

### III. Antropología y Psicología

*Psicología y vida cristiana (II)*: rasgos de la psicología humana según las distintas etapas de la vida: infancia, adolescencia, juventud, edad adulta, ancianidad. Relación entre madurez psicológica y virtudes. Principios clave para la formación de los jóvenes: identidad, autonomía y autoestima. La coherencia vital como presupuesto de una vida feliz.

#### 1. Los rasgos de la psicología humana según las distintas etapas de la vida

Toda persona nace con unas potencialidades que debe desarrollar hasta su plenitud mediante la acción. Esa acción debe ser orientada por las palabras y comportamientos de las personas que le rodean, proceso que se denomina educación, enculturación y socialización. Las potencialidades con las que nace cada ser humano están determinadas por la carga genética (genotipo), que en el caso de la manera de ser se denomina temperamento. La manera de ser concreta de cada persona - personalidad- en cada momento de su vida es consecuencia de la estrecha interacción de las tendencias genéticas con las influencias sociales que actúan a través de las reacciones emocionales que provocan en el sujeto. El aspecto de la personalidad que depende de la influencia social se denomina carácter.

#### La infancia

Los niños nacen con sus potencialidades poco desarrolladas y dependen totalmente de las personas de su entorno durante toda la vida para lograr un adecuado desarrollo de su personalidad y así poder ser feliz. En el ser humano el desarrollo es global, pues se desarrollan al mismo tiempo todas sus potencialidades (físicas, psicológicas y espirituales), pero para lograr una personalidad madura, el desarrollo debe ser armónico, con el objetivo de alcanzar un equilibrio jerárquico entre las fuerzas que le impulsan a la acción, que surgen de sus potencias biológicas y espirituales.

Desde el punto de vista psicológico, conviene resaltar algunas características que se deben desarrollar adecuadamente para lograr una personalidad madura: la autoestima, que facilita cumplir el mandamiento de "amor al prójimo **como a uno mismo**"; la voluntad, que permitirá amar con intensidad y libremente, que son condiciones necesarias para ser feliz; la tolerancia a la frustración; y una vida religiosa auto-asumida.

**La autoestima** de un niño depende de la valoración y del amor que reciben de los demás. Valoración y amor están estrechamente relacionadas, pues estamos inclinados naturalmente a amar y valorar lo que es bueno. Los padres y educadores quieren que los niños se porten bien y hagan bien las cosas para que sean buenos y valiosos, y así reciban admiración y cariño. Los propios niños también quieren hacer las cosas bien para ser valorados y queridos, y así poder estimarse y quererse así mismos. El amor que se recibe y se da produce felicidad.

**La voluntad** es la fuerza que impulsa a hacer el bien que la razón, adecuadamente formada por los educadores, determina en cada momento. Sin fuerza de voluntad el sujeto es impulsado por la afectividad, que busca sentirse bien ahora o dejar de sentirse mal ahora, aunque sea haciendo cosas malas o dejando de hacer las cosas buenas que debe de hacer en cada momento porque cuestan y hacen sufrir y sentirse mal a corto plazo. Sin fuerza de voluntad un sujeto no puede actuar racionalmente ni libremente, y por lo tanto no puede ser feliz, solo puede sentirse bien pasajeramente.

**La tolerancia a la frustración**, que surge en toda situación de sufrimiento, reduce el temor a sufrir y permite la libertad interior, la audacia y la perseverancia en la lucha por los objetivos

buenos y valiosos, que siempre requieren un mayor esfuerzo y sufrimiento para lograrlos. Los objetivos buenos y valiosos logrados hacen a la persona buena y valiosa, lo que facilita ser queridos y estimados por los demás y por uno mismo. Además, esas personas tienen más facilidad para amar mucho de modo altruista -desinteresadamente-, no para que les correspondan, pues al ser ya queridas no tiene tanta necesidad de recibir más cariño.

La cantidad de amor dado y recibido determina la cantidad de felicidad lograda. Estas personas, buenas y valiosas, al ser queridas y felices tienen menos riesgo de buscar el placer para evadirse de la infelicidad e insatisfacción de las personas no queridas, como un sucedáneo de la felicidad.

