

4ª Collatio

III. Antropología y Psicología

Psicología y vida cristiana (III): la personalidad en la edad adulta. Focalizar la atención en lo importante. Momentos de crisis: rasgos y modos de afrontarlas. La asunción de compromisos estables como parte de la madurez. Actitudes: apertura al amor duradero, evitar el prejuicio de negatividad, autodistanciamiento y autotranscendencia.

1. La personalidad en la edad adulta. Focalizar la atención en lo importante

En el apartado II se han expuesto brevemente las características de la personalidad madura y la manera de vivir y educar para lograrla.

La personalidad en la edad adulta depende mucho del proceso de desarrollo personal durante la infancia y la adolescencia, pues la manera de vivir y la experiencia adquirida durante esos años dejan un huella profunda. Durante la vida adulta se debe seguir trabajando por mejorar la personalidad: aumentando los hábitos positivos y disminuyendo los negativos; para ello se precisa la lucha continuada por lograr que la razón y la voluntad tengan un mayor control de las tendencias naturales y de la afectividad.

La personalidad es una realidad viva que precisa el cuidado, la conservación y la mejora para evitar que se deteriore o empeore. A veces, las personas se quejan de que durante la vida adulta es difícil mejorar, y es verdad, pues se tiene menos flexibilidad psicológica por la consolidación de los hábitos ya adquiridos, pero si por esa dificultad se deja de luchar por mejorar se suele empeorar. No es infrecuente ver como la personalidad de muchos adultos se echa a perder por vivir una mala vida, que suele ser más fácil que la buena vida.

La personalidad es la base de la manera de vivir de toda persona. Si falla, la persona se cae -se derrumba-, y aparece la infelicidad propia y la de los seres queridos, y con mucha frecuencia es la causa de enfermedades mentales, que tradicionalmente se agrupaban bajo la etiqueta de "enfermedades neuróticas". Una forma frecuente de derrumbamiento es la adicción a cosas que producen placer y bienestar inmediato pero que hace perder la libertad y la felicidad.

Se precisa un fuerte convencimiento de la importancia de la personalidad para ser feliz y, por tanto, de la necesidad de luchar cada día por mantenerla y desarrollarla dentro de los márgenes de la normalidad e incluso de la excelencia, que es luchar por tener éxito interior que facilitará mantener la paz y la alegría. A veces, el objetivo principal de las personas es tener éxitos externos, que ven los demás, y se olvidan de la lucha interior que lleva a ese éxito interior.

2. Momentos de crisis: rasgos y modos de afrontarlas

Como se deduce del sueño del faraón interpretado por José (Génesis 41), en la vida de las personas y de las instituciones hay épocas de bonanza y de sufrimiento. Además la biblia dice en otro lugar que "la vida del hombre sobre la tierra es milicia" (Jb 7, 1-4). Esto se refleja en las llamadas crisis vitales de cada persona. Se trata de momentos en los que el sufrimiento es más intenso y más duradero.

La tendencia natural es a evitar el sufrimiento y buscar el bienestar, pero la razón debe juzgar cuál es la conducta adecuada en cada situación de crisis, para salir de ella mejorados, es decir más fortalecidos para afrontar adecuadamente las siguientes crisis.

El miedo es la emoción que surge cuando se toma conciencia de un peligro real e inmediato, pues todo peligro entraña sufrimiento, y el miedo siempre es a sufrir e impulsa a la huida. Huyendo se puede evitar el peligro pero no se evita el miedo a ese peligro. La razón ha de juzgar si la conducta adecuada al peligro es la huida o el enfrentamiento para superar el miedo que impide lograr los objetivos deseados por hacernos felices. Para llevar a cabo ese enfrentamiento con el peligro se precisa una fuerza de voluntad suficiente para vencer el impulso a la huida que produce el miedo. Actuando así, se va desarrollando el hábito de actuar voluntariamente siguiendo los juicios de la razón produce fortaleza y sabiduría.

Toda persona valiosa, admirable, santa, es una persona que ha luchado y conseguido habitualmente afrontar las crisis vitales -las épocas de sufrimiento- según los juicios de la razón y controlando la afectividad para pasarlas con buen ánimo, que supone evitar las quejas, lamentos, enfados y tristezas, como se recoge en el dicho: "poniendo al mal tiempo buena cara ". En psicología se dice que estas personas han desarrollado una buena tolerancia a la frustración y resiliencia, mientras que en el lenguaje común se dice de estas personas son fuertes, recias, sacrificadas.

