

Alegria, psiquiatria i salut mental

Com fer front a situacions d'ansietat i estrès

Nicolás Ramírez

Psiquiatre. Parc Sanitari Sant Joan de Déu (Barcelona)

Cada persona conviu amb si mateixa al llarg de tota la seva vida i, tot i això, no és infreqüent que de vegades ens costi entendre com ens sentim, o com reaccionem davant d'algunes situacions. Per poder-ho entendre, ens hem de conèixer tal com som, saber com es defineix la nostra manera de ser, la nostra personalitat. Aquest coneixement serà una clara ajuda per afrontar situacions que a la vida ens exigeixin més, o respondre de manera diferent i més eficaç que no fem habitualment.



Il·lustració: Bigstock

En aquest article, s'exposa, de manera senzilla, què és la personalitat, alguns trets principals que la defineixen i que poden comportar un cert nivell de tensió interior o sofriment, així com condicionar una menor tolerància a situacions d'estrès. Es detallen també alguns elements que defineixen la maduresa de la personalitat, així com certes característiques de l'ambient actual que condicionen la capacitat de afrontar les dificultats i l'estrès.

Temperament, caràcter i personalitat

Sovint es tendeix a utilitzar indistintament els conceptes de temperament, caràcter i personalitat, creant certa confusió respecte al seu

sentit exacte. El temperament fa referència a la “matèria primera” sobre la qual es desenvolupa la persona. És a través del nostre cos i del nostre cervell que s'expressa la persona, i per tant també el caràcter i la personalitat. És

«El concepte normal o anormal en la nostra època està parcialment en crisi. No és fàcil delimitar quan alguna cosa se surt de la norma».

experiència comuna dels pares veure com els seus fills, ja des d'una edat molt precoç, són diferents i s'expressen i manifesten de manera diferent, a causa del diferent temperament. El caràcter és el

resultat d'actuacions personals i els corresponents aprenentatges, que forgen hàbits que moderen el temperament de la persona. Mitjançant el caràcter, cadascun afronta la manera de respondre i afrontar les diferents situacions de la vida. La personalitat fa referència a la manera en què s'estructuren i expressen emocions, pensaments i accions en cada persona.

La personalitat es defineix i estudia a través de la descripció dels trets que la caracteritzen. Aquests trets expliquen el comportament individual i permeten –fins a cert punt– predir el comportament individual, és a dir, com reaccionarà una persona a una situació determinada, ja que d'alguna manera guien la forma en la qual la persona capta i interpreta la realitat.

La nostra personalitat ens identifica a cada un de nosaltres, ens fa diferents dels altres i, al mateix temps, ens fa iguals a nosaltres mateixos al llarg del temps. S'ha intentat descriure la personalitat a través d'unes característiques o trets comuns a totes les persones, però no tots compartim aquests trets en la mateixa proporció. És com els components d'una fórmula o una recepta, que, quan es barregen en proporcions diverses, donen lloc a resultats diferents entre si, perfectament identificables i distingibles entre ells¹.

Aquest patró de trets que identifica la nostra personalitat explicarà la nostra manera de pensar, de sentir, d'actuar; i, habitualment, aquestes maneres persistiran al llarg del temps.

Quan podem dir que una personalitat és normal o és patològica?

El concepte normal o anormal en la nostra època està parcialment en crisi. No és fàcil delimitar quan alguna cosa se surt de la norma. Cada un tenim un patró de trets de personalitat, i segur que algun d'ells ens genera algun problema, més o menys. No obstant això, el món de la psiquiatria i psicologia ha anat definint al llarg dels anys el que s'anomenen trastorns de personalitat (evitatiu, límit, obsessiu, paranoide, etc.). Es podria dir que alguns trets de personalitat només donen lloc a trastorns de personalitat quan són permanents al llarg del temps, són desadaptatius i causen un malestar subjectiu i un mal funcionament significatiu en una o diverses àrees de la vida².

Trets de personalitat

Són molts els models que s'han anat expressant al llarg dels anys per explicar la personalitat, i infinitud els trets de personalitat que s'han anat descrivint. Un dels models més estesos i estudiats ha estat el que s'anomena dels cinc grans trets (*big-five*), fruit de la feina de múltiples autors en les últimes dècades (Goldberg, Catell, Allport, etc.)³. Els cinc trets o factors són:

1. Extraversió-Introversió.
2. Amabilitat-Antagonisme.
3. Responsabilitat-Negligència.
4. Estabilitat emocional-Neuroticisme.
5. Obertura al canvi-Convencional.

