



CEU
Biblioteca

Me comprometo a utilizar esta copia privada sin finalidad lucrativa, para fines de docencia e investigación de acuerdo con el art. 37 de la Modificación del Texto Refundido de la Ley de Propiedad Intelectual del 7 de Julio del 2006.

Trabajo realizado por: CEU Biblioteca

Todos los derechos de propiedad industrial e intelectual de los contenidos pertenecen al CEU o en su caso, a terceras personas.



El usuario puede visualizar, imprimir, copiarlos y almacenarlos en el disco duro de su ordenador o en cualquier otro soporte físico, siempre y cuando sea, única y exclusivamente para uso personal y privado, quedando, por tanto, terminantemente prohibida su utilización con fines comerciales, su distribución, así como su modificación o alteración.



CAPÍTULO 21

LA ASÍ LLAMADA «MADUREZ DE LA PERSONALIDAD»

Aquilino Polaino-Lorente

1. Introducción

He de admitir que el término de *madurez* (*maturité, maturity, Reife*), aplicado a la personalidad es un tópico común y de amplia circulación, cuyo uso coloquial está muy extendido entre los hablantes de las más diversas comunidades. Pero he de advertir que me he resistido durante mucho tiempo a emplearlo—y cuando lo he usado, lo he hecho contra mi voluntad y con cierta repugnancia—debido a su ambigüedad, indefinición, polisemia y anfibología.

Comprendo, sin embargo, que cuando alguien me habla de *madurez de la personalidad* o de una *persona madura*, acierto a entender, a pesar de lo que acabo de afirmar, lo que mi interlocutor quiere significarme.

En realidad, lo que acontece, en mi opinión, es que no disponemos de una definición rigurosa y operativa para expresar de forma inconfundible, y de una vez por todas, lo que queremos significar con el término *madurez*.

Hechas estas advertencias, creo que es muy difícil —y hasta cierto punto inútil— resistirse a su uso y, al mismo tiempo, seguir participando en la vida de la comunidad. Por eso, desde la atalaya de mis dudas y temores, trataré de contribuir al esclarecimiento de este concepto psicológico en el ámbito de la vida conyugal.

Al no disponer de la necesaria y rigurosa definición, permítaseme advertir lo que sigue: en primer lugar, que el autor de estas líneas no está seguro de conseguir, aquí y ahora, el fin que persigue; y, en segundo lugar, que en la presente introducción tratará sólo de aproximarse al concepto, recomendando encarecidamente al lector que lea la totalidad de esta contribución, por entender que de esta forma podrá percatarse del significado

de un término que, firmemente implantado en nuestra sociedad, incluso el lector habrá empleado en muchas ocasiones.

La madurez personal remite inevitablemente al concepto de *maduración*, un término éste de raigambre pediátrica y médica, que es preciso distinguir de otros conceptos relativamente próximos, como *crecimiento* y *desarrollo*.

En el concepto de *madurez* habría que señalar, principalmente, los términos de dirección, finalidad, integración, capacidad de emitir conductas ajustadas a las circunstancias, continuidad en el sentido de la trayectoria biográfica y estabilidad personal. Todos los términos anteriores implicados en el concepto de madurez, considero que traducen bien lo que vulgarmente se quiere significar cuando, en sentido coloquial, se emplea la expresión madurez de la personalidad o persona madura.

Con esta misma conclusión coincide el diccionario de la Real Academia Española de la Lengua al entender por madurar, «poner en su debido punto con la meditación una idea, un proyecto, un designio, etc.»; y por madurez, «buen juicio o prudencia con que el hombre se gobierna.

La *madurez psicológica*, tal como hasta aquí se va perfilando, no consiste únicamente en la mera capacidad de reaccionar biológica y emocionalmente, sino también y principalmente, en la capacidad para someter todos nuestros impulsos, deseos y emociones a la ordenación de la razón o, si se prefiere, a la luz de nuestro entendimiento y a la decisión de nuestra voluntad, pues sin ellos no le sería al hombre posible gobernarse a sí mismo con «buen juicio o prudencia».

De aquí que tenga madurez psicológica no el que tiene capacidad para dejarse llevar por sus impulsos (lo que sólo expresaría que ha crecido y se ha desarrollado hasta tal punto que éstos pueden ponerse por obra), sino quien es capaz de regularlos, inteligente y libremente, integrándolos de acuerdo con su trayectoria personal y con la dignidad exigida por la naturaleza humana.

Aplicado este concepto de madurez psicológica a la vida conyugal, cumple y satisface tal condición quien es capaz de comportarse, de forma estable y continuista, de acuerdo con las opciones libremente tomadas anteriormente (los fines del matrimonio), de manera que cualesquiera que sean las circunstancias pueda realizar con suficiencia el amor específicamente humano al que en su día libremente se comprometió.

A mi modo de ver, el concepto vertido en las líneas anteriores manifiesta bien el sentido coloquial de la expresión madurez personal. Sin embargo, se ha abusado tanto de este concepto, que ni siquiera el autor de estas líneas, en muchas circunstancias, desearía que se aplicara a su persona.

Por madurez personal se ha entendido erróneamente la formalización del hombre en un *status* considerado estáticamente. Lo que coloquialmen-

te se denomina «persona formal» no es sinónimo, según este uso, del término persona formalizada. La persona formalizada, el «hombre maduro», según algunos, es sinónimo de *hombre instalado*, es decir, lo que aquí se quiere significar por madurez personal es el estado de instalación casi siempre referido sólo a sus dimensiones profesionales, económicas, etc., del hombre adulto, del hombre que está tan firmemente implantado en su ámbito que, en la práctica, resulta ser un hombre anquilosado.

El hombre maduro que de esta definición resulta, ha perdido sus inquietudes (que ya están plenamente satisfechas), no dispone de movilidad (apresado como está por las redes en que se ha instalado) y carece de esa flexibilidad que hace posible la creatividad (la defensa del *status* conquistado le imprime forzosamente una rigidez tal que resulta incompatible con el riesgo de la libertad).

