

Madurez y realización personal

Vicente Quesada

Terapeuta. Barcelona.

Hay una pirámide de necesidades humanas, en cuya base están las *necesidades primarias* o biológicas (hambre, sed, etc); luego viene la necesidad de *seguridad*; después, las necesidades de *afecto y pertenencia* (querer y ser queridos, ser aceptados en nuestros grupos); más tarde, la necesidad de *estima* (autoestima y estima ajena); por fin, la de *autorrealización y trascendencia*. La persona desarrolla su escala de valores y de necesidades a la vez, no es primero lo uno o lo otro. Por eso los valores no serán reconocidos por mí, si a la vez no me reconozco a mí mismo como persona valiosa, por la sencilla razón de que nadie da lo que no tiene, ni entiende aquello para lo que no está preparado: nadie experimentará fuera de sí el valor que no lleve dentro de sí. Dificilmente podrá estimar a los demás quien carezca de autoestima.

La correcta escala de valores objetivos se corresponderá con la correcta jerarquía de necesidades subjetivas. Así como hay ciegos axiológicos, hay también cegados en cuanto a sus propias necesidades. Si necesito un castillo, una cuadra de caballos, una avioneta, un harén, y una legión de mayordomos, no estoy bien. Una jerarquía de necesidades muy desenfocada conlleva una escala de valores muy desenfocada. Familia, sociedad, cultura también influyen en la configuración de la escala de necesidades. A nadie se le escapa que necesitamos educar nuestras necesidades, lo mismo que nuestros valores: ambas exigencias apuntan a la misma realidad humana.

Algunas dificultades en la captación de las necesidades humanas

No pocos se vuelven inhumanos cuando terminan dominados por necesidades aberrantes o estúpidas. Algunos no salen de las fisiológicas, las menos personalizadas, las más cercanas al mundo animal, aunque muy perentorias e ineludibles.

Otros, educados de forma humillante, terminan encerrándose en sí mismos y odiando los valores mal aprendidos.

Los terceros no logran desplegar las habilidades que poseen, porque esta sociedad competitiva lo impide. Si sólo una exigua minoría puede desarrollarlas, quien gana es el Imperio del capital, pero a costa de los agentes sociales, que en sus correspondientes tiempos de ocio sólo podrá consumir diversiones embrutecedoras.

Personas hay que achacan a su configuración sicosomática su valores. Si no fuéramos más que animales biológicos y no axiológicos, la predisposición natural con que venimos al mundo determinaría nuestro comportamiento. Pero, siendo los humanos tanto seres biológicos como axiológicos, con la estructura biológica intentamos vivir nuestros valores.

No faltan quienes ignoran las necesidades espirituales, si bien admiran a los abnegados sin fronteras. Esa necesidad de ser misionero, o visionario, existe en cada cual, pero sepultada. La vocación es lo que al final de la vida ha descubierto uno, ya sea por acción, ya por inacción. Y muchas vocaciones se frustran por el peso de una pirámide de necesidades aberrante con la que se termina pactando; pactamos nuestras necesidades con el no-yo, y luego elaboramos complicadas teorías para justificar ese no-yo. La vida que al final llevamos es resultado de la vida que no hemos sabido llevar.

Personalidades maduras axiológicamente

He aquí algunos rasgos de madurez axiológica.

— *Señorío de sí*

Autodisciplina, fortaleza, constancia, paciencia, autocontrol, autodomnio, todo eso genera un tipo de sensualidad integrada.

— *Armonía*

Encauzamiento de las inclinaciones naturales hacia el desarrollo total de la personalidad. Una persona bien dotada físicamente puede orientar esto de una forma unilateral dedicándose a desarrollar sus músculos y quedándose únicamente en el exterior de la personalidad, sin integrar el valor de la corporalidad y convirtiendo la ética en dietética. Muchas de las buenas artes se convierten en malas por su desarrollo unilateral y desintegrador.

— *Autorrealización laboral*

A través del trabajo realizado conseguimos acercarnos a los ideales. Resulta muy difícil encontrar una persona realizada si su actividad cotidiana no le aporta un desarrollo, de ahí la importancia de ejercer los valores durante el quehacer diario. Hay muchos hombres cada vez más estresados en sus trabajos, estando además deteriorada su relación personal con la familia y con la sociedad en general.

