interdependencia. *El hombre necesita del cuidado del hombre para llegar a ser hombre*; el animal sólo precisa de una cierta y más ligera dependencia respecto de otros animales, sin que por ello exija ningún cuidado.

*Cuánto menos dependa una persona de otra más autónoma es; cuánto más cuida una persona de otras, más crece y se desarrolla*. Dios no depende

de nadie y, sin embargo, cuida de todos. La persona depende de los demás y cuida y es cuidada por los otros. El animal sólo depende de otros animales.

Por eso, cuanto más cuida la persona de otras personas más se humaniza. Por el contrario, cuánto más dependa una persona de otra —especialmente en lo que se refiere a la dependencia afectiva— más se deshumaniza, hasta el punto de devenir en neurótica.

He aquí algunas de las razones que explican el comportamiento solidario y altruista en la persona humana. Un especial énfasis ha de ponerse en este comportamiento, a propósito de los cónyuges y de la vida familiar. De los *cónyuges*, porque el cuidado es una parte irrenunciable de la donación y aceptación que entre sí se hacen los cónyuges. Sin cuidado de uno por el otro no puede haber matrimonio. De otro lado, el cuidado sirve para el perfeccionamiento del otro. Pero cuando mediante el cuidado se perfecciona el cónyuge que lo recibe, quien procura ese cuidado y lo aplica también se autoperfecciona.

El comportamiento altruista entre los cónyuges es una *exigencia radical del matrimonio*, que una vez que se aprende y perfecciona puede y debe generalizarse a otros contextos. Esto quiere decir que la conducta solidaria entre los cónyuges funda y sirve de entrenamiento para el necesario comportamiento altruista, que es la condición imprescindible que sale garante de la *maternidad* y de la *paternidad*.

*El cuidado que los padres deben tener de los hijos* es apenas una manifestación derivada del cuidado que un cónyuge tiene respecto del otro. Sin este último no será posible aquel. Y sin aquel los hijos no pueden desarrollarse y crecer como debieran. Es preciso, pues, incrementar las actitudes altruistas y solidarias en el contexto conyugal, para que desde allí éstas se desborden y generalicen al ámbito familiar y a la entera sociedad.

Muchos conflictos conyugales y familiares no llegarían a producirse si los cónyuges fueran más solidarios y altruistas y tuvieran la generosidad de olvidarse de sí mismos para ocuparse del cuidado de los otros.

Una vez que se producen los conflictos conyugales y/o familiares conviene explorar cuáles son las actitudes altruistas de los cónyuges en el ámbito de la familia y el matrimonio. En ocasiones, en lugar de afrontar directamente el conflicto existente entre ellos, resulta mucho más eficaz potenciar estas actitudes mediante el oportuno entrenamiento.

Este modo de intervención no sólo está respaldado por la evidencia empírica —de ordinario, cuánto mejor cuida uno de otro cónyuge, y ambos de los hijos, más felices suelen ser todos—, sino que también está respaldado por lo que, por esencia, constituye la misma naturaleza del matrimonio y la familia.

## 5. La personalidad ansiosa y los conflictos conyugales

Las relaciones entre personalidad y ansiedad son muy complejas, como pusieron de manifiesto las investigaciones realizadas por Spielberger (1972), al distinguir entre la ansiedad como rasgo (*ansiedad-rasgo*) y como estado (*ansiedad-estado*), de las que más adelante nos ocuparemos. De otra parte, la prisa, el bombardeo de numerosos estímulos, el estrés y la vida azacanada que caracteriza a las poblaciones urbanas parecen concitarse al unísono, aumentando la presencia de la ansiedad entre las personas.

De hecho, las relaciones entre *ansiedad y conflictos conyugales* resultan obvias, pero no por ello fáciles de explicar. Parece un hecho cierto que los conflictos conyugales aumentan la ansiedad. Pero también determinadas formas de ser, ciertos rasgos de personalidad suscitan una mayor facilidad para que se manifieste el comportamiento ansioso, que incrementa a su vez la posibilidad de los conflictos conyugales.

Tampoco debe olvidarse mencionar aquí los aspectos contextuales en los que acontece tanto los conflictos conyugales como la conducta ansiosa. Puede afirmarse, por eso, que la personalidad ansiosa y los conflictos conyugales en determinadas situaciones se imbrican en una interacción recíproca, en la que resulta muy difícil distinguir e individuar el peso relativo de cada uno de estos factores.

