

## MADUREZ HUMANA I

“Conocerse a sí mismo es una necesidad y un deber a los que ninguno puede sustraerse. El hombre tiene necesidad de saber quién es, es una vocación (llamada) totalmente persona que tiene que realizar el mismo”.

El 75 % “sufre” de una baja consideración de sí mismos.

Vivimos en un mundo que ha querido reivindicar para el hombre la autoridad absoluta en la gestión de su vida. En cuanto a nuestra vertiente creyente vemos que nuestro Dios se ha fiado de nosotros.

Para ser auténticas personas es necesario tener una confianza en nosotros mismos.

En efecto no puede pensar en gestionar su vida de un modo original quien se siente incapaz y no puede pensar en “perderse” evangélicamente a sí mismo quien no está suficientemente seguro “dentro”. En resume: es un problema vivir y sentirse inadaptado.

Dos maneras de vivir el problema de la inseguridad: la de negarla y la de padecerla.

**I “FANFARRONES”** La primera forma de resolver (es un modo de hablar) el problema de la inseguridad es ... negarla. Es el camino elegido por los fanfarrones. Son aquellos que no se equivocan dispuestos a atribuir culpas a los demás a las estructuras. Si son cogidos en falta se enfadan terriblemente. Es difícil llevarlos a un análisis crítico de si.. Falta la primera premisa: el valor a aceptar serenamente su propia limitación. Son gente continuamente insatisfecha y aunque no lo dejan ver, profundamente tristes. Su principio: Más domino, más soy alguien., no pude contentarse con ser uno más. Tiene un sentido innato de la competencia. Percibe las relaciones en clave de enfrentamiento, de envidia sutil, de conflicto.. percibe la diferencia del otro como un atentando contra su seguridad, porque temen lo que no conocen. Suelen hacerse su camarila de fieles y aliados y entonces es el “padrino”. El fanfarrón está dispuesto a demolerlo todo , excepto a sí mismo . No puede aceptar perderse por los otros, por unos valores trascendentes. ¿Cómo puede arriesgar si no está seguro de si mismo?

**II “LOS TÍMIDOS”** Son aquellos que perciben sólo los aspectos negativos de su personalidad, no saben captar lo que tienen de positivo.. No es que no sepa ver; es que en la concepción del propio yo tiene mayor importancia cualidades accidentales que faltan ( por ejemplo no tener dotes artísticas o expresivas, operativas...). Cuanto más inseguro más se cierra. Esta oprimido por la propia limitación, prisionero de un sentimiento de culpa. Normalmente el inseguro tímido tiende a cerrarse, a aislarse y salir fuera, sólo para “emboscarse” en cualquier grupúsculo-clan quizá bajo la protección de algún fanfarrón. Esto le permite vivir en actitud descomprometida. Lo paraliza el miedo al fracaso y va de víctima.

Estos dos ejemplos son dos referencias de la crisis de identidad

La persona construye su persona en la armonía del yo actual y el yo ideal  
Ventana de Johari

YO	
Conozco	Desconozco
Abierta	Ciego
Intimo	Yo desconocido

## MADUREZ HUMANA

Lo Primero que nos llama la atención, cuando contemplamos a un recién nacido, es su debilidad y la falta de recursos para vivir. Si no fuera por la presencia amorosa de los padres que lo cuidan y alimenta, no podría vivir.

A partir de ese momento se abre delante de él un camino de desarrollo en todas las dimensiones de su vida. Físico-corporal, intelectual, afectiva, relacional, experimental. Todos son necesarios para llegar A una madurez personal.

Se puede afirmar, por tanto, que todos estamos en proceso de desarrollo. Nos vamos haciendo, poco a poco, en busca de una mayor maduración humana. Una aventura que todos, en principio, deseamos que acabe bien.

