



# COMPRENSIÓN EXISTENCIAL DEL TRASTORNO EVITATIVO DE LA PERSONALIDAD

## EXISTENCIAL COMPREHENSION OF AVOIDANT PERSONALITY DISORDER

Efrén Martínez\*

Sociedad para el avance de la psicoterapia centrada en el sentido

### RESUMEN

El presente artículo tiene como finalidad reflexionar acerca de los aspectos existenciales-relacionales involucrados en el trastorno evitativo de la Personalidad, a partir de la perspectiva fenomenológica, que si bien reconoce el papel de la *explicación* en este caso de la evidencia empírica y las propuestas de otros abordajes, pone por encima el papel de la *comprensión* de los hechos humanos, desde la perspectiva de quien los experimenta. De esta manera, se resalta el papel *temperamental* que este representa para el desarrollo de este *modo de ser*, desde la mirada *fenomenológica existencial*, de tal manera que se introducen descripciones categoriales que transitan por el modo de pensar, la emocionalidad, la imagen de sí, las relaciones interpersonales, los significados existenciales y noéticos.

**Palabras claves:** Trastorno de personalidad evitativo I, Psicología existencial, Comprensión.

### ABSTRACT

This article aims to reflect on the existential-relational aspects involved in avoidant personality disorder I, based on the phenomenological perspective, which while acknowledging the role of explanation in this case, the empirical evidence and proposals other approaches, the paper places itself above the understanding of human events from the perspective of those who experience them. In this way, it highlights the role-relational temperamental that it represents for the development of this mode of being, from the existential phenomenological view, so that categorical descriptions are entered in transit through the thinking, emotionality, image self, interpersonal relationships, the existential and noetic meaning.

**Key words:** Avoidant Personality Disorder, Existential psychology, Understanding.

\*Efrén Martínez Ortiz es Psicólogo de la Universidad Antonio Nariño con Especialización en Farmacodependencia de la Fundación Universitaria Luis Amigo y Doctor en Psicología de la Universidad de Flores.

La correspondencia en relación con este artículo debe dirigirse al Email de Contacto [yortizo@hotmail.com](mailto:yortizo@hotmail.com)

ARTÍCULO DE REVISIÓN. RECIBIDO: febrero 11 de 2011 APROBADO: marzo 30 de 2011

## INTRODUCCIÓN

En el desarrollo etiológico de este modo de ser se encuentran factores hereditarios de tipo temperamental,

psicológicos y contextuales; al parecer el componente temperamental juega un papel importante planteando que rasgos como la inhibición se presentan de forma

hereditaria en un 48% de los casos (Livesley, 2003).

La base temperamental es reconocida por diversos teóricos (Millon & Davis, 2001, Millon & Grossmann, 2007, Meyer, 2002, Taylor, 2004, Herbert, 2007, Caballo, Bautista, López & Prieto, 2004, Alden, Lapsa, Taylor & Ryder, 2002, Livesley, 2003), para algunos existe la probabilidad de encontrar diferencias cerebrales en los llamados sistemas de activación conductual y sistemas de inhibición conductual que regulan las respuestas emocionales ante señales de amenaza o de incentivo (Meyer, 2002), esta disposición temperamental para enfrentar cambios ambientales facilita el aislamiento y la huida de lo nuevo que puede observarse desde los primeros meses de vida (Tylor, 2004; Herbert, 2007), esta predisposición biológica de la inhibición conductual “puede ser definida como una tendencia innata de sobreactivación fisiológica hacia el cambio de ambiente, frecuentemente considerada la base biológica de los miedos sociales. La evitación a la novedad del TEP de adultos parece ser el estadio final de este patrón temperamental innato (Alden, Lapsa, Taylor & Ryder, 2002)”. Sin embargo, muchos niños inhibidos

conductualmente no desarrollan niveles clínicos de ansiedad y muchos de ellos pueden desembocar en otras formas de psicopatología diferentes al TEP (Herbert, 2007), pues al parecer, lo que suele heredarse no es la psicopatología en particular, sino los rasgos temperamentales como la propensión a la inestabilidad emocional o la predisposición general para la ansiedad (Caballo, Bautista, López & Prieto, 2004).

Adicional a lo anterior, Millon y Grossmann (2007) plantean que en los evitadores “podemos encontrar que tienen una sensibilidad innata al dolor; una base de temor biológico extremo, incluso en circunstancias relativamente favorables; y una tendencia a sentir una ansiedad perturbadora cuando se enfrentan a un potencial estrés físico o psíquico.”

La literatura acerca del TEP se ha centrado más en el rol de la vulnerabilidad biológica, sin tener muchos estudios empíricos que evidencien el papel de la relaciones familiares (Alden et al., 2002), sin embargo, es posible que los vínculos con padres autoritarios o negligentes faciliten vivencias que interiorizadas colaboran en la construcción de un modo de ser evitativo o miedoso (Bowles &

Meyer, 2008; Johnson, Bromley & McGeoch, 2007).

Los pacientes reportan recuerdos negativos del ambiente de su hogar, con relaciones familiares que carecían de calor emocional, la ausencia de afecto por parte de sus padres está relacionada con una dificultad en la formación del vocabulario emocional, en cuanto el contexto es restrictivo y humillante, se bloquea cualquier intento de expresión”. Las personas con TEP suelen ver de forma retrospectiva a sus padres como poco cálidos, indiferentes, autoritarios, poco afectivos, sobreprotectores, controladores y coercitivos (Caballo, 2004).

Los estilos de crianza centrados en la preocupación excesiva por la evaluación social, la sobreprotección y la crítica constante, parecen tener relación con los trastornos de ansiedad (Herbert, 2007), en palabras de Caballo et al. (2004): “Así, si los padres intentan exponer al niño con temor a situaciones sociales, es más probable que se produzca una atenuación de esa inhibición, mientras que si los padres responden con la sobreprotección harán que se mantengan los comportamientos de inhibición. No solamente la sobreprotección favorece el

mantenimiento de los temores. El modelado, por parte de padres que son también temerosos, constituye un segundo mecanismo por medio del cual el rasgo temperamental de la inhibición conductual puede ser mantenido y amplificado a lo largo del desarrollo del niño, para acabar manifestando en la adolescencia un TPE.”