Hablamos de *ansiedad-rasgo* para referirnos a una particular predisposición generalizada del comportamiento que se activa sólo en función de algunas características peculiares de situaciones muy concretas. Como tal rasgo permite caracterizar a ciertas personalidades y diferenciarlas de otras, en función de su mayor predisposición a percibir de forma amenazante numerosas situaciones y a responder a ellas con un comportamiento ansioso. Este rasgo de la personalidad suele ser bastante estable. Cuánto más frecuente e intensamente se perciban las situaciones como amenazantes, con mayor frecuencia e intensidad se manifestará también el comportamiento ansioso.

Hablamos, en cambio, de *ansiedad-estado*, para referirnos a una peculiaridad del organismo caracterizada por una especial activación del Sistema Nervioso Vegetativo, que se manifiesta en forma de nerviosismo, inquietud y tensión muscular. Las manifestaciones del comportamiento ansioso traducen el modo en que se activa esa predisposición latente del organismo por determinadas situaciones. El *estado de ansiedad* manifiesta la conducta de la persona ante una situación específica, como consecuencia de la ansiedad experimentada. El *rasgo de ansiedad*, por el contrario expresaría mejor el efecto de la ansiedad sobre el comportamiento en cualquier situación.

Aunque la ansiedad tiene su origen en el modo particular en que responde el Sistema Nervioso Autónomo, no obstante se manifiesta también a través del comportamiento motor y de la conducta afectiva, a los que colorea y modifica, constituyendo un patrón de comportamiento muy característico.

Pero conviene insistir en los *aspectos cognitivos* que median el comportamiento ansioso. Aunque la situación o el contexto no deja de ser importante, importa más el modo en que la persona *percibe* y *valora* ese contexto como amenazante (Palmero y Codina, 1996; Pennebaker, 1995).

Es el *significado amenazante de esa situación* el que, en última instancia, activa y decide el comportamiento ansioso. De aquí que haya tantas *situaciones ansiógenas* como personas ansiosas; que una situación genere ansiedad en una persona y no en otras; y que pueda modificarse la intensidad de la respuesta ansiosa ante esa misma situación en una misma persona, a lo largo del tiempo.

Las situaciones que pueden suscitar ansiedad no dependen tanto de sus características físicas como de la mayor o menor amenaza desencadenada en las personas por vía de la percepción y el significado que a esas situaciones les atribuyen. Cuanto mayor sea el número de los rasgos de ansiedad que se conciten en una persona, mayor número de situaciones serán valoradas como amenazantes y, en consecuencia, más intensa y fácilmente se manifestará la conducta ansiosa.

La valoración por la persona del poder amenazante de una situación depende fundamentalmente de las *consecuencias* —generalmente negativas y peligrosas— que atribuye a esa situación; de los *recursos* de que crea disponer para hacerle frente (cuanto menos recursos disponibles, más frecuente e intensa se percibirá esa situación como amenazante); y *del modo en que valore su modo de responder a experiencias análogas anteriores*, es decir, del modo en que integra la información que le llega a través de las experiencias previas.

Desde esta perspectiva, parece estar demostrado que la ansiedad es el balance que resulta entre la potencial amenaza de una situación tal y como es percibida, y la estimación que se hace por esa persona de los recursos disponibles y de sus experiencias previas, para lograr afrontar y resolver esa situación con cierto éxito.

Esto significa que la ansiedad puede combatirse, bien modificando el modo en que es percibida la situación amenazante por la persona (*terapia cognitiva*), bien mediante entrenamientos que enriquezcan el elenco de estrategias disponibles para afrontar con éxito algunas de sus manifestaciones como la alexitimia (optimización de los procesos de *coping*; cfr. Taylor, 1994; Salminen y cols., 1995; Martínez-Sánchez y Marín, 1997).

Aunque la ansiedad tiene muy mala prensa, no obstante, no debiera calificarse siempre como algo patológico. Hay una ansiedad que es normal

y que no solamente no atenaza la libertad de la persona, sino que puede ser beneficiosa por su función adaptativa.