Sense entrar a definir en detall cada un d'aquests pols, ens aturarem breument només en alguns d'ells.

La *introversió* descriu una persona reservada, amb tendència a tenir un “món interior” molt ric, en què passa molt de temps, i on es refugia del “perill” del món exterior. De vegades, aquest tret s'associa amb la infelicitat, en gran part determinada pel malestar que sent perquè no connecta amb els altres amb facilitat, i al sentiment de solitud i d'incomprensió. Poden semblar seriosos i de vegades antipàtics, però en cercles coneguts, on se senten més còmodes, poden ser bastant animats. Són poc dependents dels altres, amb tendència a l'individualisme. Prefereixen el conegut i habitual, sentint-se més còmodes en la rutina. En general, són bastant reflexius, ho pensen i ho analitzen tot molt.

L'*antagonisme* es refereix a una persona amb tendència a l'egocentrisme, escèptica, competitiva. La seva manera d'actuar fa que fàcilment les relacions interpersonals es tornin hostils. Semblen unes característiques només negatives; però podríem estar d'acord que cert nivell de escepticisme, pensament crític i competitivitat poden ser útils en algunes activitats com el periodisme, l'activitat científica o fins i tot l'activitat política.

«La introversió descriu una persona reservada, amb tendència a tenir un “món interior” molt ric, en què passa molt de temps, i on es refugia del “perill” del món exterior».

La *responsabilitat* assenyalava una persona acurada i amb gran autocontrol. Molt planificadora, que organitza detalladament les seves tasques. Amb tendència al voluntarisme, de manera que valora molt la força de voluntat i s'hi recolza, com a motor principal per aconseguir les seves metes. Són persistents en els objectius, puntuals, escrupolosos, i al mateix temps, fiables, generen confiança i tendeixen a evitar problemes.

El *neuroticisme* és un terme complex que ha passat per algunes temporades de desús, encara que actualment torna a agafar força. Assenyala inestabilitat emocional i facilitat per presentar sovint moments de desànim, tensió i temors. Genera una hipersensibilitat a estímuls interiors i ambientals, amb tendència a la hiperpreocupació. A les persones que presenten *neuroticisme* de vegades els és difícil sortir d'una emotivitat negativa. Solen presentar baixa tolerància a la frustració. Es caracteritzen per una conducta de vegades poc coherent o “homogènia” (impulsiu, imprevisible) i són fàcilment irritables i susceptibles.

L'*obertura al canvi* té a veure amb la creativitat, amb la curiositat intel·lectual, amb una gran imaginació que canalitza cap a la recerca de noves opcions; mostren interès per les idees noves, encara que siguin complexes i difícils de dur a terme, sense aferrar-se a la seguretat del ja conegut, el senzill o el que és obvi. Independents en el judici, aprecien l'art i són més sensibles a la bellesa.

Més enllà d'aquests cinc trets, n'hi ha un altre, descrit des de fa temps, en el qual em voldria aturar una mica, ja que actualment apareix amb freqüència. Es tracta de la personalitat *narcisista* que, si més no com a trastorn, no era fins ara dels més diagnosticats. Aquestes personalitats, que es donen normalment en homes, es caracteritzen per una intensa arrogància, necessitat de destacar i sentir-se superiors, poc cordials, amb tendència a utilitzar els altres en benefici propi, a infravalorar-los a través de comentaris i actituds, amb un aparent gran nivell d'autoconfiança i autovaloració. S'està assenyalant la presència d'aquest tret en algunes conductes i actituds en poblacions prevalentment joves. Es podria pensar que el narcisisme és un reflex de personalitats poc madures. El nen seria un bon model d'aquesta personalitat, perquè creu que tot gira al seu voltant. Es tracta de nens i adults que persisteixen en la idea que “m'ho mereixo tot”, “no em pot passar res”, “tothom m'ha d'estimar”, amb dificultats per acceptar la crítica, que esperen rebre un tracte especial cap a ells, perquè es consideren especials, subjectes de molts drets i poques obligacions, ambiciosos, preocupats per l'èxit en tots els aspectes (econòmic, laboral, afectiu, sexual, etc.), externament amables en la forma però no en el fons; fingeixen simpatia per aconseguir les seves metes, o mentre estan obtenint algun profit. Encara que la persona amb un tret narcisista important pugui aparentar una gran autovaloració, la seva autoestima és molt fràgil, i sovint no resisteix actituds de rebuig i li costa amb freqüència assumir els fracassos, que li generen un gran malestar, fins i tot petits contratemps quotidians.