**La vida religiosa** sitúa a la persona en la mejor disposición para entender el sentido de su vida, pues le aporta una razón y misión en la vida, una adecuada jerarquía de valores y objetivos personales, un mejor entendimiento del sufrimiento, del bien y el mal, y una disposición positiva ante las demás personas y ante el mundo. Tienen más facilidad para salir de sí mismos y amar a Dios y a los demás, sin dejar de quererse a sí mismos.

### La adolescencia

La adolescencia se inicia con la pubertad, que es el tiempo en el que las glándulas sexuales se ponen en marcha y segregan hormonas sexuales en la cantidad propia de la vida adulta.

Esta concentración de hormonas sexuales en la sangre producen los cambios anatómicos y fisiológicos que hacen que el cuerpo humano tenga la forma y el funcionamiento que mantendrá durante la vida adulta. También produce importantes cambios psicológicos, especialmente por un aumento de la intensidad de reactividad afectiva a las vivencias conscientes del sujeto. Este aumento de la afectividad se produce por la acción de las hormonas sexuales en los centros neuronales que forman el Sistema Límbico Cerebral.

En esta época de la vida también se producen cambios en la manera de funcionar la razón, en el sentido de un aumento de la reflexión buscando con más profundidad la verdad de la realidad y del sentido de la vida, y de la voluntad con la aparición de un amor intenso por ideales de bondad. No se conoce el origen de estos cambios cognitivos.

Los cambios físicos y afectivos crean una tensión psicológica a la razón y a la voluntad, que no sabe cómo manejarlos para que no le impidan seguir luchando por alcanzar los proyectos personales. Se tarda unos años en adaptarse a esos cambios y, mientras tanto, ese conflicto entre cabeza y corazón se manifiesta en forma de frecuentes cambios emocionales y sufrimientos internos, que reflejan la falta de un buen control de sí mismo (de la afectividad), sobre todo cuando los afectos son más intensos.

Los adolescentes no se consideran niños pero tampoco adultos, y desean ser adultos y ser tratados como adultos. Así pues, la adolescencia es la época de la vida para prepararse y entrenarse a ser adultos. En esos años se acaba de consolidar los pilares de la manera de ser (personalidad), que el sujeto tendrá durante la vida adulta. La adolescencia es pues una etapa importante para toda la vida pues es más fácil desarrollar bien la personalidad que tener que modificar sus defectos.

En esa tarea de conformar la propia personalidad, los adolescentes buscan a su alrededor modelos que imitar, especialmente fuera de su familia. Algunos se conforman con imitar la apariencia externa y el comportamiento de esos modelos, que es algo superficial y deja insatisfecha a la persona. Así pues, es importante animar al adolescente a configurar un proyecto interno de manera de ser. Para ello hay que repetirlo con frecuencia, igual que lo hacen las nuevas tecnologías sobre la apariencia externa, la importancia de adquirir valores, rasgos y actitudes positivas de personalidad; es decir, de tener un proyecto de persona buena, positiva y madura.

Algunas de estas características positivas que deben desarrollar durante la adolescencia son: **el control de afectividad** para mantener y recuperar los afectos positivos (paz y alegría) que facilitan el funcionamiento de la razón y de la voluntad; **el hábito de reflexionar** sobre la conducta realizada y la que se debe realizar para saber si es buena o mala; **la confianza y seguridad en sí mismo**, para ser auténticos y protagonistas de su propia vida; **la ilusión por ser libre y responsable de la propia conducta**, que supone aceptar el riesgo a sufrir por los propios errores, fracasos y culpas, y conlleva la vigilancia y la lucha por evitar las dependencias que esclavizan; **la integración de la sexualidad, el placer físico y los afectos con el amor**, que supone entender que el amor es la condición de felicidad y conlleva a darse a otro para ayudarle a ser feliz, mientras que el placer, como principal objetivo, es siempre egocéntrico y egoísta y tiende a producir dependencia e infelicidad; una **vida religiosa más concreta, honda y constante** que influya y de un matiz trascendente a todos los aspectos de la vida personal.

