

# Índice

## INTRODUCCIÓN

1. CUERPO Y MENTE .....	8
2. BELLEZA CORPORAL Y BELLEZA INTERIOR .....	11
3. PROYECTO DE PERSONA INTERIOR .....	13

## LA MADUREZ PSICOLÓGICA

1. CONCEPTO DE MADUREZ PSICOLÓGICA .....	22
2. EDUCACIÓN PARA LA MADUREZ PSICOLÓGICA .....	27
3. CARACTERÍSTICAS DE LA MADUREZ PSICOLÓGICA .....	35
3.1. Autoestima .....	38
3.2. Seguridad .....	43
3.3. Autoconocimiento realista .....	48
3.4. Autocontrol voluntario .....	52
3.5. Independencia emocional o libertad interior ....	58
4. EDUCACIÓN PARA LA MADUREZ DURANTE LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA .....	62

## LA INMADUREZ PSICOLÓGICA

1. CONCEPTO DE INMADUREZ PSICOLÓGICA .....	67
2. CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS INMADURAS .....	70
2.1. Sentimiento y complejo de inferioridad .....	75
2.2. Inseguridad .....	83
2.3. Vergüenza .....	85
2.4. Miedo, angustia, pánico .....	91
2.5. Desconfianza y soledad .....	96
2.6. Frustración, insatisfacción, vacío .....	99
2.7. Ira, odio .....	105
2.8. Preocupación, ansiedad .....	110
2.9. Envidia, celos .....	115
2.10. Tristeza, pena .....	120
2.11. Sentimiento de culpa, fracaso, inutilidad .....	123
3. FACTORES EDUCATIVOS Y CIRCUNSTANCIALES DETERMINANTES DE LA INMADUREZ .....	128
4. TRASTORNOS PSICOLÓGICOS Y CONDUCTUALES RELACIONADOS CON LA INMADUREZ PSICOLÓGICA .....	133
PSICOLOGÍA POSITIVA .....	137
CONCLUSIONES .....	149
BIBLIOGRAFÍA .....	151

## Introducción

Este breve texto es mi respuesta a la insistencia de muchas personas que me han pedido que lo escriba después de haberme oído hablar, en conferencias y en clases, de la importancia de formar la personalidad de los niños y jóvenes para que desarrollen una manera de ser madura, sana y feliz. Otras, conscientes del sufrimiento que ciertos sujetos, por algunas características de su manera de ser, padecen y hacen padecer a los que están a su alrededor, me lo han solicitado para ayudarles y ayudarse a sí mismas.

La importancia que se ha dado a la formación de la personalidad ha experimentado altibajos: en algunas épocas ha atraído mucho interés; en otras, ha quedado en un segundo o tercer plano entre los objetivos educativos. Se puede afirmar que estamos en una etapa en la que no es un aspecto prioritario en la educación familiar, escolar y social. Ese descuido es una razón, junto a otras que se irán comentando más adelante, que ha contribuido al aumento del número de personas con necesidad de mejorar en nuestra sociedad.

## 1. CUERPO Y MENTE

El ser humano es un ser complejo, pues en él se integran elementos biológicos, psicológicos y espirituales. Esos elementos precisan tiempo para desarrollarse con un ritmo propio en cada persona, para alcanzar en cada una un máximo de desarrollo diferente y para interrelacionarse de un modo peculiar en cada individuo.

Además, esos elementos sufren la continua influencia de fuerzas biológicas y ambientales, recibidas pasivamente o buscadas activamente por la persona, capaces de hacer variar, a mejor o a peor, su desarrollo e integración a lo largo de la vida, con el resultado de que cada sujeto es, corporal y psicológicamente, único y diferente de los demás, con una fisonomía y personalidad propias.

La escuela alemana de la Forma (*Gestalt*) afirmó en la primera mitad del siglo XX que lo que percibimos son *todos*, *totalidades* que están formadas por elementos que desaparecen o se ocultan en la totalidad. Esta «integración» o disolución de los elementos en el todo se lleva a cabo por la fuerza de leyes naturales, y de tal manera que, para cada *todo*, se consigue la *forma* más bonita, agradable y atractiva posible. Los psicólogos de la *Gestalt* afirmaron que esta manera de percibir las realidades de la naturaleza se debía a lo que ellos denominaron *ley de la pregnancia* o *de la buena figura*, pero dejaron pendiente determinar quién ha establecido en la Naturaleza esa ley que la hace tan bella.