Trets que caracteritzen una personalitat madura

Podríem establir un símil entre maduresa i estabilitat, si entenem la maduració com un procés continu al llarg de la vida de construcció de la

Encara que la persona amb un tret narcisista important pugui aparentar una gran autovaloració, la seva autoestima és molt fràgil, i sovint no resisteix actituds de rebuig i li costa amb freqüència assumir els fracassos. Foto: Bigstock



nostra personalitat; procés en el qual anem adquirint i incorporant recursos i maneres de fer que ens identifiquen cada vegada més i ens fan més estables en l'àmbit emocional, del pensament i de la conducta enfront de les circumstàncies que es van presentant. En aquest sentit, ¿és possible que ens trobem actualment amb persones menys madures o menys estables que abans?

Sovint, quan parlem de maduresa, tendim a quedar-nos simplement en l'aspecte que es refereix a actuar assenyadament o tenir prudència a l'hora de decidir. O bé la capacitat de sotmetre els nostres impulsos, desitjos o emocions a la subjecció de la raó i la voluntat. I és així, però aquesta definició es refereix exclusivament a la maduresa en l'obrar. La persona té altres dimensions i potències i, per tant, també es pot ser madur en el sentir, en el pensar, en el relacionar-se.

Abraham Maslow i Gordon Allport són dos dels autors més coneguts de la psicologia humanística, i en els seus estudis van tractar, entre d'altres temes, els trets que caracteritzen una personalitat madura. Maslow va anomenar aquestes personalitats madures "personalitats autorealitzades", de manera que una persona madura és aquella que aconsegueix la màxima

realització de la seva potencialitat, de tot el que cada persona pot arribar a ser⁴. Vegem alguns dels trets que aquests autors assenyalen com a propis d'una personalitat madura:

1. *Adequada percepció del que és real, i el fet de realitzar-se com a persona d'una manera adequada en aquesta realitat.* Quan es dona aquesta percepció ajustada de la realitat, s'evita el sentiment d'amenaça o por del desconegut, l'elevada necessitat de certesa davant el futur, de seguretat personal, d'exactitud, d'ordre i rutina, a la qual potser algú necessita subjectar-se. Tampoc no hi ha espai per al predomini del pensament supersticiós per damunt de la realitat, ni l'aspiració a la cultura del benestar, en què tot estigui cobert, ni una important inseguretat davant el dolor, el sofriment o la mort.

2. *Esponaneïtat:* en referència a la capacitat per apreciar les coses belles de la vida, evitant el convencionalisme. Aquí podem entendre aquesta capacitat d'assaborir i gaudir la vida, tenint una ment oberta. Crida l'atenció, en aquest sentit, la tendència que es pot observar de vegades en moltes persones que només llegeixen i busquen escoltar opinions que reforcen el que ja creuen. Els sistemes de publicitat, notícies, etc. es planifiquen per oferir-te el que ja t'agrada, però, al mateix temps, d'aquesta manera determinen els teus gustos, amb un risc clar d'endogàmia de pensament i coneixement de la realitat.

3. *Independència de les relacions socials:* de manera que es combina de manera equilibrada la capacitat d'establir relacions socials amb una certa necessitat de recés. Aquest recés no només es tolera, sinó que es gaudeix el fet d'estar tot sol amb un mateix. Fa referència també a la capacitat de gaudir tant del silenci exterior com interior, en un món ple d'estímuls constants i sovint intrusius. Saber ser autosuficients i, al mateix temps, saber recolzar-se en els altres. Amb capacitat de decisió, no necessitant constantment confirmació o suport dels altres per decidir. Per descomptat, suposa evitar relacions en què predomina la possessió o la dependència. Suposa també moderar la curiositat que ens porta a voler saber-ho tot, a "ficar el nas" en totes les coses, respectant la intimitat i l'àmbit personal dels altres.

