

# Oración y estilos de personalidad<sup>1</sup>

Nicola Ban  
Krzysztof Gasperowicz  
Fátima Godiño<sup>2</sup>

«Si se toma a una persona como ella es, se la hace peor; si se la toma como debería ser, se la ayuda a llegar a serlo». Esta intuición del escritor (G.W. Von Goethe)<sup>3</sup> puede ser profundizada mediante una reflexión psicológica que permita descubrir las causas de su poder educativo y usarla como una estrategia útil para el crecimiento espiritual. En este artículo se la considera desde el punto de vista de la oración.

## Activar el contacto

Para dialogar con una persona hay que partir desde donde ella se encuentra, de lo contrario el enganche no ocurre. Partir desde donde la persona se encuentra significa sintonizar con su sensibilidad, usar un tipo de comunicación que le sea comprensible, percibir su modo habitual de sentir, pensar y actuar en la vida. En un palabra, captar su estilo de personalidad.

Una vez que se ha establecido el enganche, el diálogo inicia y la persona entrará según su estilo de personalidad que, con el desarrollo del diálogo, será cada vez más consciente, re-elaborado y mejorado. Por esto se puede decir que una buena relación hace crecer.

Hay que agregar también que cuando el diálogo se hace más íntimo y personalizado, la persona no solamente aprehende el contenido que constituye el tema específico del diálogo en acto, se siente atraída por él y puede desarrollarlo, sino que partiendo de dicha experiencia inter-subjetiva, otros ámbitos y contenidos de su vida también encuentran un motivo para mejorar. Se puede decir por lo tanto que una buena relación estimula un crecimiento global que supera aquel sector específico que dicha relación ha procurado tocar. De hecho, el mejoramiento de un aspecto esencial del Yo también mejora,

---

1 BAN, N., GASPEROWICZ, G., GODIÑO F., «Preghiera e stili di personalita» en *Tridimensioni*, 1 (2010), pp 17-33.

2 Psicólogos comprometidos en el campo de la formación, en Italia, Polonia y Uruguay respectivamente. El artículo aquí publicado es una síntesis de un proyecto común realizado en el Instituto de Psicología de la Pontificia Universidad Gregoriana (Roma).

3 Citado en RULLA, L.M., *Antropología de la Vocación Cristiana, I. Bases Interdisciplinarias*. Sociedad de Educación Atenas. Madrid, 1990, p369.

indirectamente, otros aspectos, así como cualquier modificación en la relación con una persona también implica cambios en todas las otras relaciones.

### **La oración como experiencia inter-subjetiva**

Esta misma dinámica también se puede aplicar a la relación con Dios. Dios se adapta a nosotros para que nosotros podamos entrar en diálogo profundo con Él. Para hacerse interceptar, Dios -en su infinita condescendencia- se adapta a nuestro lenguaje, a nuestro estilo de personalidad. Con Abraham usa un diálogo afectuoso; con Jacob lucha; con Moisés se muestra celoso; con Oseas se vuelve tierno...; con Ignacio de Loyola, el diálogo es batallador y sistemático; con Teresa de Ávila la relación es pasional y fuertemente erótica; con Teresa de Lisieux el vínculo está fundado en la simplicidad y la ingenuidad de la infancia.

La respuesta humana a la acción de Dios ocurre a diversos niveles y con diferentes instrumentos, en forma más o menos explícita y consciente, pero el lugar por excelencia en el que emerge es en la oración.

La modalidad dialógica y relacional que la persona usa en la oración para responder a la llamada de Dios será muy probablemente la misma que también usa en otras relaciones. Cuando nos relacionamos con Dios lo hacemos a partir de nuestro modo de sentir, de nuestro modo de pensar y razonar, desde nuestro modo de actuar y de interactuar. Sería verdaderamente extraño si nosotros, en la oración, nos relacionáramos con Dios con un estilo que es totalmente diverso o hasta opuesto al que habitualmente usamos en la vida concreta: cuando es así nos encontramos en una situación de incoherencia y fragmentación que hace dudar sobre la cualidad de una espiritualidad tan desapegada de la vida concreta. A donde vaya, cada uno se lleva a sí mismo.

En un paso siguiente, la relación con Dios y la vida de oración perfeccionan, purifican (y hasta a veces corrigen) nuestra interioridad: endulzan el corazón y – como efecto boomerang- también producen cambios en la vida práctica. Una auténtica vida espiritual y de oración debería poder modificar nuestra capacidad relacional con las cosas y las personas que nos rodean y volverse siempre más visible en el estilo cotidiano de vivir. Así, el estilo de personalidad recibe un respiro más amplio.