El **desarrollo global de la vida supone un cierto éxito** en los tres caminos que sé abren delante de toda persona, apenas se da cuenta de la realidad:

**La relación Positiva consigo mismo:** hasta formar una identidad propia, capaz de amar, optar libremente y autoevaluarse.

**La relación positiva con los otros** y con lo que sucede a su alrededor: para construir una sociedad y cultura más humanas.

Y finalmente la **relación positiva con el mundo natural:** Para hacer de él una digna morada de la humanidad.

### 3.2. EL ANIMADOR Y SU MADUREZ HUMANA

Toda persona ha de trabajar por lograr una madurez humana.

Indicamos, a continuación, algunos criterios que ayudan a evaluar el grado de madurez de una persona; sobre todo resaltamos dos horizontes necesarios en la tarea de la animación: la apertura y relación positiva consigo mismo y con los demás.

## **A) RELACIÓN POSITIVA CONSIGO MISMO**

No hay madurez humana si no se logra una relación positiva consigo mismo. Esta relación implica conocerse a sí mismo, aceptarse, tener una visión positiva de sí mismo, evitar actitudes inmaduras -infantilismo y narcisismo- y comunicar el propio mundo interior.

Indicamos, a continuación, una breve reflexión sobre cada una de estas actitudes.

### **Conocimiento de sí mismo**

El primer paso para desarrollarse y madurar como persona es el conocimiento de uno mismo. Ello supone entrar dentro de sí mismo y situarse ante todos los elementos que integran el propio yo, las ideas y opiniones que predominan, los sentimientos y emociones que más afloran, la escala de valores y el sentido que tiene la propia vida.

Vale la pena aclarar cada uno de los citados elementos.

#### ***Las ideas y opiniones***

Es importante que la persona conozca su propio esqueleto y cuerpo ideológico. La falta de este cuerpo ideológico convierte a la persona en una especie de ameba, cuya masa, sin punto de apoyo y sin esqueleto, se desplaza hacia el estímulo de turno. Lo cual, en el caso del animador, es perjudicial para la tarea de animación del grupo.

Pero ese cuerpo de ideas, opiniones y convicciones no ha de ser rígido o cerrado; ha de estar siempre abierto y dispuesto a variar con nuevas aportaciones que vienen de fuera, sobre todo aquéllas que cimientan mejor la propia vida y le dan mayor calidad humana. Esas aportaciones pueden llegar a la persona no sólo de los saberes de los libros, sino también de las convicciones y maneras de pensar de otros, incluso de los miembros del propio grupo. La rigidez ideológica es uno de los grandes enemigos de la animación, pues no favorece el diálogo sincero, y además crea barreras y celos en los otros.

#### ***Los sentimientos que afloran***

Toda persona, llegada a cierta edad, se da cuenta de los sentimientos que tiene; es decir, de lo que se siente en el interior ante situaciones externas concretas y de la respuesta que da a las mismas.

En el siguiente esquema se pueden ver los sentimientos más frecuentes o situación que los produce y la respuesta que se da a cada uno de ellos.

ESTIMULO O SITUACION	SENTIMIENTO	RESPUESTA		
		INSTINTIVA	SOCIAL	ADULTA
Amor	Afecto	Dejarse querer	Devolver afecto	Creceer juntos
Satisfacción	Alegría	Explosión	Compartir	Valoración propia y ajena
Pérdida	Tristeza	Aislamiento	Pedir consuelo	Aceptar la limitación
Peligro	Miedo	Huida	Pedir protección	ídem.
Daño	Rabia	Agresión	Cambio de conducta	ídem.

Al principio, propiamente hasta la adolescencia, estos sentimientos son muy dispares y confusos. Una misma situación suscita sentimientos diversos; todo depende del momento en que se está. Pero más tarde se hacen más estables: una misma situación o estímulo produce los mismos sentimientos, Por eso, es fácil conocerlos.