Lo biológico y los aspectos familiares son factores importantes, pero no determinantes, muchas otras experiencias pueden transformarse en vivencias que favorezcan la restricción de la autenticidad de la persona y la transformación en un modo de ser evitativo, pues como dice Procacci y Popolo (2008) “La ausencia de afecto parental complica la construcción de un vocabulario afectivo propio, en un contexto constrictivo y humillante que congela las posibilidades expresivas. Sin embargo, no todas las narrativas siguen esta trama. Algunos de nuestros pacientes, por ejemplo, evocaban como evento traumático, precisamente la salida de un ambiente familiar cálido y cuidador y la confrontación con un mundo de compañeros agresivo y enjuiciador”.

De igual forma, aspectos como pocos logros deportivos en la adolescencia, debido a la ansiedad social o dificultades motrices que generan miedo al fracaso pueden colaborar interactivamente en la aparición de la evitación (Kristensen & Torgersen, 2007); experiencias sociales traumáticas asociadas a la burla o al error (Caballo et al., 2004) y aspectos como la clase social, pueden generar contextos facilitadores, pues así como suele verse más narcisismo en las clases altas, los patrones de retirada pueden ser característicos en las clases bajas (Millon & Grossman, 2007a); de igual forma, la falta de oportunidades para interactuar con otros niños, las restricciones sociales y los déficits de exposiciones sociales pueden aportar en el bajo desarrollo de habilidades sociales (Caballo, 2004).

La interacción entre lo biológico y los demás factores juega un papel central al momento de comprender este modo de ser, pues las relaciones son de doble vía, ya que un temperamento inhibido, de seguro hace emerger en sus cuidadores un estilo parental menos efectivo y sobreprotector (Alden et al., 2002), de igual forma, diferentes eventos externos

pueden facilitar el desarrollo de las disposiciones innatas.

En cuanto al género parece presentarse en iguales proporciones en hombres y en mujeres (APA, 2000; Alden, Mellings & Rydero, 2004), aunque en población general no clínica, podría ser algo mayor en mujeres (Caballo et al., 2004). Algunos rasgos del TEP pueden detectarse temperamentalmente desde la primera infancia, sin embargo, los primeros síntomas aparecerán en la adolescencia, en donde se dará una mayor exigencia en el uso de habilidades sociales y la autoconciencia (Caballo, 2004) y se cristalizará el trastorno en la etapa adulta (Alden, Mellings & Rydero, 2004).

#### EL MIEDO DE EXISTIR

Ex-sistir (salir de sí) es demasiado riesgoso para este modo de ser. La dialéctica intimidad-Otredad en la que nos movemos los seres humanos, está claramente definida en este trastorno: Permanecen en la intimidad, no conocen la otredad más que por una visión sesgada fruto de la inmanencia, no salen de sí, ni autotrascienden, pues se escondieron en su interior para sobrevivir y al no acceder al otro, se vuelcan sobre sí mismos dedicando todo su esfuerzo a buscar dentro de sí lo que les falta, es decir,

buscando la otredad; lamentablemente este esfuerzo fracasa pues la doble trascendencia de la persona humana, hacia los otros y hacia sí mismo (Frankl, 1994c) se encuentra restringida generando un recalentamiento o sobrecarga de la dimensión psicológica que permanece cerrada, desarrollando un malestar que bien define Millon y Davis (2001) al afirmar: “Cada vez se toleran menos a sí mismos y buscan con más urgencia la liberación de su propia autoconciencia, una abnegación existencial de su individualidad”. Dadas estas condiciones, la vivencia del evitador se caracteriza por:

La *pérdida de sí mismo* en la inautenticidad de permanecer cerrado al mundo; no está abierto ni en contacto con el mundo, no puede apropiarse del mundo, así es que no tiene nada propio, nada que le pertenezca, permaneciendo en la extrañeza de vivir en un mundo con el sentimiento de no-pertenencia. De esta forma, queda atrapado sin la otredad que le permite reconocerse; se pierde de sí, pues sin el otro no puede reconocerse como existente. Su Dasein no puede elegirse ni conquistarse, su proyecto no es verdadero (Heidegger, 1995), como dice Vattimo (2000): “auténtico es el dasein

que se apropia de sí, es decir, que se proyecta sobre la base de su posibilidad más suya...el Dasein inauténtico es incapaz de abrirse verdaderamente a las cosas”.

El *angostamiento del ser como posibilidad* en un mundo sin futuro certero, en donde surge la ansiedad como hija de todo lo venidero, lo imprevisible e inesperado (Romero, 2008), situación mejor entendida en las raíces mismas del término prevalente en este modo de ser: La angustia.

Muestra de lo anterior, se apreciaba “En la Grecia de Hipócrates, *pues* encontramos una palabra emparentada etimológicamente con la angustia, y es *anjo*, verbo que en su sentido activo significa presionar, asfixiar, y en su sentido pasivo, ahogarse. De esta palabra derivan probablemente todas las otras emparentadas por la angustia. Así, por ejemplo, *anjoné* significa la cuerda que asfixia, *agón* la última lucha –de donde viene naturalmente agonía– y *agoniates*, el estar poseído por la angustia. En latín la palabra original es *angere*, que significa estrechar, oprimir, presionar la garganta, pero esto en un sentido tanto físico como moral. De *angere* deriva *angor*, que se

emplea tanto en el sentido de angustia como de angina. Angustia también está emparentada con otra palabra latina, *angustus*, que significa estrecho, angosto (Dorr, 1998)” (*las cursivas son nuestras*). La angustia es la estrechez del ser como posibilidad, la presión que ejerce sobre sí mismo para estrecharse y compactarse para evitar sentir que puede ser dañado.

La *huida del mundo emocional* en donde la tolerancia al malestar se encuentra seriamente disminuida, pero no solo ante las llamadas emociones negativas, en general, es una utópica lucha por la homeostasis emocional, en donde cualquier emoción debe ser evadida. La evitación de emociones negativas es un rasgo común a todos los seres humanos y en especial en los trastornos de la personalidad; sin embargo, el TEP se distingue de los demás por la evitación de las emociones positivas, en este modo de ser se evitan cognitivamente y comportamentalmente todas las emociones con independencia de su valor, se mantienen creencias negativas acerca de la experimentación de lo emocional y se es dominado por los miedos sociales a expresar emociones (Taylor, Lapsa & Alden, 2004).

