

Psicología

Unas palabras sobre la Madurez

Victoria Molina – Psicoterapeuta

Cuando se habla de madurez, es muy común asociarla con la edad y suponer que, a mayor edad, mayor madurez. Aunque es cierto que la edad tiene algo que ver con la madurez (nuestro desarrollo psicológico, intelectual, físico, social y espiritual se va consolidando con el tiempo), la edad no es el factor determinante. Es muy fácil ver octogenarios irresponsables, como chicos maduros de quince años. Solamente tenemos que observar nuestra sociedad para percatarnos de que no todos los mayores de 25 años son verdaderamente maduros.

¿Qué es, entonces, la madurez? Si buscamos una definición, el Diccionario de la Real Academia Española dice: “Condición o estado de maduro (Maduro: Que ha alcanzado la capacidad mental propia de una persona adulta. Que ha dejado de ser joven, pero no ha llegado a la vejez). Período de la vida en que se ha alcanzado la plenitud vital y aún no se ha llegado a la vejez. Buen juicio o prudencia, sensatez”. Con esta definición tenemos, por un lado, la etapa cronológica de la edad (cuando se deja de ser joven sin haber llegado a la vejez) y por otro lado, cuando se alcanza una capacidad mental adulta, una plenitud vital. Este último punto queda un tanto ambiguo, por lo que vemos la necesidad de profundizar un poco.

Se puede decir que la madurez es el punto más alto de un proceso de crecimiento y desarrollo; el cumplimiento o perfección de nuestra naturaleza. Es un proceso, un recorrido que culmina en la adquisición de todo aquello que se debería ser. Todo lo que se somete a un desarrollo orgánico, puede llegar a su punto de madurez. Esto es válido para una planta o un animal, pero también para la naturaleza física del hombre. Un niño crece hasta que alcanza la ‘madurez’; después el cuerpo empieza a deteriorarse. De aquí la expresión “en la plenitud de la vida”; la plenitud es el punto culmen del desarrollo físico de una persona. Pero, a diferencia de las manzanas o de los perros, el hombre tiene también una naturaleza espiritual, y aquí adquiere la madurez su dimensión propiamente humana, del todo única. Para el humano, la madurez no es un fenómeno estrictamente físico, es además emocional, psicológico, social y espiritual.

El concepto de madurez está íntimamente ligado al equilibrio personal y, fundamentalmente, a la integración de las dimensiones más profundas de la personalidad. Freud identifica la madurez con la capacidad de amar y trabajar en libertad, o la capacidad de resolver conflictos internos que impiden amar y paralizan o dificultan toda capacidad productiva. Se habla, pues, de un proceso de integración de las distintas dimensiones de la personalidad, en un equilibrio no siempre plenamente conseguido.

La madurez humana, en su sentido pleno, consiste en la armonía de la persona. Más que una cualidad aislada, es un estado que consiste en la integración de muchas y muy diversas cualidades; es un compendio de valores más que un solo valor. Es armonía y proporción, es combinación e integración de cualidades humanas muy diversas en un conjunto orgánico:

voluntad, intelecto, emociones, memoria e imaginación; todas las facultades de una persona humana. Pero no basta que estén presentes todos estos elementos; tiene que haber un orden y una armonía entre ellos. Esta armonía se traduce en la correspondencia perfecta entre lo que uno es y lo que uno profesa ser, y su expresión más convincente es la fidelidad a los propios compromisos. En una persona madura no hay lugar ni para la hipocresía o deshonestidad, ni para la falta de autenticidad.

A diferencia de lo que ocurre con las manzanas y las demás creaturas, el hombre es capaz de reflexionar sobre su naturaleza y de escoger libremente entre vivir o no de acuerdo con lo que debería ser como persona humana. De este modo, la madurez consiste en la conformidad entre el modo cómo vivimos y nuestra verdadera naturaleza. Entre otras cosas, esto implica aceptar el propio estado de vida y actuar con coherencia. Madurez significa aceptar las alegrías y las dificultades que conllevan las propias decisiones; las personas maduras son capaces de comprometerse sin temor, porque son dueñas de sí mismas y no esclavas de las circunstancias.

Para llegar a esta plenitud de madurez humana, será necesario haber conseguido esa capacidad mental adulta de la que se habló al inicio. Esta capacidad sólo se logrará si la persona se convierte en un ser independiente y libre.

Tardamos, aproximadamente, 25 años en pasar de la dependencia a la independencia. Esto también es un proceso complicado (y en muchas ocasiones doloroso) que, especialmente en nuestros días, no muchos están dispuestos a cumplir.

La vinculación afectiva es esencial para el desarrollo sano del bebé. La fuerte relación que se forma entre madre e hijo proporciona al niño sentimientos de seguridad y confianza, necesarios para su adecuado desarrollo, lo que le permitirá llegar a ser un adulto seguro de sí mismo, capaz de entablar relaciones interpersonales satisfactorias y sanas. Y cada persona tiene su propia evolución en cuanto al desarrollo emocional, según sus vinculaciones afectivas tempranas y sucesivas. Se trata del recorrido de la dependencia del bebé a la independencia del adulto.

El camino de la madurez es un proceso de diferenciación e individuación psicológica; para crecer y madurar como verdaderos seres libres e íntegros es necesario separarse emocionalmente de los padres. Y no sólo los hijos deben “dejar al padre y a la madre”, sobre todo son los padres quienes deben dejar ir a los hijos. Algunos padres (muy pocos) permiten el crecimiento y la apertura a la vida, pero la gran mayoría, debido a estructuras familiares rígidas y a carencias emocionales propias, frenan el proceso de separación y diferenciación que todo crecimiento sano necesita.

