

PENSAMIENTO, MADUREZ Y FELICIDAD

Madurez, felicidad, armonía y personalidad son temas de indudable actualidad. Abundan hoy las publicaciones que los tratan con extensión. Muchas personas, en nuestra sociedad, perciben desequilibrios en su propia personalidad o en la de las personas de su entorno y desorientadas, sin saber como actuar, piden consejo. Algo similar sucede en los centros de enseñanza donde cada vez se demandan con más interés "escuelas de padres" que orienten y ayuden en la educación de los hijos. En esta sociedad nuestra, de marcado vértigo generacional, no resulta nada fácil educar.

Las causas de esta situación son profundas y hay que buscarlas en las características de nuestra sociedad, de avanzado y desigual progreso, cargada de materialismo, superficialidad, relativismo, hedonismo, pérdida de valores morales, ausencia del sentido de autoridad, con sentido erróneo de la libertad, etc.

Profundizaremos ahora de un modo más concreto en ese motor de la vida que es el pensar y en el que caben múltiples facetas, grados y calidades. Como cualquier otra facultad del hombre, el pensamiento es un valor, un gran valor, que condicionará, en buena parte, la calidad de la vida de quien la posee y de quienes le rodean.

Y QUÉ ES PENSAR

Pensar es razonar, reflexionar, meditar, proyectar. Es una necesidad del hombre, y un proceso que resulta ser intemporal e inespacial.

Pensar es una actividad más compleja y constructiva que el simple percibir. Por otra parte, pensar no es imaginar, es algo bien diferente. Y siendo la imaginación un proceso neutro en sí misma, pasará a positivo o negativo según los contenidos y objetivos que el pensamiento le otorgue.

Pensar y actuar. Eso es lo habitual en la conducta humana, resultando que a cada estilo de pensamiento seguirá la correspondiente acción. Pero a la vez el conocimiento de nuestra conducta, eso que podríamos comparar con el "vídeo o la moviola" de nuestras actuaciones, resulta extraordinariamente conveniente y enriquecedor para mejorar la interacción pensamiento-conducta y la calidad de cada una de esas dos facultades del vivir. Es sin duda un saludable y eficaz ejercicio del día a día bien planteado.

Pensar y sentir es otro binomio, de términos íntimamente ligados, que es preciso desentrañar para así poder evitar tanto el frío y rígido ejercicio intelectual, como el enloquecedor ejercicio del sentir apasionado, sin un previo conocimiento. Amar sin conocer es de locos, suele decir uno de mis amigos. Lo acepto y le respondo que sí, pero ojo, quedarse en el pensamiento sin el calor afectivo, es algo inhumano que llega a causar un gran "dolor" en el alma, sin dejar a un lado la soledad o la pérdida de la salud.

Pensamiento y cuerpo. De entrada, extraña esta relación ¿verdad? Sin embargo, resulta necesaria una adecuada salud corporal para el buen pensar como queda bien claro en las intoxicaciones, estados comatosos o febriles, agotamientos, etc. A la vez, un pensar anormal o perturbado, podría ser ruinoso para el cuerpo humano, tal como sucede en la anorexia mental, en los estados delirantes y en tantas depresiones.

Pensamiento y vida, con todas sus implicaciones, constituyen un claro objetivo para nuestro autoconocimiento y nuestro progreso en el logro de esa excelencia a la que sin duda aspiramos y deseamos seguir aspirando.

REALIDAD Y DINAMISMO

Para profundizar y entender mejor estas actividades del pensar hemos de considerar ahora dos conceptos antropológicos fundamentales muy bien descritos por la profesor Mar Hervás: Los Principios de Realidad y de Dinamismo.

El Principio de realidad consiste en situarse de modo adecuado en el mundo, en la aceptación de la realidad, tal y como ésta es, junto al lugar que cada uno de nosotros ocupa en ella.

El ser humano asume la realidad cuando abriéndose a ella mediante el conocimiento de la verdad y el amor la respeta en su ser, manteniendo el orden natural de las cosas. Es darse cuenta de que existe un mundo y no sólo mi mundo, así como de lo que las cosas son, de lo que soy yo y lo que son los demás. Y ha de ser un asumir agradecido, que reconoce y afirma lo bueno y verdadero que hay alrededor y dentro de sí mismo y de los demás aceptando también lo negativo, las sombras del cuadro, desde el compromiso de contribuir a su mejora con el propio esfuerzo. Esta adecuada instalación en el mundo resulta necesaria para poder ser y vivir feliz.

El Principio de Dinamismo puede resumirse en la siguiente afirmación: La madurez es dinámica, es un proceso, un desarrollo que se despliega a lo largo de la vida de la persona. Es una tarea, un quehacer que ocupa toda la existencia humana. La vida es esto: crecimiento continuo. Y es ahí donde interviene la libertad, esa posibilidad que poseemos los seres humanos de ir a más. Ser libre conlleva la posibilidad de ser más. Algo que a veces confundimos con el hacer más.

La vida humana es un hacerse con un punto de partida, la naturaleza que nos ha sido regalada por el Creador. Se trata, pues, de aceptar el regalo y desplegar la inmensa suerte que tenemos al poder decidir lo que queremos hacer con nuestro ser.

ARMONÍA Y SENTIDO DEL HUMOR

Y, al fin, todo ello llevado a cabo con armonía. La armonía o equilibrio del ser humano consiste en que cada una de las dimensiones que lo componen actúe de forma ordenada y al servicio del conjunto.