Si la sociedad funciona mal, resultará más difícil encontrar personas que individualmente funcionen bien, pues los valores personales no pueden ser asociales. A la larga, una sociedad que no hace felices produce familias e individuos infelices.

— *Actitud positiva*

Aceptación gozosa de sí mismo y de los demás, a quienes nos abrimos empáticamente procurando ver lo positivo de ellos, y de uno mismo. No es persona madura la que todo lo ve mal, ni la que todo lo ve bien. Lo importante es saber verlo todo y disfrutar de lo bueno, tanto de los demás como de uno mismo. La actitud inmadura sería la de una persona amargada, hipercrítica, negativista para lo ajeno y lo propio. Quien se lleva mal consigo mismo tampoco puede ser muy bueno con los demás, porque nadie da lo que no tiene: aunque quieras querer, no puedes querer si no te sientes querido y acogido por ti mismo. Y para sentirte querido por ti mismo no necesitas ignorar lo que no te gusta de ti mismo.

Realmente raro en una profesión es reconocer al compañero de trabajo. Eso viene de la envidia y la competitividad, lo cual habla de un rasgo de inmadurez personal. Sin embargo sucede que, cuando un centro de trabajo funciona a través del estímulo y el reconocimiento de los demás, cada quien funciona bien. Y cuando mejor funciona es cuando los defectos no son publicados aunque sean verdaderos.

— *Esperanza*

Capacidad para encontrar sentido a la vida y a los acontecimientos, aunque no sean agradables. Ayuda mucho tomarse a sí mismo con humor y piedad, con ternura y alegría, pues el humor es la quintaesencia del amor. Espíritu deportivo, saber ganar, saber perder y volver a empezar.

— *Calma*

Reflexividad, prudencia y no precipitación. La persona madura adopta posiciones ponderadas y ecuanímes en juicios y apreciaciones. Lo contrario es la persona histérica que sólo maneja —y destempladamente— un ramal del carro.

— *Ecuanimidad*

Equilibrio entre tolerancia y defensa de la objetividad. Saber distinguir entre lo accesorio y tolerable y lo innegociable.

— *Objetividad*

Hay una dificultad grande en el auto-análisis, ya que en éste somos al mismo tiempo analistas sujetos y personas analizadas: el yo que mira, mira a uno que soy yo. Puede ocurrir que, buscando el punto mejor posible para resultarnos gratos a nosotros mismos cuando nos vemos, deformemos la imagen porque no aguantamos al monstruo que está ahí enfrente, el monstruo insatisfecho que llevamos dentro. Si al mirarnos al espejo no nos gustamos, podemos tomar alguna de estas tres opciones: primera, romper el espejo o no mirarlo; segunda, maquillarnos; tercera, aceptarnos como somos. Esta última es la única forma de poder mejorar lo que somos, porque odiándolo imposibilitaremos su corrección. La persona madura se hace responsable de los problemas y busca soluciones, los afronta y no los rehuye. La huida siempre es peor y agrava el problema.

— *Realismo*

Sin plantearse metas inaccesibles, tampoco renunciamos al ideal, caminando hacia él con metas próximas. Realista no es el que renuncia al ideal, sino el que no confunde el ideal con las posibilidades de progreso, ni con las metas del día a día. La persona realista es flexible, se adapta a las circunstancias sin renunciar a lo esencial. Cada uno modela su rostro a través de la vida y termina siendo su propia obra. Ser persona es una obra de arte.

— *Coherencia*

Congruencia en la forma de vida, que no vaya por un sitio lo que se predica y por otro lo que se vive. Más valor tiene a la hora de enseñar estilo de vida que forma de hablar, no hay lección más desleal que hablar bien y vivir mal, la mucha palabrería enturbia la pedagogía, enseñar el bien sin ser bueno es locura y desafuero. Mejor no hablar, que contradecirse con nuestra conducta.

— *Libertad responsable*

Precisamente porque no estamos solos sabemos que nuestras pautas conductuales repercuten en los demás. La persona inmadura hace de su ego el centro, y por eso sólo reivindica para sí. Por el contrario la persona madura asume deberes, incluso carga con los deberes de los demás.