La persona madura ha de ir conociendo los propios sentimientos, desde las situaciones que los producen, y también la respuesta que da a cada uno, procurando que ésta sea adulta. Así estará más capacitado para captar los

sentimientos que aparecen en el grupo y encauzar las respuestas para que no sean meramente instintivas.

### ***La escala de valores***

Todo ser humano vive desde una determinada escala de valores, clasificados según la importancia que tienen en su vida.

Hay personas que confunden los valores con los intereses. Estos tienen que ver con una serie de realidades, casi siempre tangibles y útiles, que atraen la atención de una persona de manera más o menos envolvente. Por eso suelen durar el tiempo que se tarda en conseguir aquello que los produce; en la mayoría de los casos se trata de necesidades materiales, psicofisiológicas o sociales.

Los valores afectan a la persona de manera más profunda y permanente. Un valor es la cualidad que tienen los objetos, las personas o los acontecimientos, que los hacen importantes, valiosos para uno mismo o para la humanidad en general.

Los valores se manifiestan al exterior, a veces, sin quererlo: una reacción, un gesto, una opinión, una valoración que se hace expresan ya el tipo de valores que presiden la propia vida.

### ***El sentido de la vida***

El sentido de la vida es aquello por lo que se vive, se trabaja, etc.; aquello que aglutina las opciones, actitudes y actos de una persona. Según se tenga un sentido u otro se opta por unas cosas u otras, se tiene una actitud u otra y se actúa de una manera u otra, en una situación determinada.

Hay sentidos a corto o medio plazo (aprobar la carrera, conseguir un empleo, contraer matrimonio, formar una familia) y sentido último (aquél que es capaz de responder a las grandes preguntas y cuestiones de la vida: por qué Vivo, adónde voy, qué sentido tiene el dolor). La madurez humana depende, en gran parte, de tener un sentido último en la vida, para poder aglutinar en torno a él todo lo que nos sucede personalmente o valorar lo que sucede a nuestro alrededor.

Todas estas dimensiones son como distintas capas de la personalidad. Existe el peligro de preocuparse solamente de las capas más externas (sentidos, ideas) y actuar y relacionarse desde ellas. Pero la madurez humana supone conocer y relacionarse desde las capas más internas (sentimientos, escala de valores, sentido de la vida).

### **Aceptación de sí mismo**

No basta conocerse a sí mismo, es necesario también aceptarse a sí mismo. Muchos de los traumas o problemas de las personas vienen por no aceptarse tal como uno es.

¿Pero aceptar el qué?

#### Aceptar el propio cuerpo

El cuerpo forma parte de la propia identidad. Somos cuerpo. Aceptar el cuerpo que tenemos y tal como es, no como nos gustaría que fuera. De lo contrario, el propio cuerpo se convierte en una especie de losa que nos aplasta e impide una relación normal con los otros. Por ejemplo, si uno tiene un defecto corporal o, incluso, algo más común y ordinario (ser bajo o alto, gordo o flaco), y no lo acepta, siempre pensará, al relacionarse con los otros, que éstos se fijan solamente en ese defecto o detalle y no en toda su persona; y ello le impedirá tener una relación normal, pues no se sentirá libre y espontáneo.

#### Aceptar el propio carácter

El carácter depende de la herencia recibida de los padres y del ambiente en que uno ha vivido. Todos desearían tener un buen carácter, pero no es así. Cada uno tiene el suyo y hay que aceptarlo. Entonces pensará alguno, ¿hay que renunciar a mejorar un carácter difícil que incluso ocasiona problemas a los demás?

No se trata de eso. Lo primero que se pide a toda persona es que se acepte tal como es y, desde ahí, desde su imagen real, comience a cambiar. De lo

contrario, es como si se quisiera avanzar inútilmente a través de un camino de arenas movedizas.

Es muy fácil creerse y verse distinto de lo que uno es. Más aún, suele ser frecuente en nuestra sociedad ir por la vida con una imagen irreal de sí mismo y con ella relacionarse con los demás e, incluso, establecer relaciones de amistad y de pareja. Las consecuencias negativas no tardan mucho en aparecer. Casi todos tenemos alguna experiencia en este sentido.