4. *Independència pel que fa a la cultura imperant i el medi que ens envolta:* les persones aprenen a través de diferents models que es presenten en la seva vida, però amb el temps s'ha d'adquirir independència d'aquests models, guanyant en autosuficiència. Suposa saber tenir un estil propi en el pensar i en l'actuar independentment dels corrents de pensament que s'intenten imposar a través de diferents mitjans. Es refereix també a no determinar-se en l'actuar, sigui per l'afalac o per la crítica, i saber anar contracorrent.

5. *Sentiment social*: És la capacitat per identificar-se amb altres, empatitzar, posar-se en lloc de, cosa que facilita un autèntic i solidari afecte cap als altres. En sentit contrari, tindríem una manera de viure gregària i uniforme, que no és senyal de maduresa.

6. *Capacitat per establir relacions interpersonals estretes*, un punt molt relacionat amb l'anterior. Aquesta capacitat porta a compartir la intimitat a diferents nivells i graus de profunditat. I, al mateix temps, implica capacitat per posar aquestes persones i la relació amb elles per davant d'interessos o necessitats personals.

7. *Estructura democràtica del caràcter*. Amb aquesta expressió, es vol indicar la propensió a sentir i mostrar respecte per tota persona, per les seves idees, per la manera de pensar i d'actuar dels altres, s'hi estigui d'acord o no. Aquest respecte és en el fons cap a la persona humana en general, i per cadascuna en particular, sobre la base de la seva llibertat.

El sentit d'un mateix es va desenvolupant amb l'edat i amb les experiències, i amb el creixement un es va separant més d'aquest sentit de si mateix i va prenent més consciència dels altres, que són al seu torn "un mateix", buscant la relació d'intimitat amb ells⁵. Aquest procés de maduració pot donar-se de manera només parcial, de manera que la prioritat segueix sent "un mateix" (l'important són les meves necessitats, els meus temors, les meves preferències, els meus desitjos, costant molt percebre i valorar les dels altres). Es pot buscar també de manera preminent dominar l'altre, buscar amb necessitat l'afecte i suport de l'altre, de manera que el que es pretén és rebre afecte, més que donar-lo.

«L'autoconeixement és també essencial en aquest procés de maduració. Adonar-se del que s'és, autovalorar-se des de la realitat del que s'és i es posseeix, no des del que ens agradaria ser o tenir.».

L'autoconeixement és també essencial en aquest procés de maduració. Adonar-se del que s'és, autovalorar-se des de la realitat del que s'és i es posseeix, no des del que ens agradaria ser o tenir, o de la visió que pensem que tenen els altres de nosaltres. Són freqüents les dites populars que expressen aquesta idea, com ara que "el millor negoci que es pot fer és comprar algú pel que val i vendre'l pel que creu que val". És cert també, però, que en moltes persones el problema ve donat per la limitada capacitat per autoacceptar els límits, els defectes, allò que no li agrada de si mateix, les seves mancances, o fins i tot aquelles experiències vitals que han estat negatives o doloroses.

Hi ha elements de la cultura social actual que poden limitar la maduració personal, com són la tendència a generar una exaltació del "jo"

sense posar en contrapunt als altres, o bé la limitació en la presa de decisions o en l'assumpció de compromisos. Cal ajudar les persones a actuar amb llibertat i a assumir les conseqüències de les seves decisions. També les relacions superficials que es poden establir a través de xarxes socials impedeixen en ocasions implicar-se en relacions reals i aprendre què passa en aquestes relacions de la vida real, de vegades per por d'afrontar-les i sortir-ne ferit. Expressió d'això és també la necessitat de donar una imatge determinada en les xarxes socials, de vegades fins i tot creant personalitats paral·leles o falses que també limiten l'autoconeixement i l'autoacceptació.

Hem de tenir en compte aquesta manera de ser de cadascú, la nostra personalitat i la nostra maduresa, a l'hora d'afrontar les situacions que la vida ens presenta. Qualsevol forma d'afrontament posa en marxa els recursos cognitius i de conducta que hem après a utilitzar al llarg de la nostra vida, i intenta manejar les demandes, tant externes com internes, que detectem com a excessives o que ens podrien desbordar. L'estrès és el resultat de la fallida dels nostres recursos d'afrontament.

