

PERSONALIDAD SALUDABLE

IXCHEL QUETZALY LIMON CABRERA

Personalidad saludable

Para el psicólogo canadiense (uno de los grandes nombres de la personalidad humanista) Sidney Jourard: “La personalidad saludable es una forma de actuar del individuo, guiada por la inteligencia y el respeto por la vida, para que las necesidades personales sean satisfechas y con el fin de que la persona crezca en conciencia, competencia y capacidad de amarse a sí misma, al entorno natural y a los demás”

Un estudio reciente, publicado en el Journal of Personality and Social Psychology, define la personalidad sana como el «perfil de los niveles de rasgos óptimamente adecuados para el ajuste psicológico».

¿Cómo saber cuál es este perfil? En la investigación, pidieron a diferentes expertos que describieran su idea de un individuo psicológicamente sano. Con toda la información recopilada, establecieron 10 rasgos que formarían una personalidad saludable:

- 1.- Apertura a los sentimientos y emociones propias (lo que lleva a experimentar estados emocionales más profundos, tanto de felicidad como de infelicidad).
- 2.- La franqueza (son individuos más directos, sinceros e ingenuos).
- 3.- Competencia, en el sentido en que uno es capaz, sensible, prudente y efectivo. Los individuos más competentes se sienten bien preparados para lidiar con la vida.
- 4.- Calor, amistad, cercanía... Este tipo de persona es capaz de formar más fácilmente vínculos estrechos con los demás.
- 5.- Emociones positivas (son personas capaces de experimentar más emociones como alegría, felicidad, amor y emoción. Son más alegres, risueñas y optimistas.
- 6.- Bajos niveles de hostilidad y enfado (la ira, la frustración y la amargura se asocia con unos altos niveles de hostilidad)
- 7.- Baja Ansiedad (personas más tranquilas y relajadas en su vida diaria).
- 8.- Baja Depresión (niveles altos de depresión se relacionan con sentimientos de culpa, tristeza, desesperanza y soledad).

9.- Baja vulnerabilidad al estrés (son individuos que se perciben a sí mismos como capaces de manejarse a sí mismos en situaciones difíciles y a menudo cuentan con una sana sensación de confianza en sus capacidades).

10.- Baja impulsividad (se refiere a la incapacidad de controlar los antojos e impulsos). Son personas que encuentran más fácil resistirse a las tentaciones, teniendo una alta tolerancia a la frustración y la capacidad de posponer las gratificaciones.

AMOR Y EROTISMO

El interés en el amor y en el erotismo radica en que se trata de fenómenos culturales y, como decía Terencio, “Hombre soy, nada humano me es ajeno”. Pero amor y erotismo no son lo mismo, aunque ambos partan de una misma fuente: la sexualidad humana. ¿Por qué humana? Justo porque la sexualidad existe en todo el reino animal y aun en toda la naturaleza. Abarca mente y cuerpo y es básicamente un fenómeno biológico, químico, natural, estudiado por la sexología. Sin la sexualidad no habría reproducción ni instinto ni prurito de cercanía con el otro. El erotismo, en cambio, es exclusivamente humano, al igual que cualquier otro fenómeno cultural. No se trata de la mera satisfacción de un instinto, ni tampoco de considerar la sexualidad en sus fines reproductivos, como lo hace el cristianismo paulino y todavía muchos que pretenden seguir esos preceptos.

En contraste, al erotismo no le interesa en principio la reproducción, sino el goce imaginativo, sensual y racional de la sexualidad. Lanzo esta aseveración: el erotismo es a la sexualidad lo que la gastronomía al instinto alimenticio. El humano, mediante su razón e imaginación, *transfigura*, modifica los elementos naturales. No los niega, como diría Bataille, sino que los transforma sin negarlos. Un perro puede conformarse con un trozo de carne cruda y una cópula rápida para satisfacer instintos y reproducirse. La gastronomía y el erotismo van más allá. Así como los humanos inventamos recetas y aderezamos la comida para *transformarla* en platillo, lo mismo hacemos con la sexualidad al transformarla en erotismo. En otras palabras: el erotismo es la sexualidad transfigurada mediante la razón, la