No, una madurez personal así concebida no sólo no eleva al hombre a su plenitud, sino que lo degrada. Más aún, si este concepto de madurez se trasladase a la vida matrimonial, la mujer madura, el hombre maduro, estarían sosteniendo con sus actitudes únicamente los aspectos formales y legales de la vida matrimonial (la seguridad que da un contrato, lo estático de un compromiso que supuestamente no puede fracasar, el acomodo en unas rutinas bien establecidas que tantas veces se opone al dinamismo y la creatividad del encuentro interpersonal, etc.).

En una palabra, antes y después estarían contribuyendo a que su matrimonio legal entrase en una fase agónica, como reiteradamente ha puesto de manifiesto Viladrich (1984). Estas son acaso algunas de las causas por las que tanto me ha repugnado siempre el término de *madurez psicológica de la personalidad*, hasta el punto de que considero hoy necesario hacer un cierto elogio de la inmadurez del hombre cuando ésta no coincide, obviamente, ni con la formalización del hombre instalado (del hombre que se considera a sí mismo como un ser ya suficientemente experimentado), ni con el infantilismo de que hacen gala en la sociedad actual muchos hombres adultos.

Pero si el concepto de madurez psicológica de la personalidad se nos ofrece con todas las ambigüedades que acabo de apuntar y repudiar, mucho más vejatorio resulta para el hombre el término de *inmadurez psicológica de la personalidad*, también hoy de amplia circulación en nuestra sociedad, y ante el que muy pocos autores elevan su voz con el necesario tino para contribuir a la formación humana.

La inmadurez es moneda corriente en la sociedad contemporánea. Puede afirmarse que los jóvenes maduran ahora más tardíamente que antaño. Hay muchos factores que pueden explicar este hecho.

La permisividad de la educación y de la sociedad, la mala prensa de todo lo que signifique esfuerzo o voluntad y la incorporación cada vez más

tardía al mundo del trabajo y a las responsabilidades que éste conlleva, constituyen, junto con otros muchos factores, algunos de los principios explicativos del porqué de la inmadurez psicológica de nuestros jóvenes.

Pero de forma análoga a como sucede en los jóvenes acontece también en los adultos. En la actualidad, una persona de 40 años puede ser tan inmadura o más que un adolescente. Según parece, el adulto también madura hoy más tardíamente. Los adultos imitan en muchos de sus comportamientos y de sus actitudes a los jóvenes, idolatrados en tanto que jóvenes por la sociedad actual.

Hemos oído tantas veces el eslogan de que «es grande ser joven», que al final hasta los adultos han acabado por creérselo. Desde esta perspectiva, muchos de nuestros adultos confunden la juventud del espíritu con la falta de compromiso, la espontaneidad con la autenticidad, la trivialización de la responsabilidad con la genialidad, el tiempo con la instantaneidad, el deber con el placer.

Hasta aquí mi descargo de conciencia —algo que para mí resultaba inevitable en el momento de penetrar en el concepto de «madurez psicológica»—, que ni podía ni debía silenciar.

En las líneas que siguen me ocuparé de los principales factores psicológicos que facilitan o dificultan en el hombre contemporáneo la conquista de la madurez personal. Lógicamente, hay otros muchos factores influyentes en los que aquí no puedo penetrar.

Sirva como disculpa de esta incompleta exposición el hecho de que he elegido únicamente aquellos factores psicológicos que, a mi entender, están más directamente implicados con la madurez de la personalidad en el ámbito de la vida conyugal.

He de manifestar que el texto precedente que sirve a esta introducción ha sido libado de otra publicación del autor (Polaino-Lorente, 2000c), por la sencilla razón de que en la década que ha trascurrido desde que se redactó, en nada ha cambiado, a este respecto, la posición del autor.

Todo lo que sigue a partir de aquí en este capítulo, en cambio, es actual e inédito, de lo que se congratula el autor por si pudiera significar un cierto progreso.

Aunque en principio no resulte deseable poner etiquetas a nadie, no obstante, de alguna manera hemos de designar las cosas, de manera que se entienda lo que queremos expresar cuando afirmamos de alguien que es una persona madura, que es madura su personalidad.

Del mismo modo que las enfermedades psíquicas tienen numerosas formas de expresión —hoy mejor conocidas y diagnosticadas que antes—, la personalidad sana también se manifiesta de forma muy variada. De hecho —con etiquetas o sin ellas—, nos conducimos como si supié-

ramos distinguir a unas personas de otras, apreciando las ricas diferencias que distinguen a unas de otras.

La observación de su comportamiento, de su forma de ser contribuye a estas apreciaciones, muchas de las cuáles están bien fundadas —otras, por el contrario, en modo alguno— y son útiles para adaptarse, relacionarse y convivir con ellas. De aquí se infiere que disponemos de un cierto conocimiento acerca de cómo es su personalidad (Polaino-Lorente, 2000b).

En todo caso, parece una tarea harto difícil determinar qué propiedades, qué características han de definir a una persona, para precisar si es o no suficientemente madura.

2. Algunas características generales de las personalidades maduras

En las líneas que siguen se pasará revistas a un elenco de condiciones que, en la opinión de quien esto escribe, pueden ser de cierta utilidad para establecer el perfil psicológico y del comportamiento que, al menos como propuesta, podría caracterizar a las personas con una supuesta madurez psicológica de la personalidad.

Por último, dos advertencias al lector. En primer lugar, que en el apretado elenco que sigue es probable la ausencia de otros criterios o hitos, que siendo relevantes, contribuirían también a dibujar ese perfil psicológico que caracteriza a la personalidad madura. En la selección de estos criterios se han tenido en cuenta aquellas notas que, por ser eximias y fáciles de observar, constituyen rasgos distintivos de la madurez de la personalidad —especialmente en lo que se refiere al contexto del matrimonio y la familia—, en cuyo estudio y desarrollo debiera profundizarse más desde una perspectiva antropológica y pedagógica.