Ansietat i estrès

L'ansietat és una emoció comuna a totes les persones. Tots l'experimentem en major en menor intensitat i durada, normalment associada a diferents experiències. Cal destacar la situació de cansament o estrès, la por davant d'alguna situació i la preocupació relacionada amb el present o el futur. La por és la principal emoció negativa i el veritable antídote contra la por és la confiança (en un mateix, en els altres, en la realitat, en Déu...).

L'ansietat té un component d'utilitat i d'adaptació, ja que ens permet reaccionar millor, rendir més quan ens ho exigeixi una determinada situació. Per tant, l'objectiu, pel que fa a l'ansietat, no és pas que desaparegui, la qual cosa és molt difícil, sinó controlar-la i reduir-la a nivells que no ens generin problemes.

Quan podríem dir que l'ansietat ens dona problemes? Quan apareix sense que hi hagi motiu o causa proporcional, o quan és tan intensa o es manté tant de temps que genera símptomes físics (dolor muscular, sensació d'ofec, taquicàrdia i palpitations, sensació de nus a l'estómac o la gola, dificultat per concentrar-se, per dormir, etc.) i psíquics (inquietud, tensió, irritabilitat, etc.).

Són molts els factors que poden influir en el fet que una persona comenci a patir ansietat (l'estructura biològica i l'herència genètica, factors ambientals, aprenentatge en edats anteriors, caràcter, etc.). Pel que fa al

caràcter, es podrien definir alguns elements que predisposen a l'aparició d'ansietat problemàtica:

1. *Inseguretat* com a tret predominant de personalitat: definit, entre d'altres coses, per la por de cometre errors, d'equivocar-se, de fracassar; por de prendre decisions, la qual cosa comporta la necessitat d'aconseguir molta informació abans de decidir i valorar totes les opcions i possibles resultats de la decisió; la necessitat de recolzar-se en altres en la presa de decisions, en les responsabilitats o en l'afectivitat.
2. *Baixa autoestima*: que es manifesta en una tendència a comparar-se excessivament amb els altres, amb una avaluació negativa de les pròpies capacitats i de la valoració personal, comparant-se amb els altres; comporta estar excessivament pendent del que s'espera d'un mateix, de l'opinió dels altres, de com s'és o del que es fa.
3. *Dependència emocional*: suposa una necessitat de ser estimat sempre, sigui com sigui ; o, vist d'una manera inversa, el temor del rebuig i de l'abandó.
4. *Introversió*: ja comentat anteriorment, destaca la tendència a tancar-se en un mateix, amb una major dificultat per comunicar i expressar sentiments i emocions; amb tendència a la “rumiació” obsessiva i a repensar coses passades, moltes vegades situacions negatives o errors; aquest aïllament de la resta li dificulta poder alliberar la tensió a través de la comunicació i la relació amb altres; hi ha, a més, una tendència major al subjectivisme i hi manca el realisme que sol proporcionar el contacte amb els altres i amb l'ambient.
5. *Tendència a l'evitació*: evitar el que ens produeix ansietat o temor és la millor manera de persistir en aquesta por, ja que impedeix afrontar els problemes o les situacions que generen l'ansietat.

Hi ha ocasions en què l'ansietat perllongada al llarg dels anys –o una situació de tensió o estrès persistent– porta a l'esgotament dels recursos personals dels quals tothom disposa, en major o menor grau, davant de l'ansietat. S'arriba, llavors, a una fase de desbordament, amb sensació de pèrdua de control de la situació personal (especialment negativa en aquelles persones que per caràcter són controladores, necessiten controlar-ho tot). De vegades, aquesta situació d' “ensorrament personal” resulta difícil de superar, fins i tot parcialment. Entre d'altres mecanismes que la mantenen i n'impedeixen la recuperació, hi ha la fòbia, l'evitació de tot allò que s'associa amb el que produïa tensió i ansietat; fins i tot una fòbia o por ampliada a qualsevol situació normal que pensen que pot portar-los de nou a sentir-se igual que estaven durant els anys de tensió mantinguda.

És possible que la forma de vida actual potenciï la percepció d'estrès?

Pot semblar que avui dia les obligacions quotidianes, la feina, són una font major de tensió i estrès que fa unes dècades. És veritat que l'aparició d'estrès depèn fonamentalment de dos elements: els estímuls estressants que incideixen en la persona, segons la seva intensitat, freqüència, tipus, etc.; i, d'altra banda, l'estructura de la persona pel que fa a la seva capacitat d'afrontar i resistir les situacions estressants.