Para usar una metáfora: cada uno de nosotros, desde los primerísimos meses de vida inicia a relacionarse aprendiendo a «hablar» una «lengua materna» que antes que nada es afectivo y solamente en un segundo momento es cognitivo y verbal<sup>4</sup>. Usamos esta «lengua materna» para comunicarnos con los otros, y es a partir de ella que aprendemos también nuevos idiomas agrandando así nuestro posible campo de relaciones. Pero aprender nuevos idiomas significa también afinar el uso de la «lengua materna» (quien estudia latín también termina hablando y escribiendo mejor en español). También en la relación con Dios partimos de nuestra «lengua materna». De hecho, diversos estudios han demostrado una correspondencia entre la imagen parental y la de Dios, entre las modalidades relacionales primarias y aquella con Dios. Por otra parte, la relación

---

4 Cfr. GUARINELLI, S., *Racconto, relazione, rappresentazione. Spazi della psicologia en la direzione spirituale*, en «Teologia», 28 (2003), pp 335-368.

con Dios puede modificar esta «lengua materna», es más, lo debería hacer<sup>5</sup>. Existe una forma de circularidad entre las relaciones con los otros, la relación con Dios y la relación con nosotros mismos. De hecho, no raramente se verifica que un trabajo de acompañamiento psicológico, aún si no se trata en forma explícita la vida de oración, implica cambios en el modo de relacionarse con Dios (y viceversa).

En este artículo quisiéramos reflexionar sobre cuáles son las implicaciones de pensar la oración como un diálogo que se realiza a partir del estilo de personalidad y brindar algunas indicaciones para que el estilo pueda ser mejorado.

## **Oración y estilos de personalidad**

La oración madura, aquella hacia la cual un educador debe guiar, es aquella integrada, o la que es capaz de mantener juntos el aspecto afectivo, cognitivo, volitivo e interpersonal. Una oración madura es también aquella que permite releer el concepto de sí mismo que guía a la acción y que permite mejorar el *estilo habitual de personalidad* de quien reza y, en consecuencia, modificar progresivamente su modo práctico de sentir, conocer, querer y relacionarse.

Cuanto más la oración “sube” y más intensa se vuelve, en realidad más descende; es decir, es capaz de implicar e integrar los aspectos más primordiales y profundos de la propia experiencia. La oración más integrada no es aquella que solamente se coloca en los niveles más altos de desarrollo, sino la que es capaz también de captar y acoger la angustia de la desintegración... Por ejemplo, la oración de Teresa de Ávila se vuelve más intensa cuando Teresa logra involucrar en ella su estilo fuertemente afectivo hasta en los estratos más profundos y primitivos de su personalidad histriónica, y moderarlos con la sistematización y el orden que sus directores espirituales le habían enseñado.

El Espíritu Santo usa los instrumentos que quiere para traer a la consciencia, al amor y al servicio de Dios, pero si el educador logra entender el estilo con el que la persona funciona, podrá sugerirle medios más aptos para una oración suficientemente buena. Por una parte puede animarla a usar las «puertas abiertas», o a colocarse delante de Dios a partir de aquello que ya conoce de sí mismo, de aquello que le es ya útil y familiar, de los hábitos consolidados, en otras palabras con su propio estilo habitual de personalidad, hasta integrar los aspectos más profundos y primitivos. Por otra parte puede guiarla y alentarla para que abra otras puertas que hasta aquel momento no han sido consideradas, las «puertas cerradas», es decir áreas no descubiertas, actitudes no habituales, modos de manejar las emociones atípicas, llaves de interpretación de los eventos no comunes. De esta forma, en el diálogo con Dios y en la confrontación con su

---

5 Cfr por ejemplo, RIZZUTO, A.M., *La Nascita del Dios vivente. Studio psicoanalitico*. Borla, Roma 1994 (en español: *El Nacimiento del Dios vivo*. Ed. Trota, 20060); BRUNO, S, *La costruzione dei legami di attaccamento nel rapporto uomo-Dio*, en «Tredimensioni», 5 (2008), pp292-302; STICKLER, G., *Ferite Narcisistiche e dinamiche dell'evoluzione erligiosa*, en ALETTI, M., ROSSI, G., (a cura di), *Ricerca di sé e trascendenza*. Centro Scientifico, Torino, 1999, pp 45-64.