La *búsqueda de la certeza interpersonal* en donde aspiran a obtener la seguridad absoluta de que pueden ser queridos y jamás avergonzados y humillados, para poder así relacionarse (Millon & Grossmann, 2007), generan grandes diálogos internos acerca de todas las posibilidades de riesgo que pueden presentarse, para llegar finalmente a la conclusión que el peligro es muy alto, conclusión que al mismo tiempo es difícil de aceptar y que requiere de una buena “excusa” (“este no es el momento indicado”, “es muy molesto ser interrumpido cuando se está ocupado”, etc.) para hacer más aceptable y menos frustrante la situación.

El *cuerpo como armadura* que protege de la anticipación sesgada de un daño por venir. El cuerpo es estrechado, compactado, tensionado y endurecido para no permitir el ingreso de cualquier posibilidad amenazante; miradas, palabras, contactos físicos y hasta el aire que se respira están vedados en su ingreso al espacio íntimo del cuerpo. La falta de respiración lenta y profunda deja entre ver una corporalidad que aunque pareciera funcionar como armadura, no puede tampoco hacerse propia, pues somos dueños del cuerpo cuando somos capaces

de llenarlo con nuestra respiración. La persona intenta cuidar con su organismo psicofísico algo que tan solo prerreflexivamente puede intuir como valioso en su intimidad.

La evitación del daño es alta (Alden, Laposa, Taylor & Ryder, 2002; Taylor, Laposa & Alden, 2004), tal vez tan grande como la dignidad que intentan proteger. Su apariencia es fría, tensa y ocasionalmente tosca, sutilmente como un animal que intenta persuadir a su depredador del ataque, aunque en casos más restringidos su rostro no puede ocultar la tez pálida y angustiada, con ojos y mirada hiperalerta, cierto matiz de paranoia e intranquilidad. Su cuerpo pierde toda espontaneidad, asume poses, figuras y *performance* que le hagan parecer espontáneo o en menos riesgo de ser visto como vulnerable, atemorizado o aburrido. Su tono de voz reduce al máximo el volumen, entre corta las ideas o las expresa vagamente como quien intenta no ser escuchado y así menos evaluado.

El *miedo a no ser visto en su dignidad* los empuja a la huida de contextos en donde se sienten evaluados, aunque en la medida en que el modo de ser se encuentra más restringido, la

generalización de los contextos de evaluación lleva al completo aislamiento. El miedo al rechazo en las relaciones interpersonales y la asunción de que si expone el “yo real” corroborara su miedo (Beck, 2005) les hace desarrollar un sin número de estrategias que los puedan proteger de la vulneración de su dignidad; se vuelven cautelosos en situaciones que no controlan e intentan anticipar las expectativas del otro o incluso leer su mente si es posible. Sin embargo, en su intimidad ansían enormemente relacionarse, pero su deseo se frustra por el terror a ser evaluados negativamente, ser criticados, burlados y menospreciados como seres humanos. La persona se encuentra sin espacio para existir y sin tiempo para vivir.

La *pérdida del propio espacio* como un lugar seguro para existir, la sensación de no poder-ser-en-el-mundo, los angustia y los deja en la extrañeza de no tener un lugar, sin raíces, sin patria y siempre como inmigrantes. El sentimiento de no-pertenencia y de ser un simple espectador los revuelca en su soledad. La espacialidad es experimentada como una pérdida de familiaridad que conlleva una especie de neofobia, pues lo nuevo, lo

novedoso, lo no controlable y desconocido genera gran extrañeza, y aleja de la sensación familiar de sentirse protegido y sostenido, de la sensación de poder-ser-en-el-mundo con un espacio humorado (Binswanger, 1973) cálido, tranquilo y seguro.

Como dice Dorr (1995) al referirse a las fobias “al analizarlas sin una teoría previa nos damos cuenta que justamente *se trata de situaciones que han perdido su carácter familiar* y al hacerlo despiertan ese sentimiento humano universal de la angustia. Lo anormal de la angustia neurótica sería no ella en sí misma, sino el hecho que en lugar de abrirle a la persona el camino hacia sus más propias posibilidades de ser y de “empuñarse a sí mismo”, a través del estremecimiento existencial que produce, lo paraliza y lo limita.”.

La *finalización del tiempo para vivir* pues la angustia se refiere al futuro y la depresión al pasado y al estar condicionados como seres-para-la-muerte y asumir la finitud de la existencia, la vida transita en el despliegue de las posibilidades en el tiempo, asumiendo el propio pasado para invertirlo en el futuro y obtener así una continuidad temporal (Dorr, 1995).

El modo de ser evitativo experimenta en la temporalidad, la angustia de su finalización como proyecto, la amenaza de dejar de ser, de disolverse en el cotinuum temporal que llamamos identidad, la inminencia del aniquilamiento del sí mismo en el futuro inmediato lo paraliza, pues la destrucción de su dignidad como existente parece acompañarle en su continuo anticipar situaciones de evaluación.

Si bien, “es cierto que el angustiado no se muere, porque el aire no le falta realmente, pero él vive, a través de la sensación de asfixia, la inminencia de la desaparición y de la nada (Dorr, 1998)”, la captación de la realidad que hace la persona es de inminente destrucción. Así como en la espacialidad existe la familiaridad o extrañeza de los lugares, las personas y el mundo en general, en la temporalidad existe la esperanza en la relación con el futuro (Dorr, 1995), la persona espera que su proyecto se dé; sin embargo, en el TEP no se da ni la familiaridad con el espacio ni la esperanza con el futuro, frustrando la existencia de la persona.

No solo el futuro se restringe como posibilidad, también el pasado deja de existir, pues en la inautenticidad no hay



nada propio, nada “ha sido”, “No hay nada ni nadie en el pasado a lo cual uno pueda aferrarse y donde encontrar refugio: no la familia, ni la profesión, ni los recuerdos, ni lo hecho u omitido; nada. La nada no sólo amenaza desde adelante, sino también desde atrás (Dorr, 1998)”. Ahora bien, que la vida sea limitada temporalmente es un factor constitutivo del sentido de la vida misma, pues el mismo se basa en el carácter irreversible de la existencia (Frankl, 1997), sentido que en la inautenticidad se hace lejano.