Són diversos els factors que poden relacionar-se amb la sensació de cansament o estrès a la feina: evidentment, ho és un excés de treball o de jornada laboral; l'excessiva responsabilitat en el lloc de treball; un clima negatiu en la relacions personals en l'àmbit laboral; la sobrevaloració de la noció d'èxit o fracàs, i que l'èxit o fracàs laboral tingui un pes excessiu en l'autovaloració personal; la dificultat per desconnectar de la feina, de manera que un "se l'emporta a casa", la té sempre al cap. És veritat que hi ha empreses o llocs de treball en què no està clar l'horari laboral o que fins i tot es demana estar al dia de temes laborals en horari personal o caps de setmana, de manera que no hi ha un límit clar de la jornada laboral, no hi ha períodes prou prolongats de desconnexió de la feina, totalment necessaris per al descans.

Altres factors que poden influir en la major sensació d'estrès actual poden ser:

1. *L'augment de la competitivitat*: predomini de l'objectiu "tenir més" sobre "ser més"; l'augment del lllindar de les possessions materials que ens permeten tenir sensació de seguretat; una tendència personal a una competitivitat personal de millorar "els nostres propis èxits" sense arribar a sentir-se mai prou satisfets amb el que fem; necessitat de complir expectatives en la vida imposades des de fora i molt exigents; exigir resultats i èxits en els primers anys de la vida professional, sense perspectiva de "carrera a llarg termini".

2. *Sobresaturació d'informació*, a la qual no s'arriba, cosa que genera malestar (qualsevol font d'informació ens estimula, ens mou a conèixer-la, a donar-hi una resposta; encara més quan, avui en dia, sembla que tota la informació està a l'abast de la mà i és immediata). Podem preguntar-nos, en aquest sentit, per exemple, què fem o què sentim quan el nostre mòbil ens indica amb un so que hem rebut un missatge.

3. *Desmesurada quantitat de possibilitats en oci i aficions*. Davant aquests estímuls, es vol arribar a tot, també a l'oci, i notem que no ens és possible. Tenir moltes aficions, amistats, relacions reals o virtuals (xarxa social) no permet dedicar el temps que necessiten perquè ens aportin



satisfacció i descans. En aquest sentit, és millor tenir-ne poques, però que siguin intenses i profundes.

4. *No hi ha lloc per a la transcendència* en un món on domina la productivitat, el resultat, l'èxit, la seguretat en el futur i en la tècnica. L'important és l'aparença i la primera impressió, i no és fàcil recollir-se i trobar pau a l'interior d'un mateix.

5. *Es fa tot amb pressa*: sembla que les coses no són prou bones si no es fan de pressa. La rapidesa i la immediatesa són valors actuals, però que comporten tensió. Sovint, tot el que ens "obliguem a fer" costa encabir-ho dins de les 24 hores del nostre dia. De manera que, al capdavant, més que "assaborir" el que fem, omplim el formulari de compliment.

Aquest cansament o estrès que es va establint es pot reconèixer a través de signes i símptomes com són l'augment de la irritabilitat, la dificultat per concentrar-se, la impressió que ens oblidem més fàcilment de detalls que abans recordàvem, la manca de paciència, de manera que costa més esperar o aguantar el que abans no costava tant, i símptomes físics i psíquics d'ansietat. És més freqüent en edats mitjanes de la vida, quan s'hi afegeix el fet de portar ja diversos anys en l'àmbit laboral, de vegades amb falta d'expectatives i projectes de futur que il·lusionin, percebent que s'ha arribat ja a un punt que no es pot avançar, a més de coincidir amb altres factors d'estrès, com ara casar-se, la preocupació econòmica, el naixement dels fills i la seva cura, separacions o divorcis, etc.