Palabra, la persona puede enriquecer y profundizar su estilo de personalidad haciéndolo un terreno más receptivo y ejecutivo del Misterio que está rezando.

Por ende, sugerimos algunas pistas para poder pensar propuestas de oración más adapta según los estilos de personalidad del orante. Para cada estilo ofrecemos algunas indicaciones sobre puertas ya abiertas y sobre aquellas a abrir. Precisamos que en sentido técnico, por estilo de personalidad, se entiende la estructura interna y profunda de nuestra psique, caracterizada por contenidos y configuraciones de mecanismos de defensas, incluidas las características y orígenes inconscientes, detectables con investigaciones psicológicas específicas<sup>6</sup>. Pero aquí usamos el término en su significado más obvio, de un conjunto de modos de ser (actitudes) y de hacer (comportamientos) que denotan un cierto tipo de carácter más que otro y que un ojo no científico pero sí atento puede fácilmente captar.

No queremos dar recetas fáciles y válidas para todos en forma automática. Tampoco queremos afrontar todos los estilos de personalidad, así como se encuentran mencionados en los manuales diagnósticos y en los test especializados; damos simplemente algunas indicaciones para los estilos que consideramos más importantes y más frecuentes en la actividad educativa.

También es necesario considerar que diversos estilos de personalidad delimitan distintas configuraciones de rasgos y, por lo tanto, aquello que se aconseja para un estilo (por ejemplo paranoide) no se lo aconseja a otro (por ejemplo histriónico) y que los consejos pueden ser también opuestos entre ellos. Para un paranoide puede ser útil el animar y favorecer el aspecto romántico del mensaje cristiano, pero no para el histriónico para el cual, en cambio, se favorece el aspecto relacional vinculante y comprometido. Para el estilo obsesivo hay que incrementar el aspecto estético y lúdico (algo que sea bello más allá de la cumplimento), mientras que con el narcisista se debería insistir en el bien que se hace 'en lo escondido'.

Por otra parte, personas que tiene el mismo estilo de personalidad puede ser diversas unas de las otras.

## **Cuando la persona aparece hostil, fría y obstinada**

### **Estilo de personalidad paranoide**

- ✓ Piensa (estilo cognitivo): con atención indagatoria a todo vapor, pero al mismo tiempo sensible para captar los mínimos detalles y para filtrarlos a la luz de una temática pre-conceptual que es su clavo fijo y que defiende con sospecha y cautela.
- ✓ Siente (estilo afectivo): predominan sentimientos de desconfianza y hostilidad, con resentimientos cuando se siente ofendida (a menudo

---

<sup>6</sup> Cfr SHAPIRO, D. *Stili nevroici*. Astrolabio, Roma 1969; McWILLIAMS, N., *La diagnosi psicoanalitica*, Astrolabio, Roma 1999; SPERRY, L. *I disturbi di personalita'*. Dalla diagnosi alla terapia. McGraw-Hill, Torino 2004; APA, *Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali IV TR*, Masson, Padova 2000.

injustamente según su parecer).

- ✓ Se relaciona (estilo inter-personal): es muy sensible a la lealtad, pero al mismo tiempo sospecha de las motivaciones de los demás, frecuentemente mal interpretadas y en sentido negativo; se siente blanco-inocente de los otros y se escapa de las relaciones demasiado cercanas.
- ✓ Cree ser (auto-concepción): una persona admirable, envidiada o incomprendida; los errores son de los otros y tiene dificultad para corregirse espontáneamente
- ✓ Se comporta: en forma cauta, muy atenta, atendiendo de reojo las reacciones de los otros y previniendo posibles daños para consigo.
- ✓ Dios: es la autoridad suprema que decreta y exige. Estar de su parte significa sentirse del lado de la verdad y legitimados para sentenciar sobre los otros.

Qué proponer

- ✓ Puerta abierta: manifestar en la oración las propias sospechas, los propios miedos, la propia desconfianza, la propia hipersensibilidad; sentir a Dios como aquel que puede proteger de los demás.
- ✓ Puerta a abrir: dejarse ver también en aquella vulnerabilidad que resulta peligrosa mostrar a los otros, como la duda sobre sí, el miedo a ser encontrado culpable, la turbación de confiarse ... («Con Dios se puede!»).