La *permanencia en el mundo de la fantasía o en la virtualidad* como un lugar en donde el espacio se experimenta como seguro y el tiempo es suficiente para vivir. Interiorizados en sus imágenes y pensamientos fantasean con situaciones que quisieran vivir, generando personajes ficticios de lo que ellos quisieran realizar, diseñan guiones en donde son conquistadores infalibles, defensores implacables de sus derechos y de los demás, superhéroes o grandes líderes con un amplio reconocimiento social. Mediante su imaginación alcanzan gratificación, construyen seguridad y resuelven conflictos (Millon & Grossmann, 2007), tratando de aterrizar

brevemente en el mundo virtual a través de lo tecnológico con chats, mensajes de texto o redes sociales que les dan un espacio con un poco más de protección y un tiempo que no agobia pues no existe. Esta irrealidad de la vida va en la línea de lo que dice Wamba (1997) “Si la existencia no puede ser aprehendida convenientemente, sentimos el desplazarnos de nuestro devenir histórico y la angustia surge como un vacío por no ser capaz, nosotros mismos, de reconducirnos”.

La *incapacidad para enfrentar cualquier forma de angustia* ya que no se puede hacer suya o propia ninguna posibilidad. La angustia deriva del trinomio cuidado-libertad-responsabilidad (Romero, 2003) áreas gravemente afectadas en los trastornos de la personalidad, pero especialmente en el modo de ser evitador, pues como comenta Martínez (2008) “Autenticidad es el momento en el que el Dasein confronta al ser, tal como es, abierto para la angustia; y cuando el Dasein trata de evitar esta angustia es cuando genera la inautenticidad...”, situación constante en el TEP, en donde es difícil distinguir cuando la ansiedad y la tensión provienen

apenas de las características de la situación o ya forman parte de la personalidad (Romero, 2008).

La angustia normal proviene de situaciones reales en donde el sujeto se siente amenazado en sus objetivos y proyecto, en donde las decisiones implican el resto de la vida, afectando el destino y poniendo a prueba los valores que le dan sentido a la vida; es una angustia que puede bloquear a la persona, pero suele más bien incitar a la búsqueda de nuevas posibilidades, es creadora y alimenta la vida. Mientras que la angustia patológica se relaciona más por una estructura frágil o neurótica, procesos orgánicos enfermizos, conflictos persistentes y pobre autoconfianza debido a experiencias negativas que llevan –como en el caso del TEP- a percibir amenazas en las situaciones corrientes de la vida (Romero, 2003).

Ahora bien, el Trastorno de personalidad evitativo no soporta ningún tipo de angustia, ni la normal ni la patológica, y si bien, “la ansiedad debería ser entendida como una experiencia que emerge y se origina, precisamente, por la posibilidad y capacidad que tienen los seres humanos de valorar, dar significado a sus acciones y tratar de afirmar o

preservar aquello que consideran importante en sus vidas (De Castro & Garcia, 2008)”, es precisamente este conocimiento existencial el que debe lograr este modo de ser, pues la angustia “es el peor sufrimiento que puede experimentar el ser humano y al mismo tiempo, según Heidegger y toda la filosofía existencial, la única experiencia que puede llevar al hombre a la autenticidad y a su plena realización. (Dorr, 1998).

Después de esta mirada fenomenológica existencial al Trastorno evitativo de la personalidad, corresponde en este momento introducir descripciones más categoriales y menos dimensionales de este modo de ser, transitando por el modo de pensar, la emocionalidad, la imagen de sí y las relaciones interpersonales.

Su *forma de pensar* se caracteriza por procesos de evaluación que generan expectativas negativas acerca de los resultados de su socialización (Meyer, 2002), estos procesos cognitivos implican la evaluación negativa, catastrófica y fatalista de gestos faciales neutros y la interpretación de situaciones sociales con un sesgo que implica rechazo (Bowles, & Meyer, 2008). Según Beck (2005), a partir

de interacciones con personas cercanas que criticaban y rechazaban, los niños suelen desarrollar esquemas tales como “Soy inadecuado”, “Soy defectuoso”, “No gusto”, “Soy diferente”, “No encajo”, “A la gente no le importo”, “La gente me rechazará”. Tienen creencias negativas acerca de la experimentación de emociones (Taylor, Laposa & Alden, 2004) considerando que son ridículas, tontas, poco importantes o de gente débil. Muestran una elevada atención de sí mismos, un procesamiento de las señales externas en las situaciones sociales disminuido y subestiman su desempeño en las relaciones sociales (Herbert, 2007).

Los sesgos cognitivos presentes con mayor frecuencia son el razonamiento de base emocional (Alden, Mellings & Rydero, 2004) y los sesgos negativos (Alden, Mellings & Rydero, 2004; Bowles, & Meyer, 2008), en cuanto al razonamiento emocional suelen basar sus conclusiones acerca de su comportamiento o el de los demás hacia ellos, a partir del malestar interno que tienen y no desde otras perspectivas basadas en un sano autodistanciamiento.

Los sesgos negativos tiene que ver con la sobrevaloración del riesgo de

consecuencias sociales negativas relacionadas con su desempeño y la opinión de los demás; sesgos que retroalimentan el trastorno, pues como dice Millon (2001): “Los evitadores rastrean constantemente su entorno en busca de señales de peligro. Sensibles a los sentimientos e intenciones más sutiles de los demás, son observadores muy agudos que aprecian cualquier movimiento y expresión en las personas que le rodean.

Estos instrumentos tan sumamente sensibles captan y amplifican cualquier acción casual y la interpretan como una señal de escarnio y de rechazo”. Su forma de interpretarse a sí mismos, al mundo y a los demás les genera unas reglas de funcionamiento en donde “deben actuar de forma natural para que no se den cuenta de sus miedos”, “Deben ocultarse puesto que si los llegan a conocer bien, se darán cuenta que no son valiosos o que son inferiores”, descartando cualquier información de otros que reconozca su valía, pues esto es interpretado como “lo dice para que me sienta mejor”, “logre engañarlo, no me conoce bien”, paradojas del funcionamiento de este modo de ser, en donde queda atrapado y sin posibilidad

de verse diferente, situación que podría explicar porque a pesar de la experiencia constante de ansiedad, la misma no se extingue (Herbert, 2007).

El estilo cognitivo les permite “cambiarse el tema a sí mismos”, es decir, la evitación cognitiva de los contenidos inaceptables, les brinda esta característica que en ocasiones los hace sentir vagos y un poco incoherentes mentalmente; utilizan como estrategia la interferencia cognitiva como una forma de defensa (Millon & Davis, 2001). Suelen desbordarse internamente en detalles ambientales poco importantes, su cabeza no para de pensar en las intenciones de los demás preocupados por la crítica, el rechazo social, parecer sumisos, torpes o incompetentes; devalúan sus logros y exageran los riesgos de actividades nuevas (Caballo et al. 2004).