Y, en segundo lugar, advertirle que si después de la lectura atenta de las notas que siguen, el lector considerase que personalmente está muy lejos de haber alcanzado la madurez de la personalidad de que aquí se habla, que no se entristezca ni tan siquiera disminuya su estima. El autor es plenamente consciente de que tampoco él, en esta ocasión, está a la altura de las circunstancias. El hecho de que todavía no dispongamos de la madurez deseada lejos de constituir un agravio comparativo nos abre una puerta a la esperanza. Ello es señal cierta de que todavía es mucho lo que podemos hacer para llegar a ser quien queremos ser: la mejor persona, según nuestras condiciones y posibilidades. Resultado que es, cuando menos, animante.

A continuación se describen algunas características generales que adornan a la madurez psicológica de la persona madura.

2.1. *Es realista*

Hay personas en las que nos llama la atención la agudeza de su inteligencia o la brillantez de su discurso, mientras que otras irradian y contagian a los que le rodean su amor por la vida, esa frescura de la vitalidad que hace que nos sintamos a su lado especialmente vivos.

Estas últimas no se dejan encorsetar con facilidad en el rol profesional que desempeñan o el área geográfica en que nacieron. Su apertura ante la vida colorea su vivir de un modo singular y diverso —único, para ser más rigurosos—, que resulta muy atractivo.

La persona madura ha aprendido a disfrutar de cuanto le ofrece la vida, suele sentirse bien haciendo cualquier cosa y no está continuamente quejándose o deseando que las cosas sean de otra manera. Simplemente, está bien asentada en la realidad y, sin más, la acepta como es, aunque procura transformarla en aquello que menos le satisface.

Es decir, son personas que están persuadidas de que la realidad es siempre positiva y no se puede vivir de espaldas a ella, como tampoco falseándola, ignorándola o disfrazándola. Suelen ser personas realistas a la vez que altruistas, que simpatizan fácilmente con las situaciones de los demás y les agrada sentirse útiles, ayudándoles, sin por ello renunciar a su libertad.

2.2. *Aprende de los propios errores*

La persona madura no suele estar atenazada por el temor, el miedo o la inseguridad, sentimientos que, como es sabido, acaban por paralizar su comportamiento. Por lo general, tampoco se arrepiente de las decisiones que un día tomó —profesionales, familiares o sociales—, ni se lamenta de lo que pudiera haber llegado a ser, de elegir otras opciones.

Le interesa el futuro y por eso no gasta inútilmente su tiempo en estériles consideraciones acerca de lo que fue o es en la actualidad y jamás podrá ser transformado. Opta más bien por adaptarse a lo que es real ahora y, en el caso de que no pueda hacerlo, trata de modificarlo, de acuerdo con lo que entiende debe hacer para que el futuro sea más halagüeño y prometedor.

De aquí, que reconozcan con sencillez cuáles fueron los errores que cometió en el pasado y, con esa misma sencillez, trate de aprender de ellos, evitando repetirlos en el futuro.

Para una persona así, las dificultades ordinarias no constituyen un obstáculo en el que detenerse, sino tan sólo un reto más del que hay que aprovecharse para crecer y a sí misma superarse.

Esto significa que dispone de una excelente capacidad para aprender. Por eso, sabe tomar de su experiencia lo que le sirve para mejorar, desentendiéndose o no considerando aquello que sólo tendría una dudosa utilidad o haría que se sintiera culpable o resentida (Polaino-Lorente, 1997).

2.3. *Se acepta a sí misma*

La persona madura está más interesada en mejorar que en llevar esa extraña contabilidad acerca de los supuestos agravios personales que recibió. En modo alguno le gusta saborear la tristeza. La persona madura no tiene memoria para las experiencias negativas que sufrió.

Tan atenta está a las circunstancias presentes, que no dispone de tiempo para hurgar con amargura en cuantas ocasiones del pasado pudo sentirse preterida o vejada. Por eso es premiada con la dicha de no recordar los sucesos amargos que, probablemente, también salpicaron su vida.

Está persuadida de que en cada persona, en cualquier persona —también en ella misma— hay más rasgos y características positivas que negativas, aunque la última circunstancia o suceso se empecine en hacer más relevantes a las segundas. En ese caso, procura conocerse mejor, a fin de crecer, haciendo desarrollar las características positivas de que dispone (Polaino-Lorente, 2003).

2.4. *Vive en el presente*

A la persona madura le gusta programar y hacer bien las cosas, pero sin que por eso se sienta esclavizada por el perfeccionismo. Ama la perfección en igual medida que detesta el perfeccionismo.

Sabe que el perfeccionismo está siempre referido a los resultados, mientras que la búsqueda de la perfección ilumina el momento presente e inspira el modo en que las acciones han de llevarse a término.

Acaso sean excelentes organizadoras, pero desde luego no pierden el tiempo planificando, tan inútil como excesivamente, el futuro. La estrategia que caracteriza su modo de proceder es la siguiente: «trabaja bien hoy y lo más probable es que mañana todo saldrá mejor».

Son personas que no piensan que cuando mejoren las circunstancias, entonces mejorará su vida. Se guían más bien por el principio contrario: acepta y mejora tu vida, tal y como ahora es, y procura mejorar todo lo que puedas y ya verás como probablemente mejorarán tus circunstancias.

Se atienen al momento presente y se desentiende del pasado —que ya aconteció y no se puede cambiar— y del futuro —ese *todavía*—no

incierto e imprevisible. Son personas que se ocupan, pero no se preocupan. Viven, por eso, en el presente y no en el pasado ni en el futuro.

Saben que el pasado es el lugar donde anidan sus tradiciones, el escenario en que están hincadas sus raíces y, en este sentido, tiene mucho que aportarles para el aprendizaje de la vida que se proponen realizar. Pero el pasado sólo les será útil, en la medida que no invada, absorba e inutilice el presente con sus constantes recuerdos.

Conciben el futuro como lo que no es todavía, como lo *todavía-no*, y por eso resulta estúpido entregarse a él. No quiere esto decir, que no anticipen, mediante una atinada y prudente prospectiva, lo que el futuro les depara. Ciertamente que son previsoras, pero sin que sus predicciones vayan entretrejidas por la ansiedad, ante la incertidumbre de lo que pueda o no acontecer (Polaino-Lorente, 1996).