Contenido: fascinarse por el rostro de Dios como misericordia y amor, y que para mostrarse así no pretende ni pide nada; no asustarse de los propios límites y verlos con la libertad de Dios antes que apurarse a justificarlos. Recordar gestos de bondad recibidos por Dios y por los otros. «No mires la pelusa en el ojo ajeno, sino la viga en el tuyo». Incentivar la experiencia de ternura (por ejemplo rezando con el salmo 131). Cómo: modular los tiempos de oración con el deseo de tener momentos de intimidad con Dios y no por una obligación que hay que realizar, aún a riesgo de rezar menos. Tranquilizarse y soportar el rezar sin palabras.

### **Estilo de personalidad esquizoide**

- ✓ Piensa (estilo cognitivo): en la percepción de la realidad aparece distraído; su pensamiento no es preciso sino vago y atraído más por cosas irrelevantes que por aquello que es objetivamente importante; a menudo sueña con ojos abiertos y se pierde en fantasías; se encuentra en gran dificultad cuando tiene que tomar decisiones.
- ✓ Siente (estilo afectivo): la capacidad de sentir y expresar los afectos es escasa; a veces parece apático, indiferente a las situaciones, como si la realidad no lo tocara más de tanto.
- ✓ Se relaciona (estilo interpersonal): en modo reservado y expresando poco los sentimientos, tanto de hacer pensar a los otros que él no reacciona; aparece aislado: vive sus pocas amistades con ansiedad por el cansancio que le implica manejar la tensión entre distancia y cercanía; desea la intimidad pero tiene miedo de ser tragado por el otro.

- ✓ Cree ser (auto-concepción): una persona distante e introvertida; poco interesante, que tiene poco para dar y poco para recibir.
- ✓ Se comporta: en forma apática y haragana; se encarga de sus asuntos, no molesta, «no ensucia» pero no se implica.
- ✓ Dios: es un ser lejano, indiferente, poco perceptible, que no disturba más de tanto y no hace que el corazón arda; la religiosidad es muy racionalizada y afectivamente fría.

#### Qué proponer

- ✓ Puerta abierta: presentar en la oración el sentido de soledad y de rareza, pero también la necesidad de intimidad con el otro, a quien alguna vez siente vivo no obstante el temor de perderse en la relación.
- ✓ Puerta a abrir: alentar la comprensión y la experimentación de la experiencia espiritual en su dimensión comunitaria y de relación.  
Contenido: Dios que es comunión trinitaria. Dios trascendente, tiene necesidad de una respuesta aún si nunca se aleja de la persona. La fe es una forma de comunicación con Dios, también hecha en la Iglesia y en comunión con la Iglesia.  
Cómo: oración de intercesión en contexto comunitario; momentos de oración compartida.

#### **Estilo de personalidad pasivo-agresivo**

- ✓ Piensa (estilo cognitivo): no sabe decidir si ser sometido o asertivo, dependiente o independiente, adherir o resistir y resolver el dilema con el compromiso entre aceptar externamente y boicotear internamente.
- ✓ Siente (estilo afectivo): la necesidad de controlar los eventos y a las personas, y lo hace en forma escondida para evitar una posible reacción negativa por parte de los otros y sobre todo la confrontación cara a cara. Predomina la fácil irritación, la impaciencia o la ansiedad que conviven con la depresión y la culpa que permanecen encubiertas. Considera que la rabia es un sentimiento inexpresable y por lo tanto destruiría el propio valor.
- ✓ Se relaciona (estilo interpersonal): con hostilidad que no expresa directamente; provoca sutilmente en el otro aquello que habita en él; o rabia e impaciencia; irreprochable en cuanto a la ley pero silenciosamente rebelde.
- ✓ Cree de ser (auto-concepción): una persona descontenta o maltratada, que dice saber soportar (pero que por debajo las hace pagar); cree tener derecho de hacer pesar a los otros lo que sufre.
- ✓ Se comporta: en forma obstinada, con terquedad y obstruccionismo, todo cubierto de una forma tal de parecer gentil y afable.
- ✓ Dios: está siempre enojado; se preocupa poco por nosotros, pero hay que condescenderLo de lo contrario castiga.

#### Qué proponer

- ✓ Puerta abierta: presentar en la oración también el no sentirse

comprendido, el no ser ayudado y acogido suficientemente.

- ✓ Puerta a abrir: reconocer y aceptar la propia rabia. Aceptar que las emociones negativas hacen parte de la vida y por lo tanto también de la oración. Reconocer la propia responsabilidad en los eventos. Descubrir que puede hacer algo para cambiar y mejorar.