Desde la psicoterapia metacognitiva se establecen unos estados mentales por donde atraviesa este modo de ser (Procacci & Popolo, 2008):

a. *Estado de extrañeza*: en donde la persona experimenta el mundo metafóricamente como dentro de un bunker de cristal o con un muro entre él y los demás, se siente extraño en un lugar en donde

intenta participar pero no lo hace, se experimenta a una distancia lejana de los demás.

- b. *Estado de exclusión*: es el estado típico en donde prevalece el temor al juicio negativo y la baja autoestima que generan vergüenza e incomodidad, aumentando la distancia interpersonal.
- c. *Estado de miedo y amenaza*: en donde al enfrentar, especialmente, situaciones nuevas, surge el miedo y se siente intimidado ante la mirada de los demás en donde percibe una amenaza, un reproche o una intención maligna.
- d. *Estado de rechazo*: en donde la persona se percibe humillada, rechazada y con una mala evaluación, al no poder acceder a la mente del otro, interpreta las señales interpersonales como burla y confirma sus teorías como una profecía autocumplida.
- e. *Estado de injusticia sufrida*: que se presenta en las pocas relaciones cercanas que posee en donde tiene una especie de “jaula dorada”, pues es bueno tener estas relaciones pero las mismas lo limitan en su expresión, manifestando

silenciosamente su rabia o utilizando estrategias que lo alejen de dichos estímulos ambientales.

- f. *Estado de desquite narcisista*: Se caracteriza por una especie de autoexaltación con indiferencia y desdén del juicio ajeno, se siente por primera vez dueño de la situación y experimenta el deseo de “desquitarse” de la vida que llevaba; a pesar de ello, los sentimientos de no-pertenencia, de ser diferente y de distancia permanecen. Este estado suele presentarse en fases avanzadas del tratamiento o del cambio.
- g. *Estado de gratificación solitaria*: Huyendo del malestar busca formas de gratificación teniendo pequeños espacios solitarios donde complacerse.

En cuanto a su *emocionalidad* es de carácter ansiosa y asustadiza, pensar que se vive en un mundo en donde se puede ser aniquilado en su dignidad o empujado al vacío de la inexistencia aterrorizaría hasta el más valiente. Las heridas de la invalidación, la burla y la humillación dejan cicatrices que permanecen en carne

viva durante gran parte de la vida, pues por la misma forma de sobrevivencia aprendida, la sanación de estas lesiones es “evadida o evitada”. El temperamento ansioso y la vulnerabilidad psicológica restringen a la persona presionándola a permanecer en el polo de la tensión y la ansiedad, transitando por niveles que desde un punto de vista existencial se pueden clasificar en tres (Romero, 2003, 2008):

1. La *Aprehensión*: comprendida como un temor o leve inquietud. La persona se siente presionada y aprisionada en una situación amenazante. Se siente una leve tensión haciendo referencia a un objeto externo que intranquiliza.
2. La *Ansiedad*: Comprendida como un temor ante una amenaza posible, surge fruto de una valoración de la persona que siente en riesgo un valor propio (su proyecto vital, su autoestima...), la amenaza se vive como un sentimiento de impotencia ante algo que lo dejara en una situación de humillación, desprotección, descredito o menosprecio. Se

experimenta como tensión e intranquilidad motora, hipersensibilización a lo que le preocupa, disminución de la concentración, aumento de la reactividad fisiológica con posible irritabilidad.

3. La *angustia*: Comprendida como una ansiedad general que debilita las defensas de la persona, llevándolo incluso al desamparo y a un estado de zozobra existencial que mantiene a la persona agitada emocionalmente, presionándola a distensionarse de alguna manera. La persona se debate entre la depresión y la angustia, se cuestiona el sentido de la vida, la sensación de muerte empieza a rondar y el catastrofismo se apodera de la mente. Se alteran las funciones vegetativas (hambre, sueño, sexo), la tensión muscular aumenta, el sueño no repara, se hace muy difícil la concentración y el cansancio reina.

En el TEP se transita por los estados de ánimo ansiosos, permaneciendo

en este eje de tensión, acompañado crónicamente de otros estados de ánimo negativos como la *rabia* y la *tristeza* (Meyer, 2002; Millon & Grossmann, 2007).

El *miedo* como una forma particular de ansiedad, hace parte de la experiencia constante de este modo de ser; si bien, el miedo es una forma de ansiedad, vale la pena diferenciarlo al contemplar este último como un temor a algo objetivo y conocido, inmediato y concreto (Wamba, 1997; Romero, 2008), mientras la angustia fruto de lo subjetivo y desconocido, lo meramente posible (Wamba, 1997; Romero, 2008), las dos sensaciones ansiosas se mezclan en el TEP; por un lado, interpretan que serán tratados como fueron tratados alguna vez (Beck, 2005) y por otro lado, la simple preocupación por lo desconocido los agobia, pues “algo inesperado y embarazoso puede ocurrir” (Cia, 2004).

Las personas con este modo de ser, poseen una gran sensibilidad a los insultos, la crítica y el rechazo en general (Caballo et al. 2004), son propensos a sentimientos profundos de *tristeza*, *vacío* y *soledad* (Millon & Grossmann, 2007), “presentan un básico desencuentro consigo mismo, que se manifiesta por el

predominio de sentimientos negativos referentes así mismo: sentimiento de vergüenza, de culpa, de desvalorización, de inferioridad, de inadecuación (Romero, 2008)”. Son muy susceptibles a lo que implique dolor físico o psicológico (Caballo et al., 2004) pues es posible que puedan experimentar estímulos aversivos más intensos y frecuentes, dada su configuración biológica (Millon & Grossmann, 2007),

En el TEP, la persona vive una experiencia de no-compartimiento y no-pertenencia con un sentimiento de desapego en las relaciones y de exclusión de los grupos, que permite definir este problema de la personalidad como un trastorno de la intimidad que genera un sentimiento de exclusión (Procacci & Popolo, 2008).

Esta frustración para relacionarse los lleva a experimentar sentimientos de *despersonalización* (Caballo, 2004). En sí, viven la emocionalidad del neuroticismo al experimentar muchas emociones negativas, susceptibilidad al estrés, evaluación negativa del ambiente y afrontamiento inadecuado (Meyer, 2002), los evitadores tienen un tono *melancólico*

y de *embotamiento* afectivo crónico (Millon & Davis, 2001).