Estiman que con cierta probabilidad las cosas no sucederán de la manera que ellas han previsto, pero, en cualquier caso, están dispuestas a aceptarlas y a comportarse en la forma más adecuada sólo cuando aquello realmente acontezca. «Los ríos —se dicen a sí mismas, con la sabiduría del anciano— se atraviesan cuando uno se los encuentra, y no antes de que aparezcan». Entre otras cosas, porque si no hay tal río, con independencia de que haya puente o no, nada se puede atravesar.

Los puentes imaginarios, además de constituir una pérdida de tiempo, son, por imaginarios, intransitables y muy peligrosos si uno se empeña en atravesarlos. Acaso por esto, no se detienen en futuros e improbables acontecimiento imaginarios que invaden su presente y paralizan su comportamiento. Sencillamente, esperan a que lleguen, pues no ignoran que el presente es apenas un instante, el momento de cosechar la experiencia del pasado y de diseñar el futuro, y a ello se dedican con el entusiasmo de quienes viven cada segundo como si fuera el único, el definitivo, el penúltimo de sus vidas.

2.5. *Controla su talante afectivo*

Su estado de ánimo tiene idénticas variaciones que en cualquier otra persona sana. Pero esas vacilaciones están como embridadas y atemperadas por un recio y sano control. Esto no quiere decir, que disfruten en toda circunstancia de un excelente humor. Significa tan sólo que saben aceptarlo y disponer de él, asumiéndolo de forma positiva, cualquiera que éste sea.

Y eso sin que se apeee de su boca el falso autodiagnóstico de sentirse deprimida, protestar por su manera de ser o escandalizarse de que a ella, ¡precisamente a ella!, le ocurran estas cosas. Sencillamente, lo acepta sin

más y procura tolerarse en unas circunstancias así, de las que procura sacar el máximo partido.

No trata de transformar, a toda costa, un suceso triste o un día aciago en un día gozoso. Entre otras cosas, porque está persuadida de la escasa eficacia de los *voluntarismos* que encorsetan la vitalidad y quebrantan el espíritu.

Tampoco opta aquí por la *frustración sistemática* o la *simulación impotente* de sus sentimientos. Más bien trata de hacerse con ellos, mientras sigue su camino y los modula cuanto puede, sin hacerles ninguna concesión.

Sabe que ha de tratar de aprovecharlos al máximo, sean cuales fueren, sin la necesidad de demostrarse a sí misma que es una «superwoman» investida del poder de transformar un día aciago en un día perfecto. Para una persona madura todos los días son perfectos —aunque de muy diverso modo—, incluso aquellos que son perfectamente aciagos o imperfectamente dichosos.

2.6. *Sabe conjugar el trabajo, las aficiones y el tiempo libre*

La persona madura dispone, de ordinario, de los necesarios *hobbies* y suele divertirse con actividades muy variadas. Es decir, *sabe organizar sus trabajos y el ocio*, sin hacer de este último otra actividad en la que también competir y llegar a ser la primera.

Más bien entiende estas actividades lúdicas como lo que realmente son: un juego. Y, por eso, sabe generalizar a otras situaciones esas actitudes lúdicas. En consecuencia con ello, no incurre en comportamientos —lamentablemente, hoy tan frecuentes—, en los que se puede hablar de una auténtica *psicopatología del ocio* (Polaino-Lorente, 1996).

Su inquietud natural les lleva a interesarse por asuntos muy diversos, lo que las hace particularmente creativas y les dota de apreciables cualidades para pasárselo bien con los hijos, gracias a las cuales se lo hacen pasar bien.

No compiten contra otros, ni se comparan con los demás. Aceptan, sin más, el gozo que les proporcionan las pequeñas cosas y saben disfrutar de cada situación, observando el lado positivo y dejando fuera de foco los aspectos negativos que suelen acompañar también a las actividades lúdicas en el contexto conyugal y familiar.

Aprecian la felicidad que cada instante les proporciona, sin cuestionarse si será duradera, y tampoco viven angustiadas por si llega ese momento fatal en que puedan extraviarla.

Disfrutan de ella por la simple razón de que viven sin ningún temor a perderla. En todo caso, si llegan esas circunstancias, entonces —y sólo

entonces— tratarán de afrontarlas de la mejor manera posible (Polaino-Lorente, 1994).

Organizan bien su trabajo, sin llevar a casa las preocupaciones que de él se derivan. Aprovechan muy bien el tiempo, atendiendo en cada instante a lo que tienen entre manos, como si fuera lo único que tuvieran que hacer. Suelen comenzar por lo más difícil, a fin de —una vez vencidos los obstáculos— optimizar su rendimiento. No suelen llevarse trabajos a casa durante los fines de semana. No se maltratan a ellos mismos con trabajos excesivos, ni son adictos al trabajo. Aman la vida y, por eso, no reducen aquella a sólo el trabajo (Polaino-Lorente, 2000a y 1998b).

Obtienen un excelente rendimiento de su tiempo libre, organizando muy bien sus vacaciones. *Disfrutan perdiendo el tiempo con sus hijos*, haciendo algún pequeño arreglo doméstico o mostrándoles la belleza de un paisaje, con ocasión de una excursión familiar.

Admiran la naturaleza y les gusta compaginar las actividades al aire libre (deporte, pasear, senderismo, etc.), con las ocupaciones propias del despacho y/o el hogar (ayudar a un hijo en los deberes, dialogar con otro, comentar un video, escuchar música, leer, escribir, pintar, etc.). A su lado, resulta imposible en la práctica sentirse aburridos.

Por su acendrada vitalidad sintonizan muy bien con las más jóvenes; su natural espíritu inquieto les lleva a conectar con cualquier situación. Sintonizan igualmente con el dolor que con la alegría, y pueden hacerse cargo de cualquier situación sin que sufra una crisis de nervios.