#### Aceptar la propia historia pasada

Dicen los psicólogos que muchos traumas psicológicos proceden de no aceptar, consciente o inconscientemente, las experiencias negativas que se han tenido en la vida pasada. Sólo cuando se aceptan van perdiendo su influencia negativa sobre el presente.

#### Aceptar la propia familia

Nuestra familia es la que tenemos, no la que nos gustaría tener. En ella hemos nacido y gracias a ella estamos en el mundo y podemos progresar como personas. Esta aceptación no significa perder el sentido crítico para solucionar los problemas y despreocuparse de mejorar el ambiente.

#### Aceptar el lugar donde se vive

El espacio es una de las coordenadas en la que se desarrolla nuestra vida e influye también en nosotros. Si no se acepta la casa, el barrio, el lugar donde uno vive, es como si nuestro yo, cuerpo y espíritu, estuviera sin cimiento; o como si las paredes o calles que contemplamos fueran rivales o enemigos.

De nada sirve pensar en una zona más privilegiada o en una casa mejor. Eso no quita que, si está dentro de las propias posibilidades o se necesita por otros motivos, se aspire a vivir en un sitio mejor.

### **Visión positiva de sí mismo**

Otro elemento importante para la maduración humana es tener un concepto real, pero positivo, de sí mismo. Hoy en día se habla mucho de la necesidad de amarse a sí mismo (no en el sentido egoísta), para poder tener una relación positiva con los otros.

La visión positiva de la propia vida se forma a partir del conocimiento del otro. Para un niño pequeño, por ejemplo, el yo se va formando a medida que conoce a los otros. Si nota que el otro le aprecia, la imagen del propio yo será positiva; y al revés, si el otro le rechaza, va adquiriendo una imagen negativa de sí mismo.

En la vida adulta sucede lo mismo. Cuando alguien resalta lo que hacemos bien, crece en nosotros la visión positiva de nosotros mismos y nos da ánimo

para seguir adelante. Y viceversa, cuando alguien resalta sólo lo negativo, aumenta la visión negativa de nosotros mismos y no tarda en aparecer el pesimismo y fatalismo ante la vida.

El animador, en este sentido, es pieza clave en el autoconcepto que tienen los miembros del grupo. Pero este talante de resaltar lo positivo de los otros no es cuestión de táctica o estrategia, ni tampoco se improvisa en un momento. Hay que vivirlo a nivel personal, para que se convierta en actitud normal de la tarea de la animación.

### **Dos actitudes a evitar**

La persona madura a de evitar dos peligros posibles en relación con el grupo: el infantilismo y el narcisismo.

#### **La actitud infantil**

Se caracteriza por actuar siempre buscando una compensación. El niño reacciona siempre según el estímulo externo que se presenta. Cuando el estímulo es negativo o va en contra de sus deseos, reacciona con la rabieta o el pataleo; si el estímulo es positivo, ordinariamente cuando se hace lo que él quiere, la respuesta es positiva, expresando alegría y buena cara. El animador ha de superar esa actitud, pues es inmadura. No siempre el grupo responde como se espera; por otra parte, los miembros del grupo necesitan ver en el animador la unidad y coherencia personal que ellos, por la edad, no tienen.

#### **La actitud narcisista**

Es propia de aquél que busca a toda costa ser el centro de todo y de todos. Si se preocupa de los otros y se comunica con ellos es porque ello redunde en beneficio propio. Incluso busca que las conversaciones giren siempre en torno a su persona. Esa actitud no ayuda a crecer al grupo, pues es manipuladora y utiliza a los miembros del grupo para quedar bien.

### **Comunicar el mundo interior**

La comunicación es una necesidad en la vida de las personas. Las experiencias que uno tiene, tarde o temprano, se comunican a otros.