La ansiedad deviene *patológica* cuando es desproporcionada a la situación, se generaliza a situaciones que de suyo no tienen ningún poder objetivo amenazante, influyen en el sujeto incluso cuando se las representa sólo mentalmente, o le paralizan haciéndole incapaz de tomar cualquier decisión, condenándolo a la indefensión, a la evitación de esas situaciones y a un descenso en el rendimiento laboral y social.

La *ansiedad patológica* —de la que no nos ocuparemos aquí— constituye un dilatado capítulo de la psicopatología con manifestaciones clínicas muy variadas. Aquí sólo se menciona la ansiedad como un rasgo de personalidad, que es normal y que puede contribuir como un factor causal a desencadenar los conflictos conyugales o que, en otras circunstancias, puede también suscitarse o intensificarse precisamente como consecuencia de esos conflictos conyugales.

Las *manifestaciones de la ansiedad* son muy variadas. A modo de ejemplo sintetizaré a continuación alguna de sus características. Entre las manifestaciones somáticas más frecuentes se encuentran la sensación de no poder respirar, la sudoración de las manos, la taquicardia, la tensión muscular generalizada que afecta de un modo especial a algunos músculos de la nuca y el cuello, las oleadas de calor y de frío, las dificultades para dormirse, la opresión en el pecho, etc.

Muchas de estas manifestaciones pueden ocupar excesivamente la atención del paciente o incluso suscitar en él una excesiva preocupación por problemas de salud y demandar numerosas atenciones del otro cónyuge.

Otras veces las anteriores manifestaciones sintomáticas les hacen consultar a numerosos médicos mientras la atención se especializa en esas manifestaciones, generándose un nuevo patrón de comportamiento que es lo que caracteriza a las personas aprensivas o hipocondríacas. En este último caso, el temor a la enfermedad puede lograr disminuir el rendimiento profesional, recortar otros intereses o empobrecer el ámbito de sus relaciones sociales, lo que puede modificar la convivencia conyugal y generar o hacer aparecer ciertos conflictos entre los esposos.

La ansiedad se manifiesta en otras ocasiones especialmente en el ámbito de ciertos contextos sociales, determinando ciertas dificultades y temores como a hablar en público, quedarse sólo en casa, viajar en transportes públicos, conducir el coche, frecuentar ciertos lugares, ir de compras o visitar grandes almacenes, viajar solo en avión, etc. Algunas de estas manifestaciones pueden interferir la vida social y profesional de los cónyuges y, a su través, dificultar el buen entendimiento entre ellos.

Las manifestaciones de la ansiedad, en otras circunstancias, se concretan alrededor de ciertos contenidos como miedo a las alturas, temor a

los lugares cerrados, incapacidad para visitar hospitales, ver sangre, soportar la presencia de ciertos animales, etc.

Disponemos en la actualidad de eficaces y bien diseñadas escalas que, junto a la valiosa información suministrada por la entrevista clínica, son de mucha utilidad para la evaluación de la ansiedad. Sobrepararía con mucho su exposición aquí, por lo que se remite al lector interesado a las numerosas publicaciones disponibles sobre este particular (cfr., por ejemplo, la Escala de Alexitimia de Toronto, de Bagby, Taylor y Parker, 1994; el Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad, de Miguel Tobal y Vano Vindel, 1986; o la Escala de Deseabilidad Social, de Marlowe y Crowne, 1961).

La *persona ansiosa* anticipa negativamente el futuro; está frecuentemente expectante de lo que pueda suceder; se torna impaciente y desasosegada, exigiendo a sí mismo y a los demás un excesivo rendimiento; y es incapaz de organizar su actividad profesional y familiar con cierto orden y coherencia.

Estas y otras muchas manifestaciones hacen que la ansiedad irrumpa en el contexto familiar y sea capaz de suscitar conflictos conyugales muy graves, en algunos de los cuales está indicada la consulta al psiquiatra.

Pero hay otro tipo de comportamiento ansioso o de manifestaciones de la ansiedad que puede ser muy deseable, por cuanto que tiene un talante mucho más profundo y contribuye al desarrollo personal.

Me refiero, claro está, a la ansiedad que hunde sus raíces en la experiencia de la propia finitud y contingencia humanas, a la ansiedad que podríamos denominar con los conceptos de esencial y existencial, de cuyo estudio se ocupa la antropología. En el ámbito de la terapia de familia convendrá estar avisado sobre este particular, dado que su contenido con relativa frecuencia emerge y eclosiona en ese contexto.