Son personas divertidas que atraen por la curiosidad que manifiestan ante las cosas más diversas. Por eso tienen una permanente actitud de búsqueda —pero no de forma desesperada, como la persona ansiosa—, sino con sosiego, como quien está persuadido de que hay que ir construyendo aquello progresivamente, y gozan con ello (Polaino-Lorente, 1998a y b). Suelen ir tras de la información que les interesa y son capaces de concentrarse y perseverar en lo que emprenden, a pesar de la diversidad de sus intereses.

2.7. *Tiene capacidad de compromiso, responsabilidad y conocimiento personal*

La persona madura cumple, por lo general, la palabra empeñada y los compromisos contraídos, a pesar de las dificultades. Su modo de proceder contrasta con ciertos comportamientos que, infaustamente, se han generalizado en la actual sociedad. Resulta sorprendente lo generalizado que está la falta de responsabilidad entre algunos ciudadanos, cuya voluntad —tal vez demasiado versátil— se muda a la menor dificultad que encuentran.

La persona madura se caracteriza por su sentido de la disciplina, que es muy eficaz, sin que sea rígida. Es lógico que sea así en una persona que *sabe lo que quiere y cómo llegar a conseguirlo*.

Su respuesta a las frustraciones —cuando no consigue lo que se propone— es adaptativa, pues suele pensar que, aunque no haya alcanzado aquella meta, el esfuerzo por alcanzarla ha valido la pena. Está persuadida de que siempre puede aprender del error y tratar de rectificar. *Le importa más el crecimiento personal que los resultados alcanzados*, pues estos últimos están en función de aquél, y no al contrario.

Para ello es preciso guiarse por otros derroteros, disponer de un *mapa cognitivo* muy diferente de lo que es usual. Por el contrario, algunas personas orientan hoy su conducta de acuerdo a los cuatro puntos cardinales siguientes: *me apetece, me conviene, me interesa y me gusta*.

Son personas que experimentan *la necesidad de buscar la aprobación social* en cualquiera de sus formas —dinero, éxito, popularidad, prestigio—, para así *autoafirmarse*. Tal necesidad posiblemente responda a la *baja autoestima* en que se tienen, si es que no a ciertos *sentimientos de inferioridad*.

La persona madura huye de las personas que se empecinan en tratar de demostrar a los demás lo mucho que valen. Porque esa necesidad de ostentación autoexaltada, manifiesta a las claras que ante sus propios ojos se sienten inseguros y de escaso valor.

Una persona madura es una persona segura de sí misma, que se acepta como es, y que en absoluto tiene necesidad de la alabanza ajena. Es muy caro el precio que, generalmente, hay que pagar por la satisfacción de esta necesidad. En cierto modo, someten su proyecto biográfico, valores y convicciones a lo que la moda de ese instante ha puesto en circulación social. De aquí que se subordinen a su dictado sin importarles demasiado, al parecer, la pérdida de su independencia personal (Polaino-Lorente, 2003).

Buscar la aprobación social es tanto como darle una mayor relevancia al juicio ajeno que al propio juicio, y en algo tan importante como es el propio valer.

Por contra, a la persona madura poco o nada le importa si su comportamiento es aceptado o rechazado, si suscita alabanzas o críticas, si es mirado o admirado, si aumenta o disminuye su éxito y popularidad. Tal vez por eso, reciben la alabanza o la crítica con la misma sana indiferencia, sin que por ello aumente o disminuya su autoestima, que hace referencia a otros valores personales y está celosamente custodiada en su intimidad.

Esta característica les hace bastante invulnerables, puesto que ellos y sólo ellos —dado que son suficientemente autocríticos—, son sus mayores enemigos, sus posibles destructores. Pero como se conocen, aceptan y respetan, evitan atacarse de esta manera despiadada (Polaino-Lorente, 1996).

¿Para qué depender de los demás? En realidad, para nada sobre todo si llevan consigo la aprobación que necesitan —el amor de los suyos—, que es el medio de que disponen para procurarse la energía que necesitan para seguir su andadura.

2.8. *Ni domesticable, ni devorada por la masa*

La persona madura *no es domesticable*. Al no someterse a los meros convencionalismos sociales y regirse por un código de conducta ético y personal no ha de doblegarse a la tiranía de las modas. Les ampara *un responsable y sano espíritu de independencia*, que les hace muy poco vulnerables a la actual cultura fragmentaria y escasamente maleables por la coyuntural presión social.

Esto no significa que su conducta sea asocial, que opten por un código axiológico *sui generis*, o que vivan inadaptados y den lugar con frecuencia al escándalo.

Significa tan solo que no se someten a lo tal vez dispuesto, de forma anónima, por *el pensamiento dominante y lo políticamente correcto*. Lo que demuestra que son capaces de *pensar por cuenta propia*; que son personas con una saludable rebeldía porque no se confunden con la masa, ni se dejan devorar por ella.

2.9. *Es capaz de transformar y asumir la identidad personal*

La persona madura se acepta tal cual es, tanto en lo que se refiere a su aspecto físico como psicológico. Ha entendido que todo eso le ha sido dado, que es un regalo que es menester no cuestionar. De aquí que soporten bien sus propias imperfecciones, que den ejemplo de una sana tolerancia respecto de sus defectos personales —no se escandalizan por nada—, simultáneamente que se tornan intolerantes respecto del cansancio que sigue a los esfuerzos que es preciso hacer para crecer y modificarlos.

Cada imperfección personal se transforma, según esta perspectiva, en una ocasión más de mejorar, de crecer, de sacar y acrecentar lo mejor que hay dentro de sí mismo.

La lucha contra sí mismo no está motivada por el aparecer, por lograr una imagen más lucrativa y conforme respecto de lo que la masa solicita. *La lucha contra sí mismo constituye el reto personal por antonomasia*: se trata de hacer positivo lo que es negativo, de transformar los defectos en actos virtuosos, de transformarse en la persona valiosa —que, probablemente, los otros aplaudirán—, pero que él mismo ha elegido para sí,

como proyecto personal y biográfico irrenunciables, puesto que en ello le va en buena parte su identidad personal.

