

La persona disfuncional

CONTENIDO

Características de la persona disfuncional

- Se mantiene en un humor cambiante.
- Es sumamente sensible a la opinión ajena.
- Vive en un estado de alerta, buscando amenazas por parte de otros.
- Su estado emocional es traicionero, sometiéndole a un vaivén constante.
- No sabe mantener relaciones a largo plazo.

¿Cómo combatir la disfunción relacional?

- Desconfía de lo que creas saber sobre los demás.
- Deja de creer tanto a tu “así soy yo”.
- Descubre la fluctuación de tus metas, intereses y compromisos.
- Descubre tu identidad espiritual.
- Mantén tu palabra a cualquier costo.

Características de la persona disfuncional

El siglo 21 se caracteriza por la disfuncionalidad conductual, relacional y psicológica de las personas. Esto es así, por la situación actual de la vida humana: el tiempo no ajusta, el dinero no ajusta, cuesta criar hijos, cuesta conseguir empleo. Todo ello genera presión y, sin advertirlo, el individuo se va tornando disfuncional.

Además, la disfunción puede ser el resultado

de hechos traumáticos que se hicieron presente en las diferentes etapas de vida de una persona. Por ejemplo: en su niñez, en la adolescencia, en su matrimonio, en su trabajo.

Es probable que los miedos vinculantes con experiencias vividas negativas, afecten al individuo de tal manera que le vuelve disfuncional. En ocasiones, el individuo mismo crea miedos que sólo son ficción y que no están basados en la realidad; de ahí que es sumamente complejo

hablar de una persona disfuncional.

Y es que, difícilmente se encuentra hoy en día una persona que sea funcional en todos los aspectos y ámbitos de su vida.

Cuando hablamos de una persona disfuncional nos referimos a una persona que tiene desarreglos en la función que le corresponde. Por ejemplo: una persona puede ser disfuncional en la función específica como padre o como cónyuge. También debemos entender que la disfunción es una alteración que afecta

el estado de balance y normalidad de una persona.

Sirvan estas definiciones para introducirnos en el tema de la persona disfuncional.

En la Biblia, en el libro Primero de Samuel vemos claramente el cuadro de una persona disfuncional:

“Cualquier encargo que David recibía de Saúl, lo cumplía con éxito, de modo que Saúl lo puso al mando de todo su ejército,

***con la
aprobación de los
soldados de Saúl
y hasta de sus
oficiales.”***

1 Samuel 18:5

Según este pasaje, advertimos que David era relacional, física y psicológicamente funcional. Contaba con el beneplácito y apoyo de los capitanes y soldados del ejército del rey. Y es que la persona funcional es exitosa en las responsabilidades que se le asignan.

Continuemos la lectura:

“Disgustado por lo que decían,

Saúl se enfureció y protestó: «A David le dan crédito por diez ejércitos, pero a mí por uno solo. ¡Lo único que falta es que le den el reino!» Y a partir de esa ocasión, Saúl empezó a mirar a David con recelo.”

1 Samuel 18:8-9

“A partir de esa ocasión” —dice el texto—, Saúl comenzó “a mirar a David con recelo”... Éste es el

típico cuadro de una persona disfuncional.

Es posible que Saúl calificara tan bien a David, que le asignó responsabilidades de gran importancia. Y como él se ganó la aprobación de todos, por cuanto era funcional en sus relaciones y en sus actividades, acabó por granjearse el recelo de Saúl.

Saúl, por su parte, que antes vio todas esas virtudes en David, ahora se llena de celos y complejos; piensa que los demás le quieren robar el reino para dárselo a David. Y a partir de esa ocasión

comienza una de las grandes enemistades que se registran en la Biblia, y que duró por muchos años.

Normalmente los seres humanos somos predecibles. El que tiene mal humor es predecible, el que es alegre es predecible, el que tiene dificultades de aceptar cambios es predecible; pero cuando una persona se mueve entre los extremos de una determinada condición es, por seguro, alguien disfuncional.

Profundicemos en el tema dando respuesta a la siguiente pregunta:

¿Qué caracteriza a la persona disfuncional?

Se mantiene en un humor cambiante

Todos somos disfuncionales en una medida u otra. Algunas personas carecemos de cierto balance, de tal manera que nuestro humor cambia con facilidad.

La persona disfuncional se mantiene en un humor cambiante. Esos cambios de humor son tan extremos que llevan a la persona a vivir en un estado de

neurosis constante. La condición neurótica se vuelve irracional, absurda, caótica, y genera crisis por doquier.

Es sumamente sensible a la opinión ajena

En el caso del rey Saúl, él está sufriendo amargamente y se encuentra en un estado neurótico. ¿Producto, de qué? De una opinión que se dio sobre cómo David mató al gigante Goliat. Saúl, sensible a esa opinión lo tradujo de otra manera, y dijo:

“Le están dando a David créditos que deberían dárme los a mí.”