Contenido: familiarizarse con un Dios exigente pero no por ello castigador. A veces, Dios también se enoja. Reconocer y presentar la rabia y sus causas, hasta la rabia hacia Dios: se trata de una fuerza que también puede poner en movimiento.

Cómo: los salmos y profetas pueden ser la referencia para educarse en el justo contacto con la propia rabia. La rabia conocida y acogida puede ser canalizada y volverse compromiso en una realidad concreta y por una causa justa (como Jesús que canaliza su rabia para correr a los mercaderes del templo).

## **Cuando la persona aparece teatral, engreída, fanfarrona**

### **Estilo de personalidad histriónica**

- ✓ Piensa (estilo cognitivo): en modo intuitivo, no analítico, por impresiones. Sugestionable desde el humor del momento, tiende a considerar que es mejor la opinión que «suena mejor» pero no la sabe justificar con argumentos más racionales e impersonales.
- ✓ Siente (estilo afectivo): predomina la afectividad dramática, vistosa pero inconstante y de 'raíces' cortas. Se deja conquistar por lo que siente es lindo pero que, examinándolo más atentamente, resulta superficial y poco exigente.
- ✓ Se relaciona (estilo inter-personal): en forma seductiva pero sutilmente dominante; busca atraer a los otros pero no se implica fácilmente en una relación constante y no deja ver la propia vulnerabilidad.
- ✓ Cree ser (auto-concepción): sociable y simpático, interesante y atrayente, teniendo todos los derechos para estar al centro de la escena y ser mirado.
- ✓ Se comporta: en forma teatral y dramática como si estuviera recitando un rol; tiene reacciones espontáneas, desproporcionadas y exageradas; dice vivir todo con extrema intensidad; resulta excitable e impulsivo en sus comportamientos.
- ✓ Dios: «es bello, grande, maravilloso!», ofrece emociones fuertes, participadas, intensas que dicen mucho sobre lo que el sujeto siente pero poco sobre el «objeto» que siente. Dios es aquel que dona la abundancia de carismas y suscita grandes pasiones.

Qué proponer

- ✓ Puerta abierta: dejarse transportar emotivamente pero sin perder el control, para poder entender cuánto, aún en la relación con Dios, juega la importancia de estar en el centro y el éxtasis por los aspectos seductivos y

eróticos.

- ✓ Puerta a abrir: ayudar a descender en profundidad y aceptar que no siempre se puede estar fascinados y ser fascinantes porque, como sea, se cuenta a los ojos de Dios.

Contenido: focalizar qué cosa dice el mensaje «en sí mismo» además de lo que produce «en mí»; darse cuenta que después del sentir sigue el consentir a un seguimiento acordado y mantenido.

Cómo: incrementar todo lo que ayude a organizar y a ser constante, como el fijar un tiempo cotidiano y preciso de la oración. Rezar aún cuando no se sienta el 'trasporte místico'. Reflexionar en profundidad sobre un argumento, con una búsqueda bíblica. Escribir un diario espiritual.

### **Estilo de personalidad narcisista**

- ✓ Piensa (estilo cognitivo): todo es grande, importante, espléndido, impresionante, o ínfimo, insignificante, pálido; su pensamiento parece exagerado y desproporcionado a la realidad, sobre todo a aquella que lo rodea directamente; tiene una presunción exagerada que lo lleva a nutrir objetivos irrealistas de poder, bienestar y habilidad..
- ✓ Siente (estilo afectivo): tiene mucha confianza en sí mismo; en todo le ha ido bien, todo procede bien y todo seguirá bien; esta exuberancia esconde y exorciza el miedo de sentirse un fracasado; si el encuentro con el otro lo pone en cuestión prefiere presentarse indiferente.
- ✓ Se relaciona (estilo interpersonal): «los otros....: ¿quiénes son?»; con una sonrisa segura y benévola, se aprovecha y desprecia; no logra entrar en empatía porque serpentea en él una profunda envidia y una innumerable vergüenza. Se relaciona con los que lo admiran, que le dan luz, pero evita e ignora aquellos que le puede hacer sombra o que no lo ven tan grande. Eslogan preferido: «Yo puedo seducirte, yo puedo abandonarte».
- ✓ Cree ser (auto-concepción): una persona admirable, de grandes dotes para mostrar, insustituible, aún a los ojos de Dios con quien es agradecido por haber sabido descubrirlo y valorizarlo.
- ✓ Se comporta: en forma vanidosa, presuntuosa, snob, con un sutil sentido de superioridad; no pierde la ocasión de ser el centro de atención, no tanto para ser amado, sino para ser admirado; se esfuerza por aparecer siempre seguro de sí; domina la conversación, pero cuando las cosas no son como ha proyectado se vuelve quisquilloso, impaciente, arrogante
- ✓ Dios: es omnipotente y perfecto y, como él, todo ve y todo provee; Dios ha reconocido su valor. Goza de las liturgias pomposas, de la pompa intelectual, de las coreografías. De ello deriva una religiosidad auto-referencial y auto-suficiente.

