

ROSA MARÍA CIFUENTES

La casa te elige a ti

Astrología, dharma y karma
para aprender, sanar y renacer



DIANA

ROSA MARÍA CIFUENTES

La casa te elige a ti

Astrología, dharma y karma
para aprender, sanar y renacer

DIANA



CAPÍTULO I

Personalidad y formas de vivir



Cada persona posee un tipo de personalidad en particular. Sin embargo, según el ambiente donde se ha crecido y la educación que se ha recibido, esta se va formando y moldeando.

De la personalidad de cada uno depende el vínculo que tenemos con nuestro entorno, las relaciones interpersonales y los objetos que apreciamos o buscamos tener cerca; además, nuestra personalidad también influye en la manera en la que vivimos, decoramos nuestros ambientes, y en el tipo de consecuencias que surgen tras determinadas decisiones que podemos considerar saludables, aunque no lo son.

Tipos de personalidad

- **Neurótica:** el neuroticismo aparece en las teorías de personalidad de Paul Costa y Robert McCrae y de Hans Eysenck. Este grupo incluye a personas que tienden a experimentar emociones desagradables, como miedo, ira o tristeza, y, fácilmente, pasan de una emoción a otra. Además, estas personas suelen responder a los estímulos de manera más emocional, ya que suelen interpretarlos de formas más amenazantes, altamente exigentes, etc. Otras de sus características notables son:
 - Se estresan con facilidad.

Rosa Maria Cifuentes

- Suelen sufrir de ansiedad.
 - Recaen en manías (obsesión por la limpieza o acumulación, etc.).
 - Tendencia a la depresión.
 - Son impulsivas.
- **Extraversión:** es otro de los tipos de personalidad que aparece en las teorías de Costa y McCrae y de Eysenck; además, tiene una especial importancia en la teoría de Carl Gustav Jung:

El rasgo de extraversión se refiere a la tendencia a buscar estimulación social y la búsqueda de oportunidades para interactuar con los demás. Suelen mostrar actitudes positivas en cuanto a las relaciones sociales y se suelen mostrar enérgicos¹.

Entre sus características tenemos:

- Suelen estar siempre motivadas.
 - Tienen actitud positiva.
 - Son más abiertas a mostrar sus emociones.
 - Hacen amigos con facilidad.
 - Están en la búsqueda de nuevas experiencias.
- **Introversión:** las personas introvertidas son el extremo opuesto a la extraversión; se muestran más tranquilas, reservadas y menos participativas en la vida social (Costa y McCrae, 1996; visto en Simkin, H. et al, 2012). No son personas tímidas, pero sí personas que optan por seleccionar muy bien a su grupo de amigos, restringen sus contactos sociales y pasan más tiempo a solas. Algunas de sus características son las siguientes:

¹ Costa y McCrae, 1996; visto en Simkin, H., Etchezahar, E. y Ungaretti, J., 2012.

La casa te elige a ti

- Les gusta la soledad.
 - Son reflexivas.
 - Analizan sus emociones.
 - Se sienten cómodas trabajando solas.
- **Responsable:** en el modelo de los cinco factores de Costa y McCrae (1996; visto en Simkin, H. et al, 2012), este tipo de personalidad se refiere a las personas que son capaces de controlar, regular y dirigir sus impulsos. Las personas con alta responsabilidad planifican deliberadamente y persisten en la consecución de sus objetivos. Sus características más notables son:
 - Tienen control de sus impulsos.
 - Son confiables.
 - Usualmente planifican sus cosas con anticipación.
 - Son respetuosas.
 - Reconocen y aprenden de sus errores.
 - **Amable:** la amabilidad también es uno de los cinco factores del modelo de Costa y McCrae. Este rasgo de personalidad se refiere a la conducta social. Las personas amables tienden a mostrar buena capacidad al establecer vínculos interpersonales, son altruistas y se preocupan por los demás.

Las bajas puntuaciones en amabilidad corresponden a personas que suelen anteponer sus intereses a los de los demás. Las características de este tipo de personas son:

 - Siempre tratan al resto con respeto.
 - Son empáticas.
 - No se irritan con facilidad.
 - Están dispuestas a ayudar.
 - **Narcisista:** una persona con este tipo de personalidad suele creerse muy importante y busca tener poder o sentirse superior a los demás. Esto no significa que sea una persona tonta o que

Rosa Maria Cifuentes

se sobrevalore sin razón, sino que tiene una imagen idealizada de sí misma. Cuando algo le sale bien, cree que es gracias a su talento; pero si algo le sale mal, suele culpar a otros por este resultado. Sus características más notorias son:

- Busca siempre tener la atención y ser elogiada.
 - Habla de sí misma de manera exagerada.
 - Es bastante envidiosa.
 - Sus relaciones con el resto se basan en la conveniencia.
 - No soporta ser criticada.
- **Histriónica:** la personalidad histriónica o el histrionismo se caracteriza por que la persona suele tener una actitud muy teatral, es decir, busca de manera constante tener la atención de los demás. Su estado de ánimo depende del éxito social y de la atención que reciba. Este tipo de personalidad se confunde con la personalidad narcisista; aunque algunos rasgos pueden aparecer de manera conjunta, la personalidad narcisista busca el éxito, mientras que la personalidad histriónica, la fama. Sus características son:
 - Están en la constante búsqueda de aprobación y reconocimiento.
 - Necesitan sentirse admiradas.
 - Son muy superficiales.
 - Utiliza el «encanto» para llamar la atención.
 - **Antisocial:** la personalidad antisocial guarda una relación más estrecha con la psicopatía. Suelen ser personas con esquemas morales rígidos e ideas sobre la justicia basadas en creencias como «el fin justifica los medios». Son personas que, generalmente, no acatan las normas sociales y actúan bajo sus propios ideales, sin tener en cuenta los sentimientos o las necesidades de los demás. Sus características son las siguientes:

La casa te elige a ti

- No respetan las reglas.
- Mienten para conseguir lo que quieren.
- Son impulsivas.
- Sus relaciones son conflictivas.
- No piensan en los sentimientos de los demás.