Y es que la persona disfuncional es así de sensible; la opinión ajena le hiere y le perturba con facilidad. Su sensibilidad es tan grande que cualquier crítica, por muy mínima que sea, puede lastimarla profundamente.

Vive en un estado de alerta, buscando amenazas por parte de otros

Saúl se siente amenazado por lo que la gente está

cantando y diciendo acerca de David. Y comienza a buscar amenazas por parte de los demás, y dice: “A mí me dan crédito por un ejército y a David por diez.”

¿Qué es lo que está pasando aquí?” Saúl pensó que el pueblo ya no creía en él; que ya no les convencía como rey y pretendían sustituirlo por David, quién tenía el mérito de haber derrotado al gigante Goliat.

Buscar amenazas por parte de otras personas, crear drama en donde no existe, crear enemistades

donde no las hay, son evidencias de la disfuncionalidad de una persona.

No podemos vivir, como diría San Pablo, en “sospechas” o en “malicias”, respecto a los demás; pensando que “nadie me quiere”, “todos intentan hacerme daño”, “todos quieren atacarme”.

Esto es sólo otra clase de neurosis o inestabilidad emocional.

Su estado emocional es traicionero, sometiéndole a un vaivén constante

No es que la persona así lo escoja, sino, que su estado emocional es traicionero.

Puede ser que una persona salga tranquila de su casa y de repente entre en un vaivén emocional violento. Esto lo sé, no sólo porque lo he estudiado, sino, porque lo he vivido. He tenido que aprender a gobernar mi estado de ánimo, porque vengo de procesos depresivos y psicológicos complejos. De manera que, sí hay algo que ha trabajado en mi contra es mi emocionalidad.

Por ello mi consejo: Debes aprender a gobernarte; debes saber reconocer cuando tu estado emocional se vuelve traicionero y te está llevando en un vaivén constante que te impide relacionarte de manera funcional con los demás.

No saber mantener relaciones a largo plazo

Si consideramos las características que mencionamos anteriormente —humor cambiante,

sensible a la opinión ajena, vivir en estado de alerta, buscando amenazas por parte de otros y tener un estado emocional traicionero—, no es de extrañar que la persona disfuncional no logre relacionarse sanamente con otras personas.

De ahí el porqué una persona disfuncional no logra conservar una relación duradera y estable con su cónyuge sus amigos, sus compañeros de trabajo o hermanos en la iglesia.

Por ello es necesario aprender a generar un ambiente de confianza y respeto en el marco

de sus relaciones, que le garanticen oportunidades para mantener relaciones a largo plazo.

**¿Cómo
combatir la**

disfunción relacional?

En la primera parte, leímos un pasaje bíblico que nos retrata el cuadro de una persona disfuncional, revisémoslo nuevamente:

“Cualquier encargo que David recibía de Saúl, lo cumplía con éxito, de modo que Saúl lo puso al mando de todo su ejército, con la aprobación de los soldados de Saúl y hasta de sus oficiales...”

“Disgustado por lo

que decían, Saúl se enfureció y protestó: «A David le dan crédito por diez ejércitos, pero a mí por uno solo. ¡Lo único que falta es que le den el reino!» Y a partir de esa ocasión, Saúl empezó a mirar a David con recelo.”
1 Samuel 18:5 y 8-9

David no era un guerrero ni un soldado, pero contó con la aprobación del rey, de los soldados y de los oficiales para quedar a cargo del ejército de Israel, porque era una persona absolutamente funcional.

En un contra sentido, en el mismo pasaje, vemos a Saúl como persona completamente disfuncional, que padecía de cierto grado de esquizofrenia, totalmente bipolar, al punto que terminó suicidándose.

Al ver lo riesgos que la disfuncionalidad trae, conviene entonces preguntar:
¿Cómo combatir la disfunción relacional?

Pero, ¿será que uno puede cambiar?
Bueno, soy de los que creen que uno puede cambiar con la ayuda de Dios.

Cuando la voluntad humana se funda con la asistencia y la voluntad divina, la renovación es total.

Pues bien, dando respuesta a la pregunta te ofrezco algunos consejos:

Desconfía de lo que creas saber sobre los demás

Saúl creía saber todo sobre David; Él hacía su propia interpretación sobre el motivo por el cual el pueblo cantaba a una voz: *“Saúl mató a sus miles y David a sus diez miles”*. Pero sabemos

que esa interpretación era errónea.

Por ello, para evitar interpretaciones erróneas, tú debes desconfiar de lo que creas saber sobre los demás.

Yo soy una persona que tiende a sacar conclusiones precipitadas, pero procuro combatirlo en mi mente al reconocer que no cuento con todos los elementos necesarios para emitir un juicio.