Gandhi se castigaba a sí mismo cuando otro hacía algo mal; de esta manera ayudaba a mucha gente a corregirse, porque resulta muy duro ver que se está castigando a otro por tus culpas. Sufrir con paciencia las flaquezas de nuestro prójimo es signo de madurez, sin embargo lo más común es lo contrario, descargar sobre otros el propio defecto, el mal.

— *Espíritu previsor*

Hasta para ser puntual hay que prever la relación entre uno mismo y su circunstancia diaria. La impuntualidad es propia de personas inmaduras puesto que se da en quienes no planean sus acciones y no son demasiado atentos: cuando alguien se retrasa, me llegan distintos mensajes. Uno es que su tiempo es más importante que el mío, un mensaje bastante arrogante para mandármelo. También implica este mensaje que yo no debo ser una persona muy importante para los que me hacen esperar, porque seguro que llegarían a la hora con una persona importante. También me comunica que no son demasiado rectos, porque las personas serias se atienen a la palabra dada y cumplen con sus compromisos. Llegar tarde es un comportamiento muy poco respetuoso y además crea hábito.

— *Modestia*

Sencillez es antítesis de vanidad, jactancia, o presunción, vicios hipertróficos de quienes no se valoran a sí mismos esperando que los otros les den aquello de lo que ellos carecen, vana empresa, pues si yo soy un balón pinchado, por mucho que me estén soplando desde afuera, el aire se me seguirá escapando. Detrás de un vanidoso y un jactancioso hay una persona que no sabe aceptarse a sí misma, sin autoestima. La persona vanidosa es probablemente la que más sufre, porque es la que menos se aprecia y más necesitada está de ser el centro de atención. Si además es inteligente y se da cuenta pero no puede evitarlo, tendrá gran sufrimiento.

— *Sinceridad*

Mostrarse como uno es, sin tapujos, mentiras, encubrimientos ni surrealismo existencial. Mentir es una de las cosas que más fatiga, el no presentarse como uno es por miedo a que lo rechacen, por querer parecer más de lo que se es, por no saber aceptarse. Detrás de cada acto de insinceridad o mentira hay inmadurez. Existen muchos grados de mentira, es una cuestión complicada la de automentirse o la de decir la verdad a medias. El embustero es un verdadero artista para que no le sorprendan al final, pero su oficio resulta tan trabajoso como inútil pues, si bien se puede mentir un rato, mentir siempre y para toda la vida termina siendo un circo donde el pallaso lloriquea.

Las sociedades actuales crean mecanismos de mentira que al final terminan acostumbrando a los individuos a esta forma de vida, razón por la cual abunda la falsedad, aunque finalmente son mecanismos que no funcionan. Debemos acostumbrarnos a ser como somos, vulnerables, sin aparentar lo que no somos. Tampoco se trata de ir mostrando por todos lados nuestras debilidades, ya que pregonar que somos una gacela herida atraería a veinte leones, sino de ser más realistas.

Debemos acostumbrarnos a ser como somos, vulnerables, sin aparentar lo que no somos. Tampoco se trata de ir mostrando por todos lados nuestras debilidades, ya que pregonar que somos una gacela herida atraería a veinte leones, sino de ser más realistas.

— *Sentido del tú*

Imagínate que le digo a mi esposa: «querida, cuando nos casamos te dije que te amaba. Si alguna vez se produce algún cambio, ya te lo comunicaré. Mientras tanto, déjame trabajar». ¿Qué pasaría? El amor no es sólo lo que uno siente por el tú, sino el modo de comportarse con el tú. Hasta para administrar los bienes materiales propios es preciso pensar en los demás, albergar de algún modo el sentido de la justicia. Una persona que tiene mucho dinero y no se preocupa por el bienestar de los demás es inmadura, vive en el estadio egocéntrico. Con frecuencia estas personas andan supergobiadas con lo que tienen o no tienen, porque siempre lo que tienen es menos de lo que les falta; aunque puedan ser inteligentes, resultan incapaces de ver la realidad. Cuando nos hablan de nuestros defectos o de nuestra parte vulnerable tenemos reacciones de autodefensa que nos impiden crecer. Lo importante es ser conscientes de esto y poco a poco aprender a superar nuestras resistencias.