Y, si bien existen definiciones de personalidad más amplías, algunas se combinan y otras suelen considerarse netamente patológicas:

Un trastorno de la personalidad es una enfermedad de salud mental en la que las personas tienen un patrón de por vida de verse a sí mismas y reaccionar ante los demás de formas que causan problemas. Las personas con trastornos de la personalidad suelen tener dificultades para comprender las emociones y tolerar el sufrimiento emocional, y actúan de forma impulsiva. Esto les dificulta relacionarse con los demás, les causa graves problemas y afecta a su vida familiar, sus actividades sociales, su rendimiento laboral y escolar y su calidad de vida en general².

Y, cuando los trastornos de personalidad no son tratados a tiempo, las personas que los padecen van desarrollando elevados índices de estrés, ansiedad, depresión, agotamiento, agresividad e impulsividad sin control.

No olvidemos que el miedo juega un papel fundamental en el desarrollo de la personalidad y, tras diferentes tipos de vivencias, las personas padecen temores que no siempre logran controlar. Por ejemplo:

2 «Trastornos de la personalidad», Mayo Clinic, s. f., <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/personality-disorders/symptoms-causes/syc-20354463>

Rosa Maria Cifuentes

- Miedo a la pobreza
- Miedo a la vejez
- Miedo al rechazo y no ser reconocidas
- Miedo a la muerte
- Miedo a no ser amado

Para entender un poco más, te sugiero leer mi libro *Libre del miedo*, donde abordo a profundidad todo lo referente a lo que menciono.

Tomando en cuenta los tipos de personalidad que he explicado hasta el momento —y si le sumamos el impacto del entorno, el nivel cultural y las formas de comunicación—, encontraremos que muchas personas eligen sus espacios para vivir en función de factores que explicaré a continuación.

Formas frecuentes de vivir

- Quienes se trazan la meta de tener una vivienda propia: se esfuerzan mucho, trabajan desde muy jóvenes y adquirir una propiedad les da mucha seguridad. Sin embargo, la elección (ubicación, tamaño y antigüedad) dependerá no solo de sus posibilidades financieras, sino también del nivel de responsabilidad, el criterio, la practicidad y el impacto que reciben o cómo se dejan influenciar por los medios de comunicación o las redes sociales.
- Quienes prefieren ahorrar y deciden vivir la mayor parte de su vida en la casa de sus padres o abuelos: este tipo de personas considera que en la vida es más importante utilizar el dinero para viajar y recorrer el mundo, pasarla bien y solo guardar algo de ahorro para temas de salud o emergencia.

En este grupo podemos encontrar a personas que prefieren vivir con sus padres porque tienen un apego a ellos y consideran que deben estar siempre juntos.

Por último, en este grupo también figuran personas que carecen de empuje y pueden tener rasgos de apatía y conformismo; algunas por depresión, por ansiedad no tratada o por

La casa te elige a ti

refugiarse en cualquier tipo de adicciones con la perenne imposibilidad de crecer.

- Quienes viven por pocas temporadas en diversas viviendas: estas personas se caracterizan por optar por el alquiler de una vivienda cada cierto tiempo, y mudarse las hace sentir en evolución. También encontramos a quienes consideran que lo ideal es comprar pequeñas propiedades para alquilarlas y así obtener un ingreso fijo mensual que les permita vivir en alquiler.
- Quienes buscan vivir con alguien para ir a una zona con mejor estatus: aquí encontramos a personas que no logran generar por sí mismas los ingresos económicos que desean, pero se han trazado la meta de mudarse a un distrito de mayor nivel socioeconómico, por esta razón buscan una pareja que les facilite esta mudanza. La vida les cambia —en apariencia—, pero siempre mantendrán las costumbres con las que han crecido y no podrán cambiarlas por más que lo intenten.
- Quienes deciden construir un piso propio sobre la casa paterna o la de los abuelos: es muy frecuente ver estos casos en familias numerosas, en quienes desean seguir cerca de sus progenitores o abuelos, y gustan de ver crecer la familia. Sin embargo, en muchos casos, cuando los dueños del terreno no han realizado trámites de sucesión intestada para colocar en orden lo que le corresponda a cada hijo que ha construido sobre los aires de ese terreno (casa), surgen conflictos de carácter legal que pueden ser interminables y dolorosos.
- Quienes luchan por comprarse varias propiedades y terrenos: en este grupo encontramos a personas que cada cierto tiempo se mudan, porque sienten necesidad de cambios y apelan a las rentas de alquileres. También suelen vivir por temporadas en otras ciudades o países del mundo, porque el arraigo las hace sentir asfixiadas.