### **Qué proponer**

- ✓ Puerta abierta: presentar en la oración la necesidad y la gratitud por ser amado en forma única y especial. Expresar agradecimiento por los logros alcanzados, por las buenas cosas realizadas, por las ocasiones de bien que se han tenido.

- ✓ Puerta a abrir: dejar espacio a la propia vulnerabilidad apenas vislumbrada y vivirla como un componente importante y propulsor de un encuentro más íntimo con Dios. Ayudar a descubrir que la grandeza no depende de la admiración recibida sino del ser amado y amante de Dios. Contenido: aprende de Jesús que permanece grande aún cuando acepta humillarse y ocultar su condición de Dios (ver el cántico de Filipenses 2,5-11); contemplar la vida de los santos que han pasado a través el pecado (ver por ejemplo la traición de Pedro); tener el coraje de contarle a Dios sobre la propia vergüenza de sentirse inadecuado. Cómo: todo cuanto ayuda a descubrirse dependiente de Dios. Expresar sentimientos sinceros, no necesariamente importantes y grandes, sino también mediocres y banales. Detenerse frente al límite, al dolor, a los golpes. Permitirse entrar en intimidad. Es importante que en un eventual camino de acompañamiento se le ofrezca una relación de aceptación incondicional que pueda transformarse en prototipo de intimidad.

### **Estilo de personalidad antisocial**

- ✓ Piensa (estilo cognitivo): en modo versátil y creativo; sabe expresar sobre todo en forma astuta y convincente, convencido que hablar no es decir lo que vale siempre y para siempre sino lo que funciona en el juego del momento.
- ✓ Siente (estilo afectivo): afable y simpático pero sutilmente cínico e irónico porque, en el fondo, la vida es un juego que no hay que tomar en serio. Accesible a los otros pero nunca tierno. Buen «compañerón» pero hostil e irritable si es contrastado.
- ✓ Se relaciona (estilo interpersonal): con la sonrisa complacida de quien después de haberse cautivado el afecto de los demás, guiña el ojo, mueve los hombros y se va, lejos de la idea de dejarse tocar por un abrazo que lo vincula a la perseverancia.
- ✓ Cree ser (auto concepción): una persona inteligente, hábil, que sabe manejarse con destreza y habilidad.
- ✓ Se comporta: en forma arrogante, temeraria; impulsiva y amante del riesgo.
- ✓ Dios: si existe, mejor estar de su parte y hacerlo entrar en el propio juego.

#### Qué proponer:

- ✓ Puerta abierta: alegrarse por sentirse aliado y «cómplice» de Dios pero también presentarLe el escepticismo inconfesado que le hace ver las cosas bajo el aspecto relativo y lúdico; presentarle también la rabia, el deseo de destruir que aparece en él cuando el «juguete se tranca».
- ✓ Puerta a abrir: que la oración sea lugar de la honestidad y de la verdad delante de Dios y delante de sí mismo, donde se tiene la libertad de admitir lo que se oculta a los otros. Contenido: Jesús dijo: «que vuestro sí sea sí, y el no, no». Antes o después los juegos terminan y hay que dar cuenta de las cosas. Sentirse culpable puede también ser saludable.

Cómo: rezar con la rabia por las adversidades pero también con la vergüenza por la forma en que se puede mutilar el Evangelio. Permanecer callado un poco más. Tener un gesto de bondad continuada y no «morder y huir».