## 6. Bibliografía

- BAGBY, R. M.; PARKER, J. D. y TAYLOR, G. J. (1994), «The twenty-item Toronto Alexithymia Scale-I. Item selection and cross-validation of the factor structure», *Journal of Psychosomatic Research*, 38 (1), 23-32.
- BERNARDO, M.; DE FLORES, T.; VALDÉS, M.; GARCÍA, L., y FERNÁNDEZ, G. (1987), «Coronary heart disease and psychological variables: Is Type A enough to increase the risk?», *Personality and individual differences*, 8 (5), 733-736.
- CHESNEY, M.; BLACK, G.; FRANTSCHI, N., y DE BUSK, A. (1986), *Health Behaviors of type A and type B women*, Washington, D. C., Informe presentado en la Society of Behavioral Medicine.
- FRIEDMAN, M., y ROSENMAN, R. H. (1959), «Association of specific overt behavior pattern with blood and cardiovascular findings», *Journal of the American Medical Association*, 169, 1286-1296.

- GORDILLO ÁLVAREZ, M. V. (1996), *Desarrollo del altruismo en la infancia y en la adolescencia: una alternativa al modelo de Kohlberg*, Madrid, CIDE.
- KARYLOWSKI, J. (1982), *Two types of altruistic behavior: Doing good to feel good or to make the order fell good*, en: DERLEGA, V. J., y GRZELAK, J. (Eds.), *Cooperation and helping behavior: Theories and research*. Nueva York, Academic Press.
- MARLOWE, D., y CROWNE, D. P. (1961), «Social desirability and response to perceived situational demands», *Journal of Consulting Psychology*, 25, 109-115.
- MARTÍNEZ SÁNCHEZ, F. (1995), «La alexitimia: un constructo potencialmente útil en la investigación de las relaciones entre emoción, cognición y salud», *Cuadernos de Medicina Psicosomática*, 34.
- MARTÍNEZ-SÁNCHEZ, F., y MARÍN, J. (1997), «Influencia del nivel de alexitimia en el procesamiento de estímulos emocionales en una tarea *stroop*», *Psicothema*, 9, 519-527.
- MIGUEL TOBAL, J. J., y CANO VINDEL, A. (1986), *Manual del Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA)*, Madrid, TEA.
- MORENO, B., y RUEDA, R. (1897), «La evaluación cognitiva del patrón A de conducta: el lugar de control», *Evaluación Psicológica*, 3 (1), 79-100.
- PALMERO, F., y CODINA, V. (1996), *Influencia de las emociones en la reactividad cardiovascular*, Valencia, Promolibro.
- PENNEBAKER, J. W. (1995), *Emotion, Disclosure & Health*, Washington, D. F., American Psychological Association.
- POLAINO-LORENTE, A. (2002), *La dimensión donal de la persona y la Terapia Familiar*, Curso impartido en la Universidad de Los Andes, Santiago de Chile, y en Familia y Empresa, Monterrey, México (texto mimeado).
- PRICE, V. A. (1982), *Type A behavior pattern. A Model for Research and Practice*, Nueva York, Academic Press.
- ROSENMAN, R. H. (1991), *Type A Behavior Pattern: A personal overview*, en: STRUBE, M. J. (Ed.), *Type A Behavior*, Londres, Sage, 1-24.
- SALMINEN, J. K., et al., (1995), «Two decades of alexithymia», *Journal of Psychosomatic Research*, 39, 803-807.
- SENDER, R.; VALDÉS, M.; RIESCO, N., y MARTIN, M. J. (1993), *El patrón A de conducta y su modificación terapéutica*, Barcelona, Martínez Roca.
- SPIELBERGER, C. D. (1972), *Anxiety: Current trends in theory and research*, Nueva York, Academic Press.
- TAYLOR, G. J. (1994), «The alexithymia construct: conceptualization, validation and relationship with basic dimensions of personality», *New Trends in Experimental and Clinical Psychiatry*, 10, 61-74.
- VALDÉS, M., y DE FLORES, T. (1987), «Behavior pattern A and vulnerability to disease: a spanish retrospective study», *Stress Medicine*, 3, 135-140.