Alleugerir la sensació de pressió, cansament i estrès

Sortir de la situació d'estrès no resulta fàcil, perquè ens atrapa i no ens veiem capaços de fer els canvis vitals que ens alleujarien la tensió. No obstant això, s'han anat descrivint opcions més senzilles que ens poden permetre alleugerir la sensació de pressió, cansament i estrès:

- El coneixement personal: tenir clares quines són les nostres fortaleeses, debilitats, límits i necessitats, i planificar la nostra vida i projectes d'acord amb aquesta anàlisi, amb audàcia i amb realisme.
- Respectar l'horari de treball i els períodes de descans, sense barrejar-los. És bo no mirar constantment correus i missatges. En general, és molt aconsellable tenir estones concretes i llargues sense estar “connectats”.
- Fomentar les relacions interpersonals, d'amistat si es pot, i de respecte mutu sempre, amb els companys a la feina.
- Ajudar a no generar un “ambient tòxic” a la feina (evitar la transmissió de rumors i xafarderies sobre tercers, la visió negativa i crítica cap al treball, els caps, els companys, etc.).
- No dependre excessivament de l'èxit professional per sentir-se bé o prou valorats. Altres àmbits de la vida poden i han de aportar major nivell de satisfacció si sabem dedicar-los temps i interès.
- Treballar amb afany de servei, però evitant sempre el paper de “salvadors” o de persones “indispensables”. És important no tractar d'arreglar de seguida allò que els altres ens plantegen com un problema o una tasca.
- Utilitzar el bon humor en les situacions problemàtiques i en un mateix quan no surten les coses com esperàvem.
- Respectar els ritmes biològics de manera habitual. El cos necessita per rendir unes hores determinades de son, i un temps de descans diari. Cada vegada van apareixent més dades que donen suport a la importància d'una alimentació ordenada i saludable a l'hora d'aconseguir un cos saludable i amb el nivell d'energia necessari.
- Fer exercici físic d'acord amb les condicions físiques i els gustos personals. L'esport és per gaudir-lo, no per patir-lo.
- Passar temps amb altres persones. Es descansa més i molt millor acompanyats que sols.
- Saber dir no de tant en tant a requeriments, treballs, encàrrecs, etc.
- Saber delegar, si es treballa amb altres persones. Encara que pensem que ho farem millor nosaltres, sovint no és així, i encara que ho fos, el millor és repartir la càrrega.
- Saber organitzar-se en les obligacions i el treball. Cada cosa al moment i temps previst, i dedicant-hi el temps de què es disposa, no més.

La felicitat, la satisfacció en i amb la vida, la qualitat de vida són termes que tots perseguim, de vegades amb excessiva ànsia. I amb freqüència, com més la desitgem, més difícil resulta aconseguir-la. No és el nostre objectiu desenvolupar aquí que la visió cristiana de la vida pot contribuir en gran mesura a l'assoliment dels anteriors objectius.

Són molts els factors que poden influir en la consecució d'una vida satisfeta o en la percepció que tenim d'una vida realitzada. Alguns d'aquests factors no els podem controlar, però si depèn de nosaltres com afrontar-los. Altres factors, més personals, depenen de nosaltres mateixos, al menys parcialment. La nostra manera de ser, la nostra personalitat, ens ve donada, en bona part, però podem potenciar trets que ens ajuden i limitar-ne d'altres que ens perjudiquen. Aquesta modificació vindrà facilitada per un bon coneixement personal.

Igualment, la maduresa és un procés que dura tota la vida, en el qual podem anar avançant amb més o menys eficàcia. Ningú és plenament madur, ja que sempre podem modificar diferents aspectes. I tampoc és convenient entrar en la comparació amb els altres, ja que cada un té uns condicionants diferents. En tot cas, és important tenir en compte que l'èxit del procés de maduració depèn molt de saber triar i tenir clar l'objectiu o objectius cap als quals es dirigeix el nostre esforç per millorar. S'ha dit, amb raó, que “una vida aconseguida és un ideal albirat a la joventut i realitzat a la maduresa” (Alfred V. de Vigny).

¹ José BERMUDEZ, *Psicología de la personalidad. Teoría e investigación*. Madrid: UNED, 2003.

² *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*. DSM-5, Editorial Panamericana, 2018.

³ Lewis R GOLDBERG. 'The structure of phenotypic personality traits.' *American Psychology*, 48, 1(1993):26-34.

⁴ Abraham H. MASLOW. (1973). *El hombre autorealizado. Hacia una psicología del ser*. Editorial Kairós, 1973.

⁵ Gordon WALLPORT, *La personalidad: su configuración y desarrollo*. Editorial Herder, 1985.