## **Cuando la persona aparece miedosa, pegajosa y bloqueada**

### **Estilo de personalidad evitante**

- ✓ Piensa (estilo cognitivo): su gran pensamiento es saber si los otros lo aceptan o rechazan. Cuando no está seguro de tener un amor incondicional, la idea de un posible rechazo lo distrae de todos los otros frentes; presta mucha atención a las situaciones de confrontación y comparación.
- ✓ Siente (estilo afectivo): tímido, torpe, se queda rojo por nada; es aprensivo por cómo se encuentra y se presenta; si algo lo pone al descubierto, la primera reacción es la angustia y la vergüenza; a menudo, en momentos de tensiones y problemas repite sentirse solo; se lamenta porque ninguno lo ama.
- ✓ Se relaciona (estilo interpersonal): está dotado de una super antena que capta a distancia los posibles rechazos; quisiera tener amigos, pero no los busca porque tiene mucho miedo de quedarse mal si las cosas no anduvieran bien; por ello se expone solamente cuando está seguro de no «meter la pata».
- ✓ Cree ser (auto-concepción): una persona no agradable a los otros y demasiado débil para soportar su rechazo; su timidez con los otros le confirma la idea que él no es capaz de hacer nada bien y se la toma consigo mismo, con una auto crítica que lo bloquea siempre más.
- ✓ Se comporta: en forma tímida, cauta, evitando las relaciones; camina apoyado en los muros para no mirar y arriesgar ser evaluado por los otros; mide las palabras y sopesa cada comportamiento tanto de aparecer torpe y aprensivo.
- ✓ Dios: es alguien para reverenciar pero también para temer. Si al juicio de los otros, que ven solamente una parte, lo siente como una amenaza, cómo será el juicio de Aquel que ve todo. Delante de Dios prevalece el sentido de indignidad: cuando nos dijo que somos sus hijos, no hablaba seriamente.

### **Qué proponer**

- ✓ Puerta abierta: en la oración presentar, sin escandalizarse, la vergüenza de existir, el miedo de ser juzgado y por tanto ignorado y rechazado; con Dios, al menos, se puede hablar. También el gran profeta Jeremías (Jr 1,4ss) experimentaba la vergüenza de no sentirse a la altura de las circunstancias.
- ✓ Puerta a abrir: rezar con fórmulas o textos que recuerdan la dignidad de los hijos de Dios y el valor ante Sus ojos, pero hacerlo con la consciencia de

que aquella dignidad ya le pertenece porque es un don y no una súplica mendigada. Vivir la oración como un lugar en el que se anticipan acciones en las que se expone a sí mismo (por ejemplo, reflexionando qué cosa se pueda arriesgar delante de Dios y delante de los otros).

Contenido: proponer textos que hablen bien del ser humano (por ejemplo Isaías 43, el salmo 138) y hacer ver que también los profetas tuvieron miedo pero lo han podido usar como recurso (ver la historia de Jonás).

Cómo: inventar una oración propia, no preocupado para que sea digna sino que sea sincera y transparente de sí misma. Alentar la oración espontánea en contexto comunitario.

### **Estilo de personalidad dependiente**

- ✓ Piensa (estilo cognitivo): se deja sugestionar por las ideas de los otros y considera las propias como hipótesis siempre susceptibles de ser revisadas. Prefiere pensamientos conciliadores, ingenuos y de buen fin.
- ✓ Siente (estilo afectivo): predomina la afectividad pacífica o tímida. La rabia da miedo.
- ✓ Se relaciona (estilo interpersonal): está fácilmente disponible y es un buen ejecutor; si existen conflictos resbala y re-establece la armonía anterior. Con gusto deja que los otros, que siempre son más buenos que él, se hagan cargo de su vida y lo quieran.
- ✓ Cree ser (auto-concepción): una persona adaptada al tiempo ordinario pero inadecuada para situaciones que impliquen una excesiva exposición.
- ✓ Se comporta: en modo muy gentil, colocándose al lado de los otros y respondiendo con gratitud para no ser dejado solo u olvidado.
- ✓ Dios: es el Padre que protege, ayuda y consuela; su amor indignamente recibido se vuelve mi amor donado en una respuesta de «buen niño agradecido». Dios está contento si Le ofrezco mi esfuerzo, fatiga y mi sacrificio.

Qué proponer:

- ✓ Puerta abierta: ofrecer el propio deseo de ser un niño en los brazos del Padre y de sentirse protegido (como también reza el salmista en el salmo 130). Vivir como normal la ansiedad que nace de la posibilidad de sentirse solo, separado, no incluido, en el contexto de la certeza que Jesús está al lado, todos los días, hasta el fin del mundo (Mt 28,13).
  - ✓ Puerta a abrir: alentar una toma de posición autónoma delante de Dios que nos ha liberado para que permaneciéramos libres. El discípulo acoge pero también se construye sus respuestas. La pregunta «¿qué cosa quieres tú, Señor?» también implica la pregunta «¿y qué quiero yo?».
- Contenido: dar oportunidades para reflexionar que la paz prometida por Dios no es la ausencia de batalla; también existe una rabia evangélica que hay que activar. Gozar de todas las ocasiones donde prevalece el «lo logré!», donde la vulnerabilidad y la inadecuación dejaron lugar a las capacidades donadas por Dios que hasta ahora nunca habían sido explicitadas, donde el «no lo logro sin los otros» dejó espacio al «soy

competente».