### La juventud

Se considera joven a aquel sujeto que está en la década de los 20 años. Es una época en la que se está comenzando todo (vida afectiva, social, profesional, espiritual). Como todos los comienzos son difíciles por la falta de capacitación, experiencia y prestigio, la perseverancia en la lucha por alcanzar los buenos proyectos precisa fuerza de voluntad y capacidad de sacrificio, que se han debido lograr durante la infancia y adolescencia.

Así pues, en esta época se deben de reforzar las siguientes cualidades personales: una **adecuada capacidad de esfuerzo continuado**, de **tolerancia a la frustración y capacidad de sufrimiento**; **confianza y seguridad en uno mismo** para superar las dificultades de esta fase de la vida; **la humildad** para pedir ayuda a los demás cuando no se puede superar un obstáculo en la consecución de las metas personales.

Para tener una vida feliz, es imprescindible la ayuda de algunos mentores o consejeros, y la docilidad y obediencia a sus consejos y enseñanzas, lo que supone una cierta humildad por parte del joven.

### La vida adulta

Es la etapa abarca los años comprendidos entre los 30 y los 60 años, con un punto álgido en la década de los 40 años. El modo de vivir esta etapa depende de la personalidad del sujeto, de los esfuerzos realizados durante los años previos para adquirir las virtudes humanas necesarias para ser estimado y querido por los demás y por uno mismo, y del entorno social que le rodea, especialmente en el ámbito laboral, familiar y social.

El grado de madurez de la personalidad es un factor clave para vivir una vida adulta feliz. La madurez supone un equilibrio jerárquico interno entre razón, voluntad y afectividad, que se manifiesta en un ánimo alegre y optimista, que permite ser libre e independiente y tener capacidad para luchar de modo perseverante por los objetivos buenos que le hacen ser bueno y digno de ser querido por los demás y por uno mismo, y le hace ser feliz.

La vocación profesional y la satisfacción con el propio trabajo tiene una importancia capital en el modo de ser, de sentirse y de comportarse de toda persona. En este campo se ve con claridad la importancia de tener buen maestro o mentor.

El psiquiatra Enrique Rojas señala en su libro *¿Quién eres?* que desde el punto de vista psicológico el ideal de esta etapa de la vida es: *"...que uno sea capaz de ser uno mismo, abandonando estereotipos y fórmulas de comportamiento que buscan más la aprobación de los demás que la propia expresión de como uno es. Esto tiene un nombre: naturalidad. Es decir,*

*espontaneidad para mostrar nuestra verdadera forma de ser, sin medicación del ambiente o el temor a no quedar bien o a ser desaprobado por el entorno". Para ello se precisa un cierto grado de autoestima; confianza y seguridad en sí mismo y un amor propio realista.*

### La ancianidad

Se envejece como se ha vivido, se cosecha lo sembrado, no se puede improvisar en la ancianidad. Si durante la vida adulta se logró un buen grado de madurez psicológica, que supone un dominio de la cabeza sobre el corazón (equilibrio jerárquico), se podrá envejecer con sabiduría (dominio de la razón) y con autodomínio y libertad (fuerza de voluntad).

De esta manera los sufrimientos que aparecen en esta etapa y los que se vislumbran en el futuro inmediato por los males físicos, las pérdidas de prestigio y de seres queridos, se saben llevar con resignación y hasta con buen humor, y así cumplir el objetivo que San Josemaría propuso para la vejez: *"Hay que poner la última piedra, hijos. Acabar nuestra vida muriendo de amor. Tarde, posiblemente. Quisiera que os hicierais viejecitos, que fuerais como esos ancianos encantadores, limpios, sonrientes, siempre con una palabra buena en los labios, con un deseo noble en el corazón, con una oración constante hablando con Dios y con Santa María. Querría que os hicierais muy viejos, pero así: siendo felices y haciendo felices a los demás, a fuerza de pequeñas mortificaciones. Luego, el Señor dirá si han sido pequeñas cosas o grandes diamantes. Sólo El lo sabe"*.