Hay distintos niveles de comunicación: hay personas que se comunican muy externamente, se contentan con ver, oír y tocar; otras comunican sólo ideas, lo que saben sobre una cuestión, lo que han leído en un libro, etc. Cuesta más comunicar los sentimientos, la propia escala de valores y el sentido de la propia vida.

La dificultad para comunicar este mundo más íntimo proviene ciertamente de la falta de un ambiente adecuado (ciertas cosas no se comunican a cualquiera ni

en cualquier sitio), pero también de la falta de lenguaje. Así sucede, por ejemplo, en los adolescentes: tienen un mundo interior lleno de emociones, sentimientos, etc., pero les faltan las palabras para expresarlo.

El animador tiene aquí una tarea importante. Ha de saber expresar en palabras sus grandes convicciones, sentimientos, lo que constituye el sentido de su vida, etc. De esta forma, hace a los demás partícipes de su vida interior y les ayuda con el ejemplo a comunicarse más en profundidad.

## **B) RELACIÓN POSITIVA CON LOS OTROS**

La relación con los otros y con los acontecimientos de la historia es otro camino que se abre a cada persona. Un profesor de filosofía decía: «¿No hay dos?, pues tampoco hay uno». Con ello quería indicar que la persona necesita relacionarse con los otros; sólo así madura como persona.

. Para un animador es imprescindible que la relación con el grupo sea lo más positiva posible. Indicamos algunas actitudes que ayudan a ello.

### **Saber encontrarse con los otros**

Encontrarse con alguien es mucho más que reunirse con él o compartir unos momentos de charla o tertulia. El encuentro auténticamente humano supone hacer fundamentalmente tres experiencias:

Aceptar al otro como alguien distinto

La persona de; otro tiene una originalidad e intimidad propias con las cuales yo me encuentro. Con frecuencia no se deja al otro que sea distinto; incluso se intenta hacer de él un retrato a la propia imagen y semejanza. La aceptación del otro supone aceptar sus ideas y sentimientos, lo cual no quiere decir que se esté de acuerdo con ellos. Cuando el otro se ve aceptado, crece la confianza mutua y se hace posible una relación más estrecha entre ambos. Y viceversa, cuando no se deja al otro ser él mismo, enseguida aparecen barreras y desconfianzas, que hacen difícil el encuentro.

Evitar todo intento de manipulación, posesión o dominio

Las cosas son para usarlas; las personas no. Los miembros del grupo reaccionan mal cuando atisban que son manipulados por el animador.

Tener capacidad de sorpresa y admiración

Finalmente, en un encuentro verdadero, el otro es siempre motivo de sorpresa y admiración. Lo cual impide que las relaciones sean rutinarias y aburridas, pues siempre descubrimos algo nuevo en él.

Cuando alguno viene a un grupo de fe, en el fondo siempre espera que se le deje ser él mismo y pueda manifestarse tal como es; algo que ordinariamente



no se da en el ámbito familiar, escolar, etc. Por eso es importante que el animador sepa encontrarse con los miembros del grupo.

### **Descubrir la persona por encima de las apariencias**

Vivimos en una sociedad en donde las relaciones interpersonales son bastante superficiales. La comunicación tiene lugar a flor de piel; por eso, el propio yo apenas entra en comunión con los otros.

Este ambiente facilita personalidades que actúan de cara al escenario, tratando por todos los medios de impresionar a través del aspecto externo. Incluso se cambia de aspecto externo según los momentos y las personas que tenemos delante.

Esa actitud puede darse también entre los miembros del grupo; sobre todo, cuando se comunican hechos que han sucedido. Debajo de las palabras siempre se intenta comunicar unos sentimientos. Pero hay sentimientos considerados poco importantes; otros se destacan para que nos fijemos en ellos; otros se encubren o apenas se dejan aflorar. El animador ha de estar atento para detectar lo que realmente quiere comunicar cada uno, y no quedarse solamente con lo que oye o lee entre líneas.