El ser humano sigue también esa *ley de la buena figura* en su funcionamiento fisiológico, en su apariencia física y en su funcionamiento psicológico, aunque con marcadas diferencias individuales tanto en lo relativo a la forma corporal como a la personalidad. Eso no implica que puedan darse ocasionales errores, que están en el origen de deformidades corporales, enfermedades físicas congénitas y adquiridas, y de trastornos de la personalidad.

En el desarrollo psicológico, la formación de una manera de ser o personalidad perfecta suele llamarse *madurez psicológica*, *personalidad sana* o *personalidad feliz*.

En contraste con el desarrollo fisiológico y corporal normal, en el que las fuerzas más importantes son las determinadas por la genética, mientras que las influencias ambientales son secundarias, en el desarrollo de la personalidad el aspecto secundario es el *temperamento*, de base genética, que es como una pequeña semilla que ha de dar un hermoso árbol por influjo del factor primario, que son las *fuerzas ambientales*, que se agrupan dentro del término «educación de la personalidad o del carácter».

El cuerpo humano funciona como un *todo*: en él, las células que forman cada órgano actúan cooperativamente, lo mismo que los diferentes órganos, que, a su vez, se integran funcionalmente en los diferentes sistemas: diges-

tivo, cardiovascular, nervioso, cutáneo, neuromuscular, endocrino.

La mente o aparato psicológico está formada por varias facultades (voluntad, inteligencia, memoria, imaginación, percepción y afectividad) que funcionan interrelacionadas. La mente se comunica con el cuerpo a través del sistema nervioso, que está dividido funcionalmente en tres partes (motora, sensorial y vegetativa), de cuya adecuada actividad depende el funcionamiento integrado de cada persona.

La interacción cuerpo-mente, también llamada somato-psíquica, es *bidireccional*. De una parte, los estados psíquicos, sobre todo a través de los fenómenos afectivos que de ordinario suelen acompañarlos y que activan el sistema nervioso vegetativo simpático y parasimpático, producen modificaciones en el funcionamiento del cuerpo. De otra, las situaciones fisiológicas corporales, a través de las modificaciones en las sustancias químicas que circulan por la sangre y de los estímulos que los sentidos transmiten al cerebro, modifican el funcionamiento de sistema nervioso, que, a su vez, modula el funcionamiento psíquico.

En la actualidad, se tiende a destacar la influencia de las situaciones corporales sobre el funcionamiento psicológico, debido al predominio de ciertas corrientes ideológicas (hedonismo, materialismo y pragmatismo). Esto explica la importancia que se da hoy a la salud corporal, a la forma física y a las sensaciones corporales en el bienestar

psicológico. Se supone que la felicidad humana consiste en, o equivale a, sentirse bien y experimentar placer.

## 2. BELLEZA CORPORAL Y BELLEZA INTERIOR

La importancia que la sociedad atribuye al papel del cuerpo o de la psique en el logro de la felicidad que cada persona puede lograr en su vida ha variado de unas épocas a otras en la historia de la humanidad. Acabamos de afirmar que vivimos en una época en la que se considera el cuerpo como el protagonista principal de la felicidad. De ahí deriva el valor que, para ser o sentirse feliz, se da a la belleza física, a la salud corporal, a la plenitud física lograda con el ejercicio regular, al placer de los sentidos, a la comodidad, al relax, al confort y al bienestar físico.

Se sabe, por observación del funcionamiento corporal, que cuando se hipertrofia una parte de un sistema o de una *todo* que debería estar en equilibrio con otras partes, estas se atrofian.

En la actualidad, con la hipertrofia del desarrollo corporal, el desarrollo psicológico se atrofia y se ve relegado o minusvalorado en el proceso de crecimiento personal que tiene como fin lograr la felicidad.

Este hecho tiene que ver con el aumento en Occidente del número de personas inmaduras (neuróticas, en

el lenguaje técnico), propensas a sufrir enfermedades mentales, a tener más conflictos sociales que dificultan la armonía y convivencia pacífica en el ámbito familiar, laboral y social, a padecer adicciones a sustancias o a incurrir en conductas de riesgo personal o social. Por añadidura, está causando una disminución del número de sujetos que son buenos modelos para la formación de la personalidad de los niños y jóvenes, con lo que es de esperar que la cifra de personas inmaduras aumente en el futuro inmediato.