De ahí es que debo desconfiar de lo que creo saber en un momento determinado acerca de alguien, porque

puede ser que tres días después me dé cuenta que yo estaba equivocado.

Deja de creer tanto a tu “así soy yo”

El profeta Jeremías dijo: *“Engañoso es el corazón más que todas las cosas, y perverso; ¿quién lo conocerá?”* (Jeremías 17:9-RV60)

De ahí que, nadie puede simplemente creer que se conoce tan bien como para predecir su forma de actuar ante determinadas circunstancias de vida. Yo me he sorprendido conmigo mismo en

actitudes que no pensé que podía tener, en conductas que jamás pensé que podía asumir.

Entonces, eso de “así soy yo” es sólo un decir, un dicho popular; pero si nos vamos a las acciones, no debemos creerle tanto a nuestro “así soy yo”.

Descubre la fluctuación de tus metas, intereses y compromisos

La persona disfuncional suele cambiar sus metas rápidamente. Hoy está

casado, mañana quiere divorciarse; hoy dice que Dios lo ha llamado para un servicio específico, en tres meses está cambiando de idea; hoy adquiere un compromiso y dice “voy hacer esto y esto”, pero en tres meses está actuando de manera contraria.

Tú deberás descubrir que las metas, los intereses propios y los compromisos adquiridos pueden fluctuar. Y que esa inconstancia te convierte en una persona disfuncional, porque, por ella, traicionas los compromisos

adquiridos. Hoy dices tener ciertos intereses, y mañana los cambias por otros que sean de mayor importancia.

Descubre tu identidad espiritual

Todos tenemos una identidad personal que es natural. Es decir, tú tienes un nombre, perteneces a una familia, conoces tu procedencia, cuentas con experiencias de vida.

Pero también existe una identidad espiritual, y debes aprender a descubrirla.

Con ello entenderás que una persona que parece ser buena, puede ser en lo natural una mala persona y viceversa. Tienes que aceptar que hay dos tipos de naturaleza en nosotros, lo estrictamente humano y natural y lo espiritual.

En mi experiencia pastoral, he identificado que la persona que adquiere una identidad espiritual logra triunfar, pero he conocido personas que aún con Biblia en mano, quedan atrapadas en su identidad natural, que puede ser de fracaso,

hipocresía o cualquier otra mala experiencia de vida.

No han descubierto su identidad espiritual; no saben qué es el éxito, y mucho menos lo que son las relaciones funcionales.

Mantener tu palabra a cualquier costo

Mantener la palabra nos hace funcionales. Es posible que haya un precio que pagar, pero no importa lo que cueste, no importa cuánto sangremos, no importa cuán grande sea la lucha, debemos

mantener nuestra palabra.

Los actos de auto-negación al compromiso y a la responsabilidad, nos conducen a relacionarnos de manera disfuncional con los demás.

Entonces, son cinco los consejos que te ayudarán a combatir la

disfuncionalidad: Desconfía de lo que creas saber sobre los demás; Deja de creer tanto a tu “así soy yo”; Descubre la fluctuación de tus metas, intereses y compromisos; Descubre tu identidad espiritual; Mantén tu palabra a cualquier costo.

Practícalos, y te irá bien en tus relaciones interpersonales.

*Este fascículo es parte de la serie **REALIDADES**, de la autoría de **RENÉ PEÑALBA**.*

Para mayor información sobre el ministerio y otras publicaciones del autor, por favor visite www.renepenalba.org

Otros títulos de esta serie:

- *Debilidad ajena, fortaleza tuya*
- *Aprovecha al máximo tus oportunidades*
- *Cansado de tus errores*

- *¿Carácter u obstinación?*
- *Claves para llevarse bien con los demás*
- *¿Cómo manejar un desacuerdo?*
- *¿Cómo recibir el consuelo divino?*
- *Cómo superar un estado de frustración*
- *Cuando las cosas ayudan a bien*
- *Debilidad ajena, fortaleza tuya*
- *La batalla de la indecisión*
- *La cruda verdad del pecado*
- *¡Mis finanzas son un desastre!*
- *¿Persistir o renunciar?*
- *¿Por qué un hijo crece resentido?*
- *Proveer para los tuyos*
- *Reacciones de fatiga emocional*
- *Tratando con las imperfecciones*
- *Los efectos de la soledad*
- *Para que te vaya bien*
- *Cómo administrar las decisiones*
- *Las alianzas saludables*
- *Cuando pesan los remordimientos*
- *Cómo enfrentar tus temores*
- *Ante lo inexplicable*
- *Cómo se restaura una relación herida*
- *Las explosiones de la ira*

CCI Publicaciones

Tegucigalpa, Honduras

(504) 2235-5968

www.ccipublicaciones.org