Como en todas las épocas de la vida, el buen comportamiento produce sentimientos positivos y nos hace buenos, y es más fácil que nos quieran los demás y quererse a uno mismo. Por eso, conviene tener un plan de acción diario de obras buenas bien adaptado a las posibilidades personales. Debe ser un plan con un buen equilibrio entre las acciones que tensan y cansan y las que relajan y descansan, para no transformar lo bueno en algo odioso por el excesivo esfuerzo.

En general, la tercera edad es una etapa de la vida en la que los objetivos externos son menos relevantes socialmente y, por lo tanto, menos gratificantes, por ello el sujeto debe dar primacía a los objetivos internos, es decir, a mejorar el modo de ser personal en todos los aspectos: físico, psicológico, religioso, familiar, social, cultural. Se trata de desarrollar los talentos personales para vivir a gusto consigo mismo, para poder seguir aportando cosas valiosas a los demás y para prepararse a dar cuenta de ellos cuando llegue el juicio particular.

### 2. Relación entre madurez psicológica y virtudes

En la definición de madurez psicológica expuesta más arriba "equilibrio jerárquico entre cabeza y corazón (razón, voluntad y afectividad)", hay que añadir que dicho equilibrio lo lleva a cabo la voluntad dirigida por la razón, que es la que juzga en cada momento lo bueno a realizar y lo malo a evitar. Los actos buenos desarrollan hábitos buenos que son las virtudes. La primera de esas virtudes es la fortaleza, pues la voluntad para realizar esos actos buenos tiene que hacer un esfuerzo, que aumentan esa virtud con cada uno de esos actos.

La voluntad para impulsar los actos buenos y evitar los malos tiene que oponerse a la fuerza de los apetitos sensibles que impulsan a realizar actos que producen afectos agradables, bien en sí mismos o por evitación (evasión) de estados afectivos desagradables. Así pues, el segundo motor que mueve la conducta humana es la afectividad, que mueve en la dirección donde se producen afectos positivos o se deja de sentir afectos negativos, sin tener en cuenta si la conducta es buena o mala, que es tarea de la razón.

Cuando una persona actúa principalmente a impulsos de la afectividad no es racional ni libre, es impulsivo, imprudente, insensato. Y por tanto, no es virtuoso.

Los afectos, sobre todo negativos, son provocados por los sucesos ambientales percibidos, recordados o imaginados, y, por lo tanto, no son queridos voluntariamente, pues la voluntad desea la felicidad y que el sujeto sienta afectos positivos, que son el reflejo afectivo de la felicidad, que, a su vez, es consecuencia de hacer el bien libremente.

Las personas inmaduras, también llamadas neuróticas, son aquellas que tienen frecuentes e intensos afectos negativos reactivos a acontecimientos que hacen sufrir, y esos afectos son los que dominan la conducta de la persona, y le hacen comportarse negativamente (actuar mal) que provoca otros afectos negativos (culpa, vergüenza, tristeza), produciendo un círculo vicioso negativo que puede acabar en la depresión.

### 3. Principios clave para la formación de los jóvenes: identidad, autonomía y autoestima

La afirmación de Jesucristo recogida en Juan 8, 32: "... y la verdad os hará libres", debe ser la base de la formación de los jóvenes. Es muy eficaz educar siempre con la verdad, aunque muchas veces produzca dolor a los educadores y a los educandos.

La verdad produce seguridad y confianza, y facilita el desarrollo de actitudes positivas como la audacia, optimismo, realismo, objetividad. Por el contrario, la ausencia de verdad como ocurre con la mentira, la ignorancia, la duda, la incertidumbre producen afectos negativos que dificultan y, hasta pueden bloquear, el funcionamiento de la razón y de la voluntad. Con frecuencia, la mentira y estas otras situaciones de falta de verdad tienen como raíz el miedo a sufrir no un acto libre de la voluntad.