Al no poder encontrarse existencialmente con el otro, al no lograr acceder a una relación yo-tu, la existencia se frustra y se experimenta la sensación de *vacío existencial* (Frankl, 1994b, 1997), situación que acompaña la *angustia existencial* de enfrentar la posible “nada”, pues el sentimiento de vacío existencial se experimenta como una sensación de desencuentro consigo mismo y el propio proyecto, la persona dice “no me hallo”, “no me encuentro”, “me desconozco” (Martínez, 2009d); sin embargo, el oscurecimiento del sentido de la vida puede indicar una etapa de transición que invita a la persona a reorientar su vida, por ello, a pesar de este tipo de emocionalidad con prevalencia de la ansiedad, ya se ha comentado que es precisamente la angustia la que conlleva el tránsito hacia una existencia auténtica, motivo por el cual “la experiencia de ansiedad no siempre será negativa o sintomática, sino que dependiendo de la vivencia y valoración de la misma ansiedad, de la experiencia en general, de la situación en que se encuentre el individuo y de los valores con los que se identifique la

persona, la ansiedad puede llegar a ser una experiencia gratificante y estimulante en el crecimiento y desarrollo personal. Esta situación hace que sea imposible evitar la experiencia de ansiedad, y es necesario aprender a vivir con ella para utilizarla en beneficio propio. (De Castro & García, 2008)".

La *imagen de sí mismos* se caracteriza por una visión sesgada, gobernada por la dificultad para aceptarse a sí mismos, valorarse y experimentar esta sensación de valiosidad desde un punto de vista afectivo, "su relación consigo mismo sigue el mismo modelo de evitación. Elude conocerse y estar cerca de sí mismo, porque su autoestima es precaria. Se autodesprecian, se consideran poca cosa, incapaces y acomplejados. Es habitual que busquen refugio en su relación con las cosas (Caponni, 1987)". La personalidad evitativa tiende a ser excesivamente introspectiva y autoconsciente (Millon & Grossmann, 2007) aunque de manera sesgada, se percibe como diferente de los demás, extraño o raro, sensaciones que le hacen aún más difícil identificarse con otras personas, conectarse y compartir.

La autoestima está seriamente disminuida en este modo de ser, se ve a sí mismo como poco atractivo e inferior a

los demás (Cia, 2004), creyendo que no pueden gustarle a nadie (Beck, 2005), se creen vulnerables al desprecio, el rechazo y las críticas, así como torpes, poco interesantes, incompetentes e ineptos socialmente (Caballo et al., 2004), como dice Alden et al. (2004): "Subyaciendo a los sesgos se la evaluación y al razonamiento emocional, los pacientes con un TPE a menudo tienen un conjunto de preocupaciones más profundas que se centran alrededor del sentido de sí mismo. Las más destacadas de ellas son: a) la creencia de que la ansiedad es indicativa de una deficiencia del carácter, b) una sensación de inseguridad de la propia identidad y c) la ausencia de la autovalía."

Así como en el punto de la emocionalidad se definió el TEP como un trastorno de la intimidad, en cuanto a la imagen de sí mismos, habría que definirlo como un trastorno de la autoestima, en donde la persona no puede vivenciarse a sí misma como valiosa y no ve que su existencia sea buena para sí, motivo por el cual tampoco cree que pueda hacer algo bueno para sí mismo, para los demás o para el mundo; sin embargo, no solo cree y experimenta la carencia de valor, pues de ser así sería alguien neutro, sino que además se percibe a sí mismo en el polo



del autodesprecio. No puede ser alguien porque no vale nada.

Algunas investigaciones muestran la fuerte relación entre baja autoestima y modo de ser evitativo (Meyer, 2002; Lynum, Wilberg & Karterud, 2008), llegando a encontrar evidencias en donde se reporta que la autoestima es menor en el TEP que en el trastorno límite de la personalidad (Lynum, Wilberg & Karterud, 2008) y aunque el carácter depresivo del TEP influye en la autoestima, no es únicamente este componente el que la afecta. Es posible que gran parte de los trastornos de la personalidad tengan problemas con la autoestima, sin embargo podría hipotetizarse que en el caso del trastorno evitativo, este es su eje central.

La poca estima de este modo de ser, les hace inaceptables algunos contenidos internos, convirtiéndoles en jueces implacables de sí mismos, que no pueden verse ni sostener su mirada al interior, sin experimentar un malestar psicofísico que los presiona a evadirse de sí. Suelen tratarse mal a sí mismos por no cumplir con las expectativas que tenían, por fracasar en sus fantasías de adaptarse a lo social y en general, por no aceptar las

sensaciones que se despiertan al estar en presencia de su intimidad.

Es difícil verse a sí mismo con aceptación, aprecio y consideración cuando no se ha sido visto con respeto, aprecio y reconocimiento, dolor que fija las estrategias de afrontamiento que propenden por hacerse invisible, disminuyendo al máximo la probabilidad de ser violentado en su dignidad, pero al mismo tiempo de ser rescatado por el amor de los otros y por la aceptación y valoración de sí mismo; “al verse de forma distorsionada como alguien sin afecto y sin amor, cierra la posibilidad de generar algún placer propio (Millon & Grossmann, 2007), alguna recompensa o reconocimiento. La confianza básica de ser digno para tener un lugar en el mundo no se formó de manera adecuada.

Las *relaciones interpersonales* son el gran vacío de la personalidad evitadora, relacionarse auténticamente es un sueño o ideal para este modo de ser, pues permitirse ser-con-otros implica hacerse real y pagar el precio de la autenticidad. Debido a su hipersensibilidad al rechazo, son precisamente las relaciones interpersonales las que más activamente tienden a evitarse (Meyer, 2002), el miedo

al malestar y a lo nuevo los aísla de las demás personas, generando una seria dificultad para conocer personas nuevas y un déficit para mantener la relación; en cuanto a la dificultad para conocer personas nuevas, este “romper el hielo” se torna amenazante, pues nadie quiere relacionarse con alguien con tan pobre valía, situación que impulsa a este modo de ser a esconderse para no ser visto en sus limitaciones, y si no es posible huir del encuentro, se esconderá la intimidación para mostrar una fachada rígida, una imagen irreal e impropia, como la de un hielo frío y difícil de romper; sin embargo, puede darse la suerte de encontrar personas hábiles para superar los obstáculos que el evitante pone a las relaciones o encontrarse en “un día de aquellos” en donde no fruto de la voluntad y la intención de relacionarse, el evitante se encuentra extrañamente fuera de su bunker, atreviéndose a interactuar pero enfrentando la segunda dificultad: el déficit para mantener las relaciones, pues al poco tiempo experimenta que aun a pesar de haber “roto el hielo”, cada vez que se va a encontrar con el otro debe reiniciar el proceso de “romper la pared”.