En la medida en que crece el número de individuos obsesionados por lograr un desarrollo corporal perfecto, que conlleva el descuido del desarrollo de la persona interior y, en consecuencia, el desequilibrio personal, aumenta el número de quienes carecen de dos elementos importantes para ser felices:

- a) la *capacidad de introspección*, que es la habilidad de meterse uno dentro de sí mismo para saber cómo se siente, por qué se siente como se siente, cómo quiere sentirse, qué le impide sentirse como le gustaría sentirse, cómo quiere ser y cómo debe comportarse para sentirse, a corto y a largo plazo, como quiere sentirse;
- b) el *dominio de las funciones psíquicas* (percepción, imaginación, memoria, pensamiento y afectividad) por parte de la voluntad del sujeto. Cuando falta este dominio, el sujeto pasa a depender de los estímulos ambientales, que realizan su influjo a



través de los sentidos y de las sensaciones y afectos que producen.

Hoy es frecuente que las personas tengan muy claro cómo quieren vestirse, qué les gusta comer, cómo quieren divertirse, qué trabajo o estudios quieren realizar, qué deporte les gusta hacer, qué tipo de persona quieren escoger de compañero/a; pero tienen más dificultad para saber qué tipo de persona son, o qué tipo de persona les gustaría ser en el futuro, en el sentido de qué características psicológicas quisieran tener. Saben cómo estar guapos por fuera, y también qué personaje profesional, social o familiar quisieran representar en el mundo exterior, pero tienen menos claro en qué consiste estar guapos por dentro y en qué consiste ser una persona íntegra, auténtica y madura.

El objetivo principal de este libro es ayudar tanto a las personas interesadas en ser maduras, como a las que, por sus responsabilidades educativas, quieren formar personas íntegras. Necesitan para eso tener una visión sencilla, clara y concisa del funcionamiento psicológico maduro, que tiene que ver con el logro de un equilibrio jerárquico entre cabeza (inteligencia y voluntad) y corazón (afectividad).

### 3. PROYECTO DE PERSONA INTERIOR

En la sociedad actual, se exagera también la importancia del éxito en el mundo exterior, y se minusvalora,

al menos en la práctica, la importancia del éxito interior como camino para conseguir la felicidad.

Cada vez hay más personas convencidas de que si consiguen ser ricas, famosas, importantes, poderosas o, al menos, socialmente aceptadas, serán felices.

Para estas personas, la felicidad es algo que viene de fuera, de los resultados valiosos que logran en el mundo exterior, en competencia con los demás. Por esta razón, en la educación de los niños y de los jóvenes, los padres y los profesores dan especial importancia a que aquellos obtengan buenas notas, sepan idiomas, sean deportistas de elite, hagan una carrera prestigiosa o consigan un trabajo en el que puedan ganar mucho dinero y ser poderosos. Estos aspectos tienen importancia en la medida en que exigen un esfuerzo continuo que, además de dar como fruto los buenos resultados, ayuda a mejorar como persona; pero tales aspectos no son los más importantes, pues en tal caso quedarían excluidas del ideal de ser felices muchas personas que no lograrán esos éxitos en su vida.

En los programas educativos actuales suele quedar en un segundo plano el proyecto de ayudar a los niños y jóvenes a ser personas maduras, es decir, racionales y libres.

Esto se manifiesta en que los programas educativos carecen, por ejemplo, de:

- a) métodos o estrategias para superar los miedos, la vergüenza, la timidez, la inseguridad, la preocupación, la hipersensibilidad emocional: rasgos que hacen a quienes los padecen emocionalmente inestables y dependientes, impulsivos, inconstantes y manipulables, pues, en los sujetos inmaduros, aquellos rasgos pueden ser muy intensos y más influyentes en el comportamiento que la razón y la voluntad;
- b) métodos para la instauración de una actitud positiva ante las dificultades normales de la vida, orientada a solucionar problemas, no a huir de ellos;
- c) estrategias para evitar, o al menos controlar, las emociones negativas, tales como la ira, el odio, la envidia, los celos, que pueden desencadenar conductas violentas.

Llama la atención que muchos niños saben qué quieren ser de mayores, pero no cómo quieren ser, y la razón principal es que los educadores no les han hecho ver, con suficiente insistencia y claridad, que si no tienen *éxitos internos*, tampoco alcanzarán los *éxitos externos* a los que aspiran, o no podrán mantenerlos por mucho tiempo.

El éxito interno se concreta en el término genérico de *madurez psicológica*, que es el objetivo que este libro desea concretar, especificar y enseñar a lograr. Y si no lo logra adecuadamente, al menos habrá promovido el in-

terés por el funcionamiento de la *persona que tenemos dentro*, con la que hemos de convivir todos los días de nuestra vida. Por esta razón, es más importante llevarnos bien con ella y estar orgullosos de ella que de las personas con las que convivimos, que solo estarán un tiempo a nuestro lado.