La extinción del temor a la crítica social le da tal plasticidad y agilidad —consecuencias de la libertad— que su talante personal atrae y cautiva. Precisamente porque se respeta a sí mismo, acaba por respetar a los demás. Y como en la lucha contra sí mismo degusta el sabor de las derrotas y las victorias y sabe del cansancio que ello comporta, se torna más comprensivo y tolerante respecto de los defectos ajenos, que acepta sin apenas dificultades.

2.10. *Es capaz de retirarse de sí misma*

La persona madura ha de dominar una asignatura especialmente difícil: *el retirarse de sí misma*. El sentido del humor es una de las mejores medidas psicoterapéuticas de que disponemos y condición indispensable en las personas maduras. La fina ironía sólo debería emplearse con los demás, después de que su acendrado aprendizaje haya tenido como escuela la propia personalidad.

Ese talante festivo y afectivo transforma las potenciales tragedias en comedias. Siempre puede hacerse alguna broma que reste patetismo a un fracaso personal. Y esto sin sentirse despechado, sin que el propio orgullo se sienta mancillado y desmayada la personalidad.

Nada tan torpe para la convivencia conyugal como un rostro severo y grave, al que tiempo ha le robaron la sonrisa. Pero también, nada tan amargo como descalificar o herir a los demás, a fin de compensar las propias deficiencias. Un juego psicológico éste que resulta tan nefasto como destructor.

Es más eficaz reír gozosamente, aunque sea a cuenta de uno mismo, porque entonces, contagiará espontáneamente ese sentimiento a los que le rodean, quienes es probable que aprendan también a restar importancia a las pequeñas tragedias cotidianas que salpican sus vidas.

Por esa capacidad de reír son, sin apenas proponérselo, protagonistas activos y eficientes de los cambios familiares y sociales, sin necesidad de atrincherarse —como militantes fanáticos— en ninguna facción. En este sentido son progresistas, pero no rompedores; críticos, pero no destructivos; comprensivos, pero no fatuos.

2.11. *Es crítica, pero no criticona*

La persona madura no se enzarza en discusiones bizantinas, ni porfía, una y otra vez, a través de la burda dialéctica del matiz, con quien opina

de otra forma diferente, a propósito de un detalle que es de suyo irrelevante. Tampoco realiza esos vistosos contra-ataques, repletos de componendas, de que tanto gustan los discutidores pseudointelectuales de salón.

Saben salir airoosas y con elegancia de esos lances que el orgullo —especialmente si hay espectadores— ha urdido. Cuando advierten la treta que se les ha tendido, apelan a cualquier argumento jocoso que reequilibra la discusión, sin necesidad de humillar ni de ser humillado.

Tienen la extraña capacidad de *armonizar los contrarios*, poniéndose siempre del lado del más débil. Intervienen con sencillez y no son discutidores ni ofensivos —no experimentan la necesidad de ganar siempre en las discusiones—, limitándose a exponer sus puntos de vista y aceptando los de los demás, sin intentar persuadirles de lo contrario.

Son críticos con las situaciones, pero jamás criticones con las personas. Sus muchas ocupaciones les incapacita para perder el tiempo criticando a los demás. No suelen aceptar ser jueces de ninguna situación, porque están persuadidos de que hay muchas formas de hacer bien las cosas. Todo depende de que las personas al hacerlas se realicen personalmente, según los valores y el código ético personal por los que han optado.

La persona madura, acaso por esto, resulta especialmente *inabarcable*, siendo muy difícil encasillarla con la adscripción de un etiquetado cualquiera. En cierto modo, estas personas no representan a nadie y ni siquiera a ellas mismas, pues su personalidad es mucho más amplia que cualquier sector del yo representado en la angostura de ese peculiar contexto.

La representación de sí misma es sólo sectorial; su personalidad no. Su personalidad es global, y no debe tomarse la parte por el todo, cuando se intenta definir el todo. Persuadida como está de la imposibilidad de un etiquetado de la persona, que sea justo, en ella resbalan las estereotipias, el rumor malicioso, los sesgos y tópicos, y las atribuciones erróneas que, por otra parte, pueden llegar a impactarle como armas arrojadas, pero en realidad nada de ello le importa.

2.12. *Ama la libertad y tolera la ambigüedad*

La persona madura *tolera bien las situaciones ambiguas*, sin entregarse a las dudas y sin hundirse en los sentimientos de inseguridad. Se afanan por buscar siempre la verdad, aún a sabiendas de que no la van a encontrar en estado puro e incontaminado.

Son hábiles para separar el trigo de la paja y no suelen «hablar por boca de ganso». Tampoco repiten lo que oyen con el rigor de los altavoces de alta fidelidad ni con las tergiversaciones desveladas por la psicología del rumor.

Como personas independientes que son, se encuentran incómodas en contextos cerrados y, en consecuencia, no suelen adscribirse a movimientos o «sistemas» herméticos.

Tienden a descubrir las cosas por sí mismas y necesitan reflexionar antes de tomar decisiones, aunque una vez tomadas se comprometan con ellas.

Son muy sensibles en lo que se refiere a su libertad personal, que aman apasionadamente. Tal vez por eso, ni subordinan ni someten su libertad al sentir de la opinión general o de la presión social. Acaso por ello, son personas un tanto incómodas y no fáciles de manejar.

En cierto sentido, se comportan de la misma forma respecto de la libertad de los demás, que tratan de defender con todos los medios disponibles a su alcance. Pueden dar la impresión por ello de disponer de un espíritu justiciero, cosa que en modo alguno es verdad. Tratan de ser justas, pero no justicieras.

2.13. *Profesionalidad, lealtad y espíritu de servicio*

La persona madura se comporta de modo *responsable* en su trabajo. Esto quiere decir que sabe tomar la iniciativa, sin esperar a que los problemas se resuelvan espontáneamente. Le gusta el trabajo que realiza, y le satisface hacerlo.

Es *leal* con las personas que de ella dependen, prestándoles pequeños servicios y respaldándoles en cuanto hacen. No está pendiente de que le den las gracias, porque disfruta al expresar sus propias capacidades.