La hipersensibilidad que lo hace esconder en un bunker de hielo lo frustra,

pues en la medida que el trastorno se “cristaliza”, la llave del bunker tiende extraviarse, sin poder salir a voluntad del mismo, haciéndole perder fuerza y entrenamiento, y aumentando así la hipersensibilidad “a los estímulos sociales, a los sentimientos y afectos del otro, en especial a los que encierran matices de desprecio y rechazo. Esta hipersensibilidad lo hace tener una actitud expectante y ansiosa frente a los demás, y si no recibe incondicionales garantías de valoración, acogida y aprobación, los evita y se retira (Caponni, 1987).

La hipersensibilidad y las heridas del pasado generan cierta desconfianza interpersonal en donde reducen las entradas y las salidas de una comunicación auténtica, asumiendo la forma de operaciones sutiles que intentan indagar la confiabilidad del otro, su sinceridad y buenas intenciones, es decir, buscan la autenticidad del otro desde la propia inautenticidad. Estas operaciones de desconfianza se devuelven a sí mismos, pues son una traición íntima, pues como dice Jaspers (1958): “Querer sustraerse a la verdadera comunicación significa renunciar a mi ser-mi-mismo; si me sustraigo a ella me traiciono a mí mismo juntamente con el otro”.

Este modo de ser, evita actividades que comprendan un contacto interpersonal debido a su miedo a ser desaprobado, criticado o rechazado, pues necesita la certeza de que será aprobado para atreverse a relacionarse; teme actuar de manera humillante o embarazosa, sintiéndose inadecuado en situaciones interpersonales nuevas, así es que prefiere estar en el ámbito de sus allegados próximos (Cia, 2004), a pesar de ello, desean acercarse a los otros, pero su círculo es muy pequeño y sus contextos son reducidos, disminuyendo también de esta forma las posibilidades reales.

Posibilidades que en los pocos espacios existentes se agravan, pues “Infortunadamente, el aislamiento y el esconderse hacia dentro, resulta en una consecuencia secundaria que adicionalmente componen las dificultades de los evitadores. Su obvia tensión y su actitud temerosa a menudo provocan el ridículo y el desprecio por parte de los demás. Expresiones de duda y restricciones de la ansiedad, los deja abiertos a aquellas personas que ganan satisfacción en burlarse y menospreciar a quienes no se atreven a tomar represalias. Mediante esta humillación que

experimentan, no solo confirman su desconfianza hacia los demás sino que reactiva las heridas del pasado. (Millon & Grossman, 2007)”.

Investigaciones desarrolladas por Rodebaugh, Okada y Turkeimer (2010) encontraron –como era de esperarse- que estos rasgos estaban fuertemente asociados con una inhibición social excesiva, una falta de asertividad, la frialdad interpersonal y la sumisión, que junto a la introversión y el neuroticismo (Meyer, 2002) configuran con cierta facilidad ciclos interpersonales problemáticos matizados por la dificultad para desarrollar habilidades sociales normales (Herbert, 2007).

En estos ciclos interpersonales “El individuo construye esquemas de las relaciones interpersonales que se mantienen estables en el tiempo. En las interacciones, el paciente, a partir de determinadas creencias, necesidades, expectativas, deseos y temores, suscita en el otro unas respuestas específicas que refuerzan las creencias iniciales, empeorando la calidad de relación (Procacci & Popolo, 2008)”. Según estos autores, en el modo de ser evitativo se

presentan tres ciclos interpersonales problemáticos claramente identificados:

1. *Ciclo Extrañeza/Desapego*: en donde la persona se representa como ajena a la relación, sintiéndose incomodo al sentirse diferente o fuera de lo normal. El otro guarda distancia esperando la apertura del evitador con una señal de acercamiento que no llega, pues este modo de ser está interpretando la distancia como una confirmación de su diferencia.
2. *Ciclo Inadecuación/Rechazo*: presente cuando este modo de ser asume que el otro lo rechazara inevitablemente al darse cuenta que no vale nada, interpretando las señales como una confirmación de su hipótesis, aumentando de esta forma su sensación de inadecuación y de malestar, que envía un mensaje que los demás pueden considerar inadecuado.
3. *Ciclo Constricción/Evitación*: En donde se experimenta al otro como cercano pero opresor, sintiéndose utilizado o

dominado, sin tener las estrategias adecuadas para manejarlo. Se siente tratado injustamente, experimenta rabia y el deseo de huir de la posible confrontación. El otro no se siente recibido en la relación y lo hiere la actitud del evitante, en donde experimenta que tan solo le genera emociones pero ni siquiera las puede conocer.

En síntesis, las relaciones interpersonales pueden resumirse en las palabras de Millon y Grossman (2007): “Ellos experimentan de manera dolorosa su soledad y su existencia aislada profundamente, se sienten ‘fuera de lugar’ y tienen un fuerte deseo reprimido de ser aceptados. A pesar de querer relacionarse y participar activamente en la vida social, temen poner su bienestar con los demás... A pesar de experimentar un alejamiento y una soledad penetrante, ellos no se atreven a exponerse al fracaso y a la humillación que anticipan. Debido a que no pueden expresar sus sentimientos de manera abierta, estos se acumulan y son a menudo dirigidos hacia un mundo interior de fantasía e imaginación. Su necesidad de afecto y acercamiento puede manifestarse

en la poesía, ser sublimado en búsquedas intelectuales o ser expresado en la sensibilidad a los detalles en las actividades artísticas.”

El modo de ser evitativo tiene una gran cantidad de investigación que respalda una visión integrada, que contempla las bases biológicas del trastorno de la personalidad, junto a elementos que permiten diferenciar claramente los diagnósticos; sin embargo, los elementos categoriales quitan la sustancia o el contenido de la vivencia de la persona, dificultando captar la experiencia interna del evitativo y la personalización que el terapeuta debe hacer; el presente artículo refleja la investigación sobre el tema con un matiz fenomenológico que permite descripciones de la experiencia interna, así como el mundo relacional del evitador, dándole al terapeuta la oportunidad de comprender mejor a su consultante.