imaginación, la sensibilidad, la cultura, y por ello su fin inmediato no es la reproducción, aunque ésta pueda darse y de hecho se dé. Lo mismo ocurre con el lenguaje: una cosa es el lenguaje con un mero fin comunicativo (como el de las ballenas o el que usamos para pedir algo en la tienda) y otra cosa es la literatura, que transforma el lenguaje en arte. Lo mismo ocurre con los sonidos respecto de la música, con los trazos respecto de la pintura o con los movimientos del cuerpo respecto de la danza. Literatura, música, pintura, danza, gastronomía, erotismo son únicamente humanos porque transfiguran los signos naturales. Si hablamos de “danza” en el reino animal es una interpretación humana. La danza de cortejo de ciertas aves o la manera de copular de las especies animales no ha cambiado durante milenios y posee un fin que no es otro que la satisfacción de un instinto. Por ello la homosexualidad puede darse en el reino animal. El erotismo (sea homoerotismo o heteroerotismo) es un fenómeno *cultural*, eminentemente humano. El juego de caricias, miradas, posiciones sexuales, perfumes, y el hecho de retardar la eyaculación para aumentar el deseo van más allá de la reproducción y de la satisfacción del instinto. Las culturas orientales tuvieron sus *artes eróticas*, libros o manuales en que se habla del goce sensual, y muchos de ellos aconsejan métodos anticonceptivos para centrarse en el placer.

En cuanto al amor, hay que destacar que una relación erótica no necesariamente lo incluye, y el amor no necesariamente incluye el erotismo. Puede tenerse una relación erótica con una amistad sin necesidad de amarla, y se puede amar a un hermano, a un hijo, a una madre o a una esposa sin tener que mantener relaciones eróticas con ellos. El amor es un sentimiento, una emoción de afirmación, de aceptación plena del *otro*. Y no me refiero sólo al amor-pasión, de corte narcisista, con el que amamos la idea que nos hicimos del otro y no al otro como es, sino al amor entendido en su sentido más amplio. Cuando se ama a la pareja erótica, se conjugan estas dos manifestaciones de la sexualidad humana: amor y erotismo.

GENITALIDAD

La genitalidad es un concepto parcial de la sexualidad, no son lo mismo, sin embargo se entrelazan.

No es muy común que se hable de los genitales o si se habla, en vez de hablar de vulva o pene se suele utilizar un montón de nombres, fruto del tabú que aún en nuestros días pesa sobre la sexualidad. Llamarlos por su nombre, conocerlos y verlos como algo hermoso, todo el cuerpo lo es, merece la pena.

TRASCENDENCIA HUMANA

El sentido inmediato y general de trascendencia se refiere a una metáfora espacial. Trascender significa pasar de un ámbito a otro, atravesando el límite que los separa. Desde un punto de vista filosófico, el concepto de trascendencia incluye además la idea de superación o superioridad. En la tradición filosófica occidental, la trascendencia supone un «más allá» del punto de referencia. Trascender significa la acción de «sobresalir», de pasar de «dentro» a «fuera» de un determinado ámbito, superando su limitación o clausura, en palabras más generales significa pasar de un lugar o límites que se le impone a la persona.

TRASCENDENCIA HUMANA

El ser-trascendente es una temática compleja, fundamentada desde lo teleológico, lo ontológico y lo axiológico de la naturaleza humana. La búsqueda de la trascendencia, es una necesidad natural del ser humano consciente en dejar un legado o unas huellas a ser seguidas. Esta herencia, enseñanza o sendero, permite el perfeccionamiento consciente y libre de su ser-holístico. El hombre sabe que es un ser finito en lo biológico, sin embargo, busca en su integralidad holística el ser trascendente. Su vida personal y ecosocial, busca su perfeccionamiento trascendente a través de su conciencia, de su dignidad y de su libertad. Lo racional y emocional del ser, se proyecta como una opción de búsqueda del Trascendente y

de la trascendencia, para lograr superar así, la finitud de su ser y de su existencia terrena. En cada cultura y creencia, los seres humanos han establecido caminos, reglas y modos de alcanzar la trascendencia. Desde la antropología y la teología, se procederá a realizar un camino particular desde la perspectiva judeocristiana. La vía más natural, se realiza a través de la procreación (trasmisión genotípica y fenotípica); así como, el sentirse protagonista de una historia y la construcción biográfica de su porvenir en momentos y contextos determinados.