— *Gratitud*

Cortesía, agradecimiento: el que no sabe agradecer es desgraciado, desagradecido y desagraciado. Hay quienes no agradecen porque no descubren lo que se les está regalando, no saben leer en los múltiples signos de la vida, rastros de pan que va dejando Pulgarcito por el bosque, delicados gestos que nos ayudan a descubrir los regalos que se nos dan. Quien no sabe leer lo pequeño es imposible que sepa leer lo grande.

— *Profundidad de la satisfacción: felicidad*

Cuando integramos todos los valores y los vivimos en armonía, nos encontramos en condiciones de ser felices, aunque esa búsqueda no carezca en ocasiones de sufrimientos, sin embargo superiores a la no-infelicidad de un cerdo. La felicidad es la respuesta a la existencia humana: la realización productiva de sus potencialidades. No es hacer lo que nos gusta, sino que nos guste lo que hacemos. Lo opuesto a la felicidad no es el pesar o el dolor, sino la depresión que resulta de la esterilidad interior. La felicidad no es una estación teórica de llegada, sino un modo de viajar en la vida; no es un descanso, sino más bien una tregua; no es sólo una realización, sino también un proyecto; no es algo que se acumula, sino algo que se gana y se pierde. La felicidad es el criterio de excelencia en el arte de vivir. Cada día es una obra de arte, y no existe poema más bello que vivir su plenitud en cada minuto, de ahí su parecido con la neblina ligera: cuando estamos dentro de ella no la vemos; de ahí también su similitud con el agua clara: el agua de la felicidad no se nos da a beber en vasos, sino en la palma de la mano.

¿Tan fácil? La persona feliz se caracteriza porque conoce y asume los límites e insuficiencias de la existencia, pero eso no significa que dé por bueno lo ruín e inauténtico, pero sabe arreglarse con ello, continúa cumpliendo con las obligaciones que ha asumido, con las exigencias que le plantean la familia, la profesión, la comunidad, la historia. Y lo hace con fidelidad y exactitud, a pesar de todos los fracasos, aportando su esfuerzo para poner orden y ayudar una y otra vez. En esta actitud hay una gran disciplina y de coraje, de fidelidad y de paciencia con la vida: de carácter. Tampoco podemos ser felices sin ser justos: no seríamos dignos de la felicidad.

La lucha

La vida es una lucha entre las personalidades múltiples y complejas que cada cual lleva dentro y el tránsito hacia la verdadera madurez no es tarea fácil. Decía Gracián que el hombre es pavo a los veinte años, león a los treinta, camello a los cuarenta, serpiente a los cincuenta, perro a los sesenta, mono a los setenta, y nada a los ochenta. De todos modos, esto es exagerado y no se corresponde con la realidad, mucho menos aún con la evolución de cada persona. Según un viejo proverbio chino, la vida humana se divide en tres fases: veinte años para aprender, veinte años para combatir, y veinte años para ser sabio. También se ha afirmado que a los veinte años el joven piensa que es pronto para conocerse y que a los treinta lo habrá conseguido, a los treinta se da cuenta de que la cosa no era tan fácil y espera conseguirlo a los cuarenta, a los cuarenta el demonio le hace creer que hay que esperar a los cincuenta, y a los cincuenta la mayoría pierde toda esperanza. Son todas ellas formas de decirnos que para que el individuo no madure tan sólo se necesita vivir mal la vida, lo cual es muy fácil, basta con dar rienda suelta al egoísmo.

No pocas gentes, siendo la presión de su lucha por la vida tan grande, cuando se hacen viejos sólo aspiran a la autoconservación inmediata, y entonces aparece el feo fenómeno del egoísmo senil que se agarra a lo que todavía queda con el afán de imponerse, con la tiranía y la exigencia respecto de quienes se están desviviendo por ellos: son personas que odian a la juventud por resentimiento. De ese viejo, ni el consejo.

Pero están también los viejos sabios, aquellos que se saben en la recta final y lo aceptan, y agradecen cualquier momento para el encuentro, para decir verdades, para regalar su experiencia vital. Estas personas viven la vejez como un regalo, como una in-

tensificación y clarificación de lo que ha sido su existencia anterior; ya no atacan sino que irradian, no dominan ni se someten sino que iluminan, aceptan y agradecen todo lo que han vivido, como el vino del mejor roble. ¡Que suerte tener un viejo, un mayor, un anciano de éstos al lado de uno!