Es servicial, pero no servil. Sirve a sus colegas, compañeros y clientes porque quiere hacerlo y no porque se sienta obligada a complacer a nadie.

Los trabajos que acomete responden a motivaciones muy personales, sin sentirse obligada a alcanzar el éxito y sin temer el fracaso. Detesta dar explicaciones de lo que hace y mucho menos sentirse vigilada. Sabe ejercer el control sobre sí misma, al mismo tiempo que compromete todas sus capacidades en cuanto emprende. Los resultados alcanzados ni le humilla ni le exalta (Polaino-Lorente, 1995a y b).

No es de la opinión de sobrestimar a los demás, ni de perder el tiempo en alabanzas innecesarias. Tampoco se comporta como los eternos reivindicadores, impulsados por una exagerada susceptibilidad, aunque llegada la ocasión sí que pueda aflorar en ella un talante demandante.

Es tolerante con los defectos y errores ajenos y no disfruta comparando sus capacidades con las de sus subordinados, iguales o superiores. Tiene los pies bien asentados en la tierra, se ajusta con facilidad a la realidad y sus actuaciones están presididas por la honestidad.

Es ordenada y disciplinada, pero no rígida. No culpa ni responsabiliza a nadie de sus propias acciones, pero tampoco acepta que se inculpe injustamente a ella o a los demás: se atiene, sencillamente, a subrayar la responsabilidad personal de cuantos con ella trabajan.

No va a lo suyo, sino que ayuda a los demás cuando es necesario, sin incurrir por eso en el paternalismo, la sobreprotección o el sentirse insustituible. Se alegra con el crecimiento de sus compañeros y subordinados. Sabe contagiar a los demás la frescura de su espíritu lúdico y creativo, haciéndoles más vitales. Por estas razones, resulta muy agradable trabajar con ella.

2.14. *Sabe relacionarse con los demás*

En las relaciones interpersonales detesta ser absorbida por otros y, por eso, hace respetar su libertad, al mismo tiempo que respeta la de los demás. Tolera mal a las personas dependientes, a las que en absoluto protege, y le estorba tener que afrontar, en el contexto laboral, situaciones emocionalmente enfermizas.

No es invasiva ni dependiente, cultiva en la mayoría de las ocasiones un sano espíritu de *independencia solidaria* y apoya cualquier iniciativa que sea acertada, aunque no provenga de ella.

Es activa, pero ni se hunde ni se entrega al activismos. No es activista ni hiperactiva, aunque goza con la actividad.

2.15. *Sabe afrontar la enfermedad*

La persona madura se manifiesta con fortaleza, cuando tiene que habérselas con la enfermedad. Ni se entrega a la enfermedad, ni la oculta o la niega. Sencillamente, la acepta y reconoce como una compañera en el viaje de la vida. No es fácil que utilice a los demás en su favor; pero se deja ayudar y manifiesta con sencillez lo que le hace sufrir. No busca la compasión, pero tampoco rehúsa los cuidados.

De ordinario, sabe llevar con elegancia el sufrimiento, el cansancio y las pequeñas molestias cotidianas, sin hablar continuamente de ellas o demandar la atención de quienes le rodea. Sabe poner los medios adecuados para cuidar de su salud, pero también está dispuesta a aceptar la enfermedad cuando esta sobrevenga.

Cuando se encuentra con niños desvalidos o personas discapacitadas les brinda su apoyo, aunque se ocupa más de alentar su confianza en ellos mismos que de sustituirles en todo lo que por sí mismos puedan valerse.

2.16. *Se siente segura de sí misma y sabe vivir*

La persona madura es un bien escaso —acaso el más escaso de todos— y hoy casi en extinción. Tal vez por eso, resulte un tanto extraño encontrarse con ella, aunque una vez que se conoce resulta luego muy difícil de olvidarse de ella.

La persona madura sabe pasar por encima de sus problemas personales —que también los tiene— y no suele proyectarlos en sus relaciones interpersonales.

Son personas que han aprendido a amar desde su más temprana infancia —quizás porque también han sido amadas— y, en consecuencia, se experimentan seguras de sí mismas y confían en los demás.

Este sentimiento originario de seguridad básica hace que se experimenten como personas suficientemente capacitadas para salir de cualquier situación, por difícil que pueda parecer. Porque confían en sí mismas, son capaces de delegar en los demás y no tratan de realizar personalmente todos y cada uno de los trabajos, grandes o pequeños, que les llegan.

Simultáneamente que se ocupan de encontrar soluciones a las dificultades con que se encuentran, saben abandonar sus preocupaciones y abandonarse a sí mismas. La aceptación personal y la experiencia acumulada de haber resuelto numerosos conflictos en otras ocasiones, hace que sea muy estable su autoestima, lo que envuelve su comportamiento en un halo de peculiar consistencia.

Porque confían en sí mismas, saben también confiar en los demás. Han sabido crecer y, por eso, esperan que los demás crezcan a su lado. La fuerza arrolladora de su personalidad les dota de ese peculiar atractivo de que están dotadas las personas a quienes se sabe que siempre se puede acudir —cualquiera que sean las circunstancias—, sencillamente, porque jamás fallan.

No es que sepan vivir y por eso amen la vida. Es que aman la vida y a causa de ese amor saben vivir. Nada de particular tiene que una persona madura que da vida a sus años, acabe por prologar los años de su vida.

3. Los criterios de la Asociación Nacional de Salud Mental norteamericana

La Asociación Nacional de Salud Mental (*The National Association for Mental Health*) ofreció, tiempo atrás, tres bloques de criterios para evaluar si una persona es o no madura.

Es probable que el lector imagine una prueba excesivamente extensa y complicada o que tal vez suponga que sólo un equipo de virtuosos ex-

peritos, tras muchas horas de trabajo, sean capaces de establecer este diagnóstico de la personalidad. Y, sin embargo, no es así.