Cómo: rezar solo, buscando anticipar tomas de posición autónomas que después serán concretadas en lo cotidiano. Elegir autónomamente el lugar para rezar, cómo, con cuál texto bíblico. Buscar leer un texto bíblico entrando en la perspectiva de Dios y en las modalidades que Él usa para entrar en relación y para intervenir en la vida. Considerar que no se necesita el «debo sacrificarme por Dios» porque ÉL sabe arreglarselas solo.

### **Estilo de personalidad obsesivo-compulsiva**

- ✓ Piensa (estilo cognitivo): se concentra en los detalles sin perder el mínimo particular pero corre el riesgo de no ver el todo; es gobernado por tantas reglas que dejan poco espacio para la creatividad y la imaginación; se fija en un punto, dándole vueltas y haciendo miles de hipótesis sin despegarse de dicho punto, a veces marginal.
- ✓ Siente (estilo afectivo): todo en forma muy seria y solemne. «¿Qué hago con la ternura?» he aquí el problema! Mejor, hago lo correcto». Se cansa al tener que dejar aparecer los sentimientos más tiernos. En cambio, la rabia, la frustración y la irritabilidad aparecen cuando parecen justificar cuestiones de principio.
- ✓ Se relaciona (estilo interpersonal): en modo formal y pulcra; sabe discriminar claramente quién es autoridad y quién no lo es, y sabe comportarse con cada uno en la forma adecuada. La tenacidad se viste de insistencia – y no pocas veces se transforma en obstinación– empujando a los otros como él cree que sea «justo».
- ✓ Cree ser (auto-concepción): una persona recta y justa – y ciertamente lo es – cuyo ideal es y debe ser hacer el propio deber, bien y con criterio, como solamente él lo sabe hacer.
- ✓ Se comporta: en forma perfeccionista y obsequiosa; la disciplina es el arma con la cual logra hacer todo.
- ✓ Dios: es el preceptor que impone una tarea para absolver con escrúpulo. La relación con Dios es intelectual, inspirado en la corrección pero poco sentimental. Abandonarse a ÉL es una cosa de niños. No siempre se siente objeto de Su amor. La religiosidad es moralmente rígida, donde prevalece el sentido del deber y de la culpa.

#### Qué proponer

- ✓ Puerta abierta: darse cuenta y gozar de las propias buenas acciones y considerarlas no solamente como actos debidos sino también como premisas tranquilizadoras para permitirse ser más suelto y libre en el afrontar la vida, «por lo tanto, también puedo amar». Presentar en la oración también la culpa, la indignación, el sentirse no suficientemente a la altura, pero sin lamentarse más de lo necesario.
- ✓ Puerta a abrir: dar espacio a los sentimientos, en una oración más romántica pero no por ello menos seria. Descubrir al Dios encarnado, débil, impotente, que no controla, ni impone.

Contenido: preguntarse «¿estoy aquí por deber o por amor?». Vivir las relaciones como belleza por lo que son, antes que una promesa que hay que mantener. Expresar el afecto por los otros (recordar nombres de personas, revivir situaciones por las cuales agradecer, gozar). Rezar con la imaginación. Descubrir que la semilla crece aún si el trabajador duerme, que si el Señor no construye la casa, en vano se cansan los constructores, que Él quiere «amor y no sacrificio» (Os 6,6).

Cómo: privilegiar la oración de ofrecimiento de sí mismo. Rezar con una imagen o con música. Profundizar los símbolos, los colores; imaginar la escena que se contempla, imaginarse los afectos de Dios escondidos detrás de su mensaje; dejarse conmover.

### **Síntesis**

*En el diálogo con Dios, que ocurre sobre todo en la oración, la persona se relaciona a partir del propio estilo de personalidad y siguiendo una «lengua materna» relacional adquirida en las relaciones primarias. Para educar en la oración es necesario tener en cuenta el estilo de personalidad de forma de proponer instrumentos adecuados con la finalidad de alcanzar una oración capaz de integrar todos los aspectos de la persona, abriendo las «puertas cerradas» y aprovechando de las «puertas abiertas».*