Algunos modelos de madurez

Podemos enseñar todo esto a los más pequeños con los diez modelos de madurez siguientes:

- 1) Aguila: amplio de miras, acertado.
- 2) Alpinista: mantiene la idealidad, no pierde de vista la meta, buen humor.
- 3) Hormiga: laborioso, paciente.
- 4) Árbol: acogedor, matriarcal.
- 5) Agua: calmado la aridez, hace habitable lo infértil.
- 6) Guía: líder, maestro.
- 7) Mapa: al leerse uno en su rostro, se orienta.
- 8) Puente: concordista, acerca.
- 9) Fuego: hace maleable lo que es rígido, y cálido lo frígido, con su emoción energética devuelve vida a la muerte, nos hace sentir que estamos vivos.
- 10) Montaña: fuerte, majestuosa, de difícil acceso, pero que se brinda para contemplar desde lo alto, nos enaltece.

¡Estas personalidades son para los que no se enredan en los valores inferiores!

Algunas personalidades inmaduras

Si las personalidades maduras son virtuosas, las inmaduras andan desvirtuadas. Para no deprimir al lector hipocondriaco, he aquí unos pocos tipos de personalidades axiológicamente inmaduras:

- *Nopal*: agresivo, pendenciero, con espinas, querellador, nunca satisfecho: él contra todos. Quiere ser Al Capone, el jefe de la banda. Pretenderá herir a los demás, o tener razones legítimas para quejarse (dile que tratarías con mucho gusto de sus problemas en privado).

- *Capataz*: se cree jefe de rancho, piensa que todas sus ideas son buenas e infalibles, por lo que será susceptible e irritable. Se da aires de Supermán. Carente de escrúpulos, todo le sirve para intentar dominar (sé firme, manténlo a distancia).

- *Pavo real*: vanidoso, hipersensible, apantallador, fanfarrón, sabelotodo (di: «es un punto de vista interesante, veamos qué piensa el grupo»).

- *Cuello duro*: tratará al grupo de manera altiva (no hieras su susceptibilidad, utiliza con él el «sí, pero»).

- *Mosquito*: pica y molesta, es chismoso, insensible como tijera al dolor que producen sus cortes (no comparas con él ningún secreto).

- *Charlatán*: interrumpe a cada momento, habla compulsivamente. Como en la novela de Daudet, «Tartarín de Tarascón», el cazador de leones en la fantasía llega a convencerse de su fantasía por lo que se ve obligado a cazar leones verdaderos para escapar a la burla del pueblo (dile: «¿no nos estamos alejando del tema?»).

- *Embrollador*: obstinado, discutirá por discutir ignorando sistemáticamente el punto de vista de los demás (háblale en particular, dile que estarías encantado de discutir eso en privado con él).

- *Señor de los apartes*: distraerá a los demás, y hablará con o sin motivo (llévale al asunto, pide su opinión sobre la última idea expuesta por el grupo).

- *Preguntón*: querrá entorpecer, sería feliz conociendo tu opinión para que apoyes su punto de vista (ten paciencia).

- *Ruidoso*: pretende ser el payaso del grupo, llama la atención, con su alegría inoportuna distrae (tranquilízale con algo que le interese).

- *Oportunista*: tacaño, no te deja nunca sus cosas. Aparenta cooperar mientras saca provecho. Es tramposo (cuidado con él).

- *Colchón*: tendido en la cama, perezoso, flojo, dice «mañana» para lo mismo repetir mañana. La falta de fe en sí mismo y la desesperanza de lograr la meta le deja inactivo. Sin embargo reclama el fruto del trabajo ajeno (trata de que trabaje en grupo).

- *Tímido*: no desea hablar, es inseguro, hay que sacarle las ideas un tanto a fuerza (trátale con cariño).

- *Buey mudo*: apático, nada le interesa, se sitúa al margen de los asuntos tratados (pide su opinión, indícale sin exagerar el respeto que tenemos por su experiencia).

- *Caja fuerte*: duro, insensible, frío, atrapador (que sepa que lo sabes).

- *Máscara*: mentiroso, hipócrita (sé asertivo con él).

- *Borrego*: su ideal es la masa (dale algún protagonismo).