### **Valorar lo positivo de los otros**

Sabemos por experiencia que cuando los demás, un profesor, por ejemplo, destacan los aspectos positivos del alumno, éste se siente valorado y responde mejor al aprendizaje. Y al revés, cuando se tiende a resaltar sólo lo negativo, el alumno queda bloqueado, y el miedo a fracasar y quedar en evidencia se convierte en una barrera para aprender.

El animador ha de ser consciente de ello y tenerlo en cuenta a la hora de relacionarse con los miembros del grupo, tanto en la reunión como en la conversación personal con cada uno.

### **Tener una actitud comprensiva**

Es normal que surjan problemas en el grupo, sea a nivel colectivo o a nivel personal. El animador, en esas situaciones, ponga toda su buena voluntad para buscar una solución, pero no todas sus actitudes ayudan a solucionar el problema.

# Madurez Humana I



“Conocerse a sí mismo es una necesidad y un deber a los que ninguno puede sustraerse. El hombre tiene necesidad de saber quién es, es una vocación (llamada) totalmente persona que tiene que realizar el mismo”.

El 75 % “sufre” de una baja consideración de sí mismos.

Dos maneras de vivir el problema de la inseguridad: la de negarla y la de padecerla.

## I “FANFARRONES”

- Son gente continuamente insatisfecha y aunque no lo dejan ver, profundamente tristes.
- Su principio: Más domino, más soy alguien.
- Percibe las relaciones en clave de enfrentamiento, de envidia sutil, de conflicto.. percibe la diferencia del otro como un atentando contra su seguridad,
- ¿Cómo puede arriesgar si no está seguro de si mismo?

## II “LOS TÍMIDOS”

- Son aquellos que perciben sólo los aspectos negativos de su personalidad, no saben captar lo que tienen de positivo
- Esta oprimido por la propia limitación, prisionero de un sentimiento de culpa. Lo paraliza el miedo al fracaso y va de víctima.

Estos dos ejemplos son dos referencias de la crisis de identidad

## LA PERSONA NO NACE.... SE HACE

El **desarrollo global de la vida supone un cierto éxito** en los tres caminos que se abren delante de toda persona, apenas se da cuenta de la realidad:

1. **La relación Positiva consigo mismo:** hasta formar una identidad propia, capaz de amar, optar libremente y autoevaluarse.
2. **La relación positiva con los otros** y con lo que sucede a su alrededor: para construir una sociedad y cultura más humanas.

## 1) RELACIÓN POSITIVA CONSIGO MISMO

### 1.1. Conocimiento de sí mismo

- ❖ **Las ideas y opiniones**
- ❖ **Los sentimientos que afloran**
- ❖ **La escala de valores**
- ❖ **El sentido de la vida**
- ❖ **Aceptación de sí mismo**
  - Aceptar el propio cuerpo
  - Aceptar el propio carácter
  - Aceptar la propia historia pasada
  - Aceptar la propia familia
  - Aceptar el lugar donde se vive
- ❖ **Visión positiva de sí mismo**
- ❖ **Dos actitudes a evitar**
  - La actitud infantil
  - La actitud narcisista
- ❖ **Comunicar el mundo interior**

## 2) RELACIÓN POSITIVA CON LOS OTROS

- ❖ **Aceptar al otro como alguien distinto**
  - Evitar todo intento de manipulación, posesión o dominio
  - Tener capacidad de sorpresa y admiración
- ❖ **Descubrir la persona por encima de las apariencias**
- ❖ **Valorar lo positivo de los otros**
- ❖ **Tener una actitud comprensiva**

La ventana de Johari

		YO	
		Conozco	Desconozco
DEMÁS	Conocen	YO ABIERTO	YO CIEGO
	Desconocen	YO INTIMO	YO DESCONOCIDO