Los afectos positivos que acompañan a conocer y estar en la verdad generan un aprecio y amor por la verdad que lleva a ser sincero con uno mismo, con los demás y con Dios. Así se va arraigando desde la infancia el hábito de la sinceridad, que permite a las personas conocer la verdad del mundo, de los demás, de uno mismo y de Dios, y a rechazar las deformaciones de la misma aunque hagan sentirse bien a corto plazo.

El amor a la verdad y a la sinceridad hacen que la persona busque tener un conocimiento realista de sí mismo que facilite la adaptación al mundo material y social, y así evitar los conflictos y problemas, y el sufrimiento que éstos conllevan.

Cuando se tiene un conocimiento verdadero y profundo de sí mismo, se tiene una valoración realista de uno mismo, pues además de ver los defectos y carencias se ven las cualidades positivas y los talentos personales. Esta valoración auténtica genera una adecuada autoestima o aprecio personal, que produce seguridad y confianza en sí mismo, alegría y optimismo, que son tan agradables que impulsa a mejorar las capacidades positivas para aumentar esa autoestima.

Cuando una persona se aprecia y se valora positivamente, y confía en sí mismo, es más independiente de la opinión de los demás y no necesita la aprobación o la confirmación de los demás para tomar las decisiones para actuar, y así se siente más protagonista de su vida, en control de sí mismo y con más libertad interior.

La autonomía y libertad interior conlleva aceptar el sufrimiento que producen los fallos y errores en la actuación personal. Es decir, supone la aceptación de la responsabilidad de la propia conducta, y requiere el vencimiento continuo del temor a fallar y fracasar, para que no impida seguir actuando hasta lograr superar los fallos; pues en el proceso de mejora personal, cuando no se sabe hacer bien las cosas, primero hay que hacerlas mal para aprender a hacerlas bien. Hay que educar a los jóvenes en esta realidad y en la importancia de hacer el bien con libertad para ser felices. Si esta realidad cala hondo en su conciencia, lucharán por aguantar el sufrimiento que producen los fracasos y errores, y el superar el miedo a ese sufrimiento y al juicio negativo de los demás, para seguir luchando por hacer las cosas mejor y por ser libres. Con los años ese sufrimiento

por los propios errores y fallos, y por la posible pérdida del aprecio de los demás, va desapareciendo para dar paso a un mayor interés por la mejora personal para el aprecio de Dios y de uno mismo.

#### 4. La coherencia vital como presupuesto de una vida feliz

El ser humano posee múltiples elementos constitutivos de tres tipos: biológicos, psicológicos y espirituales. Para su salud y bienestar precisa una unidad de funcionamiento. La unidad biológica está muy determinada por la genética pero la unidad psicológica y espiritual precisa de un buen aprendizaje. La madurez biológica está impulsada por la genética, pero precisa un estilo de vida sano que evite el sedentarismo, la mala alimentación, el consumo de sustancias tóxicas, el excesivo estrés, etc.

La madurez psicológica está menos determinada genéticamente pues el temperamento, que es la parte de la personalidad determinada por la genética, es solo una pequeña semilla (nivel de energía vital y sensibilidad de la afectividad) mientras que el carácter, que es la parte adquirida por la experiencia vital, es la parte más importante de la personalidad.

La madurez psicológica supone una unidad o armonía jerárquica de todas las capacidades psicológicas (razón, voluntad, afectividad, memoria, imaginación, percepción). La manera de ser (personalidad) depende de la manera de vivir, que va dejando su huella en forma de hábitos, conocimientos y experiencias, que determinarán, a su vez, la actuación en el futuro. El comportamiento errático, impulsivo, sin constancia o incoherente dificulta la adquisición de hábitos y produce desequilibrios y conflictos psicológicos, que causan angustia. La causa más frecuente de ese comportamiento incoherente es la afectividad, que es reactiva a los acontecimientos del momento y por lo tanto es muy cambiante. Así pues, la incoherencia de vida supone un dominio de la afectividad sobre la voluntad y la razón, y por lo tanto una reducción de la libertad, del bien y de la felicidad.

También hay una madurez espiritual que tiene como efecto una piedad recia, una fe firme y un amor a Dios y a los demás habitual y desinteresado.

Fernando Sarráis