Es en la adolescencia donde se produce el movimiento más importante de la personalidad, el paso de la dependencia a la independencia. Entrar en el mundo de los adultos (deseado y temido) significa para el adolescente la pérdida definitiva de su condición de niño. Es un momento crucial en la vida y constituye la etapa decisiva de un proceso de desprendimiento. Y sólo cuando la madurez biológica está acompañada por una madurez emocional e intelectual, logrará su entrada en el mundo del adulto maduro.

En nuestros días, es cada vez más frecuente encontrar adultos inmaduros. La madurez emocional, psicológica y espiritual requiere de trabajo, de esfuerzo, de voluntad, de

compromiso y de responsabilidad; actitudes que la juventud no está muy dispuesta a adquirir. Vivimos la era “light”, como lo describe muy bien Enrique Rojas en su libro “El hombre light”, en el que compara la oleada de productos ‘light’ que invadió el mercado en la década de los años 80 con un nuevo tipo de persona que carece de substancia, que es sólo apariencia, máscara, sin nada por dentro. Lo ‘light’ está de moda y con ello toda una forma nueva de ver la vida: todo light, vacío de contenido. Se trata de un hombre indiferente a los valores trascendentes, que hace del dinero, del poder, del éxito, del sexo, del narcisismo y del pasarlo bien, la totalidad y el contenido de su vida. El “hombre light” posee cuatro atributos característicos: hedonismo, consumismo, permisivismo y relativismo. Padece de un exceso de ‘cosas’ y de una correspondiente carencia de valores. Harto y aburrido de la vida, busca una felicidad ‘a la carta’. Su pensamiento es débil e inconsistente; sus convicciones, tambaleantes.

En contraste con este tipo de hombre, Rojas presenta otro modelo: el “hombre sólido”. Mientras el “hombre light” avanza en todo, menos en lo más importante, el “hombre sólido” se compromete, se esfuerza; es consistente, profundo y moralmente auténtico; se sobrepone al escepticismo cínico reinante y es capaz de subir al plano espiritual para descubrir cuánto tiene de bello, noble y grande la existencia. El “hombre sólido” es una persona madura. Su vida tiene una dirección y sus acciones encajan perfectamente dentro del significado de toda su existencia. La madurez es solidez.

Se debe decir, también, que la madurez no significa ser inmune a toda tentación o maldad, como si lo bueno y lo malo fuesen cosas de niños. Los adultos suelen creer que ya están “más allá del bien y del mal”. Un adulto es maduro, precisamente, porque no necesita que le digan que debe obrar el bien y evitar el mal. Actúa según sus convicciones personales y su recta conciencia. Una persona madura reconoce sus debilidades; evita las ocasiones que pueden conducirlo al mal y busca las oportunidades para hacer el bien. Madurez no significa poseer todas las respuestas. Mientras más madura es una persona, reconoce con mayor humildad sus límites. La persona madura reconoce sus debilidades y no se precipita en sus juicios; pondera, estudia, consulta y decide con prudencia. La persona verdaderamente madura no lleva su vida con superficialidad, sino guiada por principios claros.

Ser verdaderamente adulto es ser responsable de sí y de sus actos ante los demás. Se es tanto más adulto cuando se tiene conciencia de las propias contradicciones y se asumen. Las personas maduras son responsables, activas, de espíritu crítico, defienden sus derechos, pero respetan a los demás, tienen un proyecto de vida y también un sentido ético de la vida, una percepción conforme a la realidad, buena gestión de sus emociones y buena educación de la voluntad. Las personas inmaduras son todo lo contrario.

Como se mencionó anteriormente, la capacidad mental adulta necesaria para lograr la plenitud de madurez, parte del logro de la independencia (emocional, física, psicológica). Sin embargo, es necesario aclarar que la independencia nunca es absoluta. Winnicott decía: “El individuo sano no queda aislado, sino que se relaciona con el ambiente de un modo tal que puede decirse que él y su medio son interdependientes”. Por tanto, la madurez no sólo se relaciona con el aspecto personal, sino también respecto de la socialización. “Digamos que, en la salud, que es casi sinónimo de la madurez, el adulto puede identificarse con la

sociedad sin un sacrificio demasiado grande de la espontaneidad personal, o bien, a la inversa, que el adulto puede atender a sus propias necesidades personales sin ser antisocial y sin dejar de asumir alguna responsabilidad por el mantenimiento o la modificación de la sociedad tal como se la encuentra”.

En este sentido, ‘salud’ significa tanto salud del individuo como salud de la sociedad, y la madurez completa del individuo no es posible en un escenario social enfermo o inmaduro.

No se puede evolucionar y crecer como ser humano íntegro sin desarrollar y madurar emocionalmente. No hay sociedad madura sin individuos íntegros. La inmadurez social es, entonces, expresión de la inmadurez emocional de los individuos que la integran; bajo la apariencia de adultos, la gran mayoría son seres que evolutivamente apenas superan la temprana infancia o la pubertad.

Psicológicamente seguimos prolongando la temprana dependencia emocional de la infancia, y con este estado psíquico, enfrentamos la vida. Vivir es complejo, pero gran parte de lo penoso y de lo conflictivo es consecuencia directa del estado de inmadurez en que nos encontramos y que ni siquiera es advertido como tal.

Muchos viven tan ocupados por alcanzar metas meramente externas como el éxito, el poder, el dinero y el reconocimiento, que nunca logran relacionar sus ansias y sus angustias profundas con la falta de crecimiento afectivo y espiritual. Y muchos otros atesoran el anhelo de madurar y evolucionar, pero son tantos los escollos que encuentran que, confundidos, frustrados o resignados, claudican en la búsqueda interior o bien consumen fórmulas mágicas y ajenas que, inevitablemente, alejan y desvían del propio camino vital.

*Nota: algunas ideas de este artículo han sido tomadas del autor Thomas Williams