## REFERENCIAS

Alden, L., Laposa, J., Taylor, C., & Ryder, A. (2002). Avoidant personality disorder; current status and future

directions. *Journal of personality disorders*, 16(1), 1-29, 2002.

Alden, L. Mellings, T. & Rydero, A. (2004). El tratamiento del trastorno de la personalidad por evitación: una perspectiva cognitivo-interpersonal. En: Caballo, V. y cols.: *Manual de trastornos de la personalidad. Descripción, evaluación y tratamiento*. Ed, síntesis. Madrid.

American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. 4 ed. Text revision. DSM-IV-TR.

Beck, A., Freeman, A., Davis, D. (2005). *Terapia cognitiva de los trastornos de la personalidad*. Barcelona: Paidós. 2ed.

Binswanger, L. (1973). *Artículos y conferencias escogidas*. Madrid: Ed. Gredos.

Bowles, D., Meyer, B. (2008). Attachment priming and avoidant personality features as predictors of social-evaluation bases. En: *Journal of personality disorders*, 22(1), 72-88.

Caballo, V. Bautista, R. Lopez-Gollonet, C. Prieto, A.. El trastorno de la personalidad por evitación. En:

- Caballo, V. y cols.: Manual de trastornos de la personalidad. Descripción, evaluación y tratamiento. Ed, síntesis. Madrid. 2004
- Capponi, R. Psicopatología y semiología psiquiátrica. Ed. Universitaria. Santiago de Chile. 1987
- Cia, A. Trastorno de ansiedad social. Manual diagnóstico, terapéutico y de autoayuda. Buenos Aires. Ed. Polemos. 2004
- De Castro, C. García, G. Psicología clínica. Fundamentos existenciales. Barranquilla. Ed. Uninorte. 2008
- Dimmaggio, G., Procacci, M., Nicolo, G., Popolo, R., Semerari, A., Carcione, A., Lysaker, P. Poor metacognition in narcissistic and avoidant personality disorders: four psychotherapy patients analysed using the metacognition assesment scale. *Clinical psychology and psychotherapy*, 14, 386-401. 2007
- Dorr, O. Espacio y tiempo en la experiencia angustiosa. En: Rovalletti, M. Temporalidad. El problema del tiempo en el pensamiento actual. B. Aires. Ed. Lugar. 1998.
- Dorr, O. Psiquiatría antropológica. Contribuciones a una antropología de orientación fenomenológico-antropológica. Santiago de Chile. Ed. UNIVERSITARIA. 1995
- Frankl, V. Psicoterapia y humanismo. ¿Tiene un sentido la vida?. Ed. Fondo de Cultura Economica. México. 1994a.
- Frankl, V. Logoterapia y Análisis Existencial. Barcelona. Ed. Herder. 1994b
- Frankl, V. El hombre doliente. Fundamentos antropológicos de la psicoterapia. Ed. Herder. Barcelona. 1994c
- Frankl, V. Psicoanálisis y existencialismo. Ed Fondo Cultura Económica. México. 1997
- Jaspers, k. Filosofía. Ed. Universidad de Puerto Rico. Vol. 2. 1958
- Johnson, J. Bromley, E. McGeoch, P. Papel de las experiencias de la infancia en el desarrollo de rasgos de personalidad adaptativos y desadaptativos. En: Oldham, J, Skodol, y Bender, D. Tratado de los trastornos de la personalidad. Ed. Elviesier Masson. Barcelona. 2007
- Heidegger, M. Ser y tiempo. Ed. Fondo de Cultura Económica. Bogotá. 1995

- Herbert, J. Avoidant personality disorder. En: O' Donohue, W., Fowler, K., Lilienfeld, S. *Personality Disorders: toward the DSM IV*. Los Angeles: Sage. 2007
- Kristensen, H., Torgersen, S. The Association between avoidant personality traits and motor impairment in a population-based sample of 11-12-years-old children. *Journal of Personality Disorder*. 2007
- Leising, D. Sporberg, D. Rehbein, D. Characteristic interpersonal behavior in dependent and avoidant personality disorder can be observed within very short interaction sequences. En: *Journal of Personality Disorders*, 20(4), 319-330, 2006
- Lynum, L., Wilberg, T., Karterud, S. Self-esteem in patients with borderline and avoidant personality disorders. *Scandinavian Journal of Psychology*, 49, 469-477. 2008
- Livesley, J. *Practical Management of personality disorders*. New York. Ed. Guildford press. 2003
- Martínez, E. *Buscando el sentido de la vida. Manual del facilitador*. Ed. Colectivo Aquí y Ahora. Bogotá. 2009d
- Martínez, Y. *Filosofía Existencial para terapeutas*. Ed. LAG. Mexico. 2008
- Meyer, B. Personality and mood correlatos of avoidant personality disorder. En: *Journal of personality disorders*, 16(2), 174-188. 2002
- Millon, T. Davis, R. *Trastornos de la personalidad en la vida moderna*. Ed. Masson. Barcelona. 2001
- Millon, T. Grossman, S. *Moderating severe personality disorders. A personalized psychotherapy approach*. New Jersey. Ed. Willey. 2007
- Millon, T. Grossman, S. Factores socioculturales. En: Oldham, J, Skodol, y Bender, D. *Tratado de los trastornos de la personalidad*. Ed. Elviesier Masson. Barcelona. 2007a
- Procacci, M. Popolo, R. *El trastorno de la personalidad por evitación: Modelo clínico*. En: Semerari, A. Dimaggio, G. *Los trastornos de la personalidad. Modelos y Tratamiento*. Bilbao. Ed. Desclee de Brower. 2008.

- Rodebaugh, T., Okada, M., Turkeimer, E.  
The interpersonal problems of the socially avoidant: self and peer shared variance. *Journal of abnormal psychology*, 119(2), 331-340. 2010
- Romero, E. Entre la alegría y la desesperación humana. Sobre los estados de ánimo. Santiago de Chile. Ed. Norte-sur. 2008
- Romero, E. El inquilino de lo imaginario. Formas malogradas de existencia. Santiago de Chile. Ed. Norte-sur. 2003
- Taylor, C., Lapsa, J., Alden, L. Is avoidant personality disorder more than just social avoidance. En: *Journal of Personality Disorders*, 18(6), 571-594. 2004
- Vattimo, G. Introducción a Heidegger. Ed. Gedisa. Barcelona. 2000
- Wamba, F. Soledad existencial: Aspectos psicopatológicos y psicoterapéuticos. Sevilla. Editorial Universidad de Sevilla. 1997