

Tendencias centrípetas y centrifugas de la personalidad

Los seres humanos estamos sometidos/ condicionados por dos tendencias contrapuestas

1º Por una parte, tenemos las tendencias centrípetas, que son aquellas que se proyectan a uno mismo, al yo personal. En parte son tendencias instintivas-genéticas-heredadas que nos hacen protegernos y cuidarnos a nosotros mismos frente a los peligros, inclemencias y hostilidades que vienen del medio ambiente. Son tendencias grabadas en los seres humanos desde tiempos inmemoriales, por las que ya el hombre primitivo se protegía a sí mismo.

Pero, claro, como todo en la vida, es una cuestión de medida, pues no conviene quedarse corto ni sobrepasarse.

Estas tendencias naturales que se manifiestan también por la percepción/ práctica de la autoestima, autoprotección de uno mismo, búsqueda de la intimidad, el estar en paz y a gusto consigo mismo, autocomplacencia... son tendencias muy loables y favorecedoras del desarrollo global óptimo de la persona, de su bienestar y de la felicidad.

Cuando fallan estas tendencias o se desvirtúan se producen trastornos psiconerviosos y emocionales que hacen sufrir a las personas afectadas, y les dificultan el trato con sus semejantes. Por ello, cada persona debería hacer un examen riguroso de su personalidad y corregir estos defectos.

De estas tendencias centrípetas equivocadas o exageradas surgen, derivan las tendencias egocéntricas, egoístas, y del “yoísmo” acentuado que abundan en la sociedad actual, y que pueden originar – a su vez- problemas morales, éticos y, de convivencia con los demás.

Por el contrario, todo sentimiento de menosprecio a sí mismo, autocastigo, autocrítica exagerada, infravaloración

de sí mismo... también originan efectos perjudiciales importantes en las personas.

2º Por otra parte, tenemos las tendencias centrífugas que serían las que se proyectan hacia el otro, hacia nuestros semejantes.

Estas tendencias altruistas están muy acreditadas y arraigadas socialmente hablando- y dentro del individualismo acérrimo y competitivo que reina en la sociedad actual- hay una tendencia general de realizar proyectos sociales, de ayuda mutua, de cooperativismo, de asociarse con otros... y de crecer y afianzarse en el sentimiento de la comunidad “del nosotros” y de la cooperación humana. Aunque a veces se mantenga dicha tendencia en estado latente y no pueda manifestarse, por los imperativos y condicionantes sociales, económicos, políticos y culturales.

3º Como resumen podemos decir, que estas tendencias están y siempre estarán ahí, en los individuos y en las colectividades humanas, pero como digo hay que mantener un equilibrio armónico entre ellas, porque si no se hace los individuos y las comunidades y sociedades humanas que éstos forman entran en conflicto, se vuelven infelices, frustrados... con un alto nivel de malestar.

Todo lo que he dicho es aplicable también a las personas mayores y ellas mismas- al estar culminando sus vidas- tienen que hacer un esfuerzo de poner en armonía ambas tendencias, para así alcanzar la paz, serenidad y temple de carácter que necesitan para vivir con salud y bienestar.

Víctor López García

Médico gerontólogo

22-02-2018