La madurez tiene mucho que ver con el sentido del humor que es la capacidad que poseemos para relativizar lo que debe ser relativizado. La persona madura sabe, sobre todo, no tomarse a sí misma demasiado en serio, reírse de sí misma, dejar de girar alrededor de sí mismo para girar en otra órbita, la de la realidad.

La risa tiene efectos positivos no sólo en la propia personalidad sino en nuestras relaciones con los demás. La risa "engrasa" la convivencia. Tener capacidad para hacer reír al otro es una de las mejores cualidades que puede poseer una persona. Cada día se valora más a la gente capaz de hacer reír, de hacer un "guiño" a situaciones que se presentan con tintes dramáticos y nos hacen salir de una atmósfera enrarecida, proporcionándonos una brizna de aire fresco. Hacer reír es como abrir una ventana que permite respirar al alma y descargarla de tensiones. La risa es una estupenda terapia para preservar nuestra salud mental y nuestro equilibrio personal.

Y TAMBIÉN, MADUREZ

Ser maduro significa interiorizar, retener lo conocido y profundizar en ello. No dejar pasar las cosas sin someterlas a la reflexión, sin "rumiarlas" para después proyectarse hacia el otro. Primero asumir y vivir, asimilar, para después querer y poder dar. Nadie da lo que no tiene. Interiorizar supone huir de la prisa que nos acompaña en el ritmo frenético que trata de imponernos el mundo en que vivimos.

Ser maduro significa saber disfrutar con lo pequeño, lo cotidiano y lo normal. Sacar todo el partido al instante presente descubriendo la cara amable que nos ofrece. Sin dramatizar, huyendo de la exageración y sabiendo poner cada asunto en su sitio.

Ser maduro es saber aceptarse como se es. Quererse a sí mismo con virtudes y defectos. No dejarse llevar del orgullo. Un orgullo que se empeña en convertirnos en dioses o demonios y no somos ni lo uno ni lo otro, somos humanos.

Ser maduro es potenciar nuestras cualidades e ir limando nuestros defectos sin espejismos pues lo que los demás esperan de nosotros es que seamos nosotros. La naturalidad es una virtud que adorna a las personas maduras.

SABER PENSAR EN POSITIVO

Otro aspecto de gran interés es precisamente este de pensar en positivo, tarea que también se aprende! Posiblemente diremos airados:

¡Es que yo soy así!

Y la respuesta será sin duda:

- ¡Pero no eres de piedra! Eres una persona, un ser vivo. Tienes plasticidad, puedes cambiar: y por tanto mejorar o ir a peor ...
- ¿No lo has oído mil veces? ¡Genio y figura... hasta la sepultura!
- Indudablemente, aunque más o menos genio, según como y cuanto te empeñes ...

¿Quién no tuvo diálogos similares con parientes, amigos o colegas? Y tantas veces hemos pretendido animar y enseñar a ser sosegado y feliz a quien se empeña en "conquistar" su felicidad y su vida en un empeño "justiciero" en base a que las cosas "son o no son como él quiere y pretende que sean".

Genio y figura... En efecto, hay mucho de condicionamiento en nuestras vidas. Es grande la influencia de nuestros genes, el "legado" del propio genoma en nuestras decisiones y conductas. Y también hemos de añadir al balance de nuestro estar condicionados por todo lo que la educación, las vivencias, los recuerdos y los "traumas" han ido marcando. Más aún, el entorno socioecológico, el llamado apoyo o sobrecarga sociofamiliar, está ahí presente como un sumando más. ¡Así somos los hombres y las mujeres!

Pero, a la vez, siempre resultará fundamental el espacio de nuestra libertad, el que "nace en cada hoy", aquel que realmente podemos aportar a voluntad. Entonces surge, de nuevo, el diálogo:

- Y siendo así la dinámica de nuestro vivir ¿por qué no hacerlo con talante optimista y positivo?
- ¡Es que yo soy "realista"!

Cuantas veces nos aferramos en posturas así, manteniendo nuestra "miopía psicológica", el "astigmatismo o estrabismo psicológicos" que deforman y engañan la percepción lo que nos acontece de nuestro acontecer. ¡Y con qué graves consecuencias!

Y lo bueno es que podemos y debemos aprender a reaccionar cada vez mejor. Es preciso corregir estas deficiencias y vivir el realismo optimista, la perspectiva positiva de lo que nos toca vivir.

¡Y se aprende! Basta querer y buscar maestro. Tener la humildad - realismo- de medir y reconocer nuestras carencias. Y como decía mi buen amigo Bernardo, aquel universitario de la vida que hizo su carrera en el campo, "arrimarse a quien sabe".

Y después a ser maestro de maestros. A difundir el aire fresco del optimismo, de la mirada limpia, que sabe percibir el don recibido, para, después, Entonces agradecidos y -llenos de alegría- transmitirlo a los otros muchos que nos rodean.

Buen modo de hacer rendir -iy con elevados intereses!- nuestros propios talentos.

Dr. Manuel Álvarez Romero
Director del Centro Médico Psicosomático de Sevilla.
Presidente de la Sociedad Andaluza de Medicina Psicosomática
malvarez@psicosomatica.net
www.psicosomatica.net

Publicado en Arvo 2007.