Curiosamente, los tres bloques recomendados se componen de un conjunto de proposiciones —no excesivamente numerosas y de muy fácil comprensión— con las que cada persona puede autoevaluarse en este punto. Incluso en función del resultado obtenido, sin más preámbulos, cualquier persona puede diseñar su propio programa para crecer en madurez. Basta que se lo proponga seriamente y que trate de incorporar y realizar en su vida los contenidos de aquellas formulaciones que todavía le faltan por satisfacer.

Se transcriben a continuación las notas que caracterizan a la persona madura, según estos criterios. Obsérvese que el contenido de estos criterios versa sobre asuntos muy sencillos: el modo en que uno se experimenta a sí mismo, el modo en que pensamos acerca de los demás, y la forma en que afrontamos las exigencias de la vida cotidiana: tres retos al alcance de la mano, en los que, con cierta facilidad, cabe esforzarse un poco más cada día.

He aquí, a grandes rasgos, las notas que caracterizan a las personas maduras:

3.1. *Se sienten confortables consigo mismos*

- a) No se derrumban ni quedan desarmados por sus propias emociones, miedos, ira, amor, envidia, culpa y preocupaciones.
- b) Son capaces de sobrellevar, con cierta facilidad, los desengaños de la vida.
- c) Son tolerantes consigo mismos; pueden reírse de sí mismos.
- d) No infravaloran o sobrevaloran sus actividades.
- e) Aceptan sus defectos y limitaciones.
- f) Se autorrespetan.
- g) Se sienten capaces de afrontar las situaciones que encuentran.
- h) Descansan y encuentran la felicidad en los sencillos placeres de cada día.

3.2. *Piensan bien de los demás*

- a) Son capaces de amar y respetar los intereses de los demás.
- b) Tienen relaciones personales duraderas y gratificantes.
- c) Dan por supuesto que encontrarán personas agradables y de las que uno se puede fiar; consideran que también ellos pueden ser agradables y despertar la confianza de los otros.
- d) Respetan las diferencias que encuentran en la gente.

- e) No atropellan a nadie, pero tampoco permiten ser atropellados.
- f) Pueden sentirse formando parte de un grupo.
- g) Se sienten responsables respecto de su prójimo y vecinos.

3.3. *Son capaces de afrontar las exigencias de la vida*

- a) No se quedan inactivos ante los problemas que se les presentan.
- b) Asumen sus responsabilidades
- c) Siempre que es posible, influyen en su medio ambiente; y cuando es necesario se adaptan a él.
- d) Planifican con tiempo sus actividades y no temen el futuro.
- e) Aceptan las nuevas experiencias e ideas.
- f) Ponen a prueba sus capacidades naturales.
- g) Se proponen a sí mismos metas realistas.
- h) Son capaces de pensar en sí mismos y de tomar sus propias decisiones.
- i) Ponen el máximo empeño en cuanto hacen, y lo hacen con gusto.

4. **Un decálogo que puede ser útil para la madurez de la personalidad y la felicidad conyugal**

La madurez personal de los cónyuges contribuye, qué duda cabe, a la felicidad de ambos y de sus hijos. A lo que parece, cuanto más madura sea la personalidad de los cónyuges, mayor probabilidad tienen de ser felices y educar bien a los hijos.

Aunque no hay caminos seguros en esto de alcanzar la madurez, no obstante, no me resisto a reproducir aquí algunas observaciones que, con harta probabilidad, conducen a ella y a la conquista de la felicidad conyugal y familiar.

No dispongo de la fuente bibliográfica concreta, pero me parece recordar que fue John Schindler quien aconsejaba, a modo de receta, el decálogo que a continuación se transcribe:

1. Mantenga su interés por las cosas sencillas.
2. Aprenda a disfrutar del trabajo. Tener gusto por el trabajo es la única forma de trabajar a gusto y la más maravillosa profilaxis contra los trastornos emocionales.
3. No adquiera el hábito de exigir lo extraordinario.
4. Sienta simpatía por la gente. Es sorprendente cuántas personas con enfermedades provocadas por las emociones sienten antipatía hacia casi todo el mundo.

5. Tome parte activa en la empresa humana.
6. Adquiera el hábito de la alegría, porque tiene la doble ventaja de que se contagia a otros y, aunque sea fingida, llega a actuar uno mismo como si su alegría fuese sincera.
7. Adáptese a las nuevas situaciones.
8. Afronte sus problemas con decisión. Cada vez que se le presente un problema, decida pronto lo que va a hacer para intentar resolverlo, y no lo piense más.
9. Viva el instante presente. Hay personas que viven siempre a la espera de otra situación y así pierden el único valor que tienen a mano: el momento presente.
10. Viva la emoción de cada momento. Haga del momento presente un éxito emocional.

5. Bibliografía

- POLAINO-LORENTE, A. (1994), «Aprender la sonrisa», *Istmo*, 244: 30-34.
- (1995a), «El padre: ¿Farol de la empresa, oscuridad de la casa?», *Istmo*, 220, 36-41.
- (1995b), «¿Es usted un *workaholic*? Cuando trabajar es adicción», *Istmo*, 216, 29-33.
- (1996), *La personalidad madura: certezas y dificultades*, Santiago de Chile, Seminario impartido en la Universidad de los Andes (videograbación).
- (1997), «Valores y madurez vital», *Istmo*, 228, 22-26.
- (1998a), *El «workaholism» como neurosis de autorrealización en el trabajo*, en: BUENDÍA, J. (Ed.), *Estrés laboral y salud*, Biblioteca Nueva, pp. 159-171.
- (1998b), «Trabajo y diversión», *Istmo*, 237, 24-28.
- (2000a), «Cuando el trabajo es el amor», *Istmo*, 247, 20-23.
- (2000b), «Autoestima, madurez personal y comunicación interpersonal», Buenos Aires, Argentina, Seminario impartido en la Escuela de Educación de la Universidad Austral (videograbación).
- (2000c), *Madurez personal y amor conyugal. Factores psicológicos y psicopatológicos*, Madrid, Rialp, 5.ª ed.
- (2003), *En busca de la autoestima perdida*, Bilbao, Desclée de Browver.
- VILADRICH, P. J. (1984), *Agonía del matrimonio legal*, Pamplona, Universidad de Navarra.