Lógicamente, esta fortaleza de ánimo es más fácil de desarrollar si se empieza durante la infancia y adolescencia, y requiere una educación específica, constante y unitaria. Es decir, esta educación debe ser impartida en todos los ámbitos en los que el niño y el joven se desenvuelve: familia, escuela y sociedad. Sabiendo que la influencia educativa más profunda es ver actuar a personas fuertes cercanas, valiosas y queridas, por la tendencia a la imitación que tiene el ser humano.

Resulta chocante observar que en esta sociedad de un elevado permisivismo educativo aplique este rigor de exigencia y esfuerzo en algunos pocos campos como el deporte, los idiomas, los estudios y la salud física, que tiene que ver con el éxito social, pero no lo aplique en el desarrollo de una personalidad madura que tiene una importancia mayor para lograr ser feliz.

3. La asunción de compromisos estables como parte de la madurez

En las personas maduras la fuerza principal del comportamiento es la voluntad, que sigue las directrices de la razón.

La voluntad de las personas maduras es fuerte, con una fuerza mayor que la de la afectividad. Por ello, las personas maduras, además de fortaleza, tienen otras virtudes como la constancia, la lealtad, la fidelidad, la perseverancia, que permiten persistir en la lucha por conseguir los objetivos que plantea la razón como buenos, valiosos y dignos de vivir y morir por ellos; pues su logro, parcial o total, hace a la persona buena y digna de ser querida por los demás y por su misma. Y el amor es la necesidad básica de todo ser humano, que produce felicidad cuando se satisface.

Las personas inmaduras tienen una voluntad débil y su conducta está determinada principalmente por los afectos, que surgen como reacción afectiva a las vivencias conscientes (percepciones, recuerdos, imaginaciones). Estos sujetos no son dueños de sí mismos sino que dependen emocionalmente del mundo, que les mueve mediante las emociones, sentimientos y estados de ánimo que les incita, que son breves, cambiantes y reactivos (padecidos). Por esta falta de dominio personal no pueden ser constantes en la lucha por conseguir sus objetivos y cumplir sus compromisos y decisiones, lo que les produce sentimiento de frustración,

insatisfacción, dependencia y desesperanza de poder lograr los objetivos que les hacen buenos, valiosos, queridos y felices.

4. Actitudes: apertura al amor duradero, evitar el prejuicio de negatividad, autodistanciamiento y autotrascendencia

Una actitud es un fenómeno psicológico compuesto por tres elementos: una idea, un afecto y una conducta. Los tres elementos son del mismo signo (positivo o negativo) y dan ese signo a la actitud. Los tres elementos se interrelacionan entre sí, pudiendo cambiar de signo a los demás elementos y a la actitud cuando uno de ellos cambia de signo.

La actitud es un hábito mental que sitúa a la persona a favor o en contra de algo externo a ella. Hay actitudes respecto a muy diferentes cosas: la política, el deporte, los emigrantes, la riqueza, la ciencia, el religión, etc. Tener una actitud positiva supone pensar, sentir y actuar positivamente respecto a algo. Una actitud negativa es lo contrario.

Se puede cambiar el signo de una actitud cambiando el signo de uno de los tres elementos de la actitud pues por sinergia o coherencia cambiará los otros dos elementos. Un triste ejemplo es el del cambio mayoritario de actitud de los ciudadanos de occidente respecto al aborto, que se ha conseguido moviendo a la afectividad a sentir compasión por casos extremos como son los de embarazos de niñas y mujeres violadas y los embarazos de niños con malformaciones. Se cambia el afecto negativo de matar una vida por el afecto positivo de aliviar el sufrimiento de la madre, y con el cambio de afecto se cambia la idea de que matar al no nacido es malo y a continuación se cambia la conducta y se realiza el aborto sin sentimiento de culpa. Esto mismo se ha producido en muchos cambios sociales de la ley natural y moral.

Otras veces, se difunde ciertas conductas inmorales realizadas por pura debilidad o capricho, que siguen produciendo sentimientos de culpa y arrepentimiento porque se piensa que son malas, pero con el tiempo se deja de pensar que son malas pues se piensa que no puede ser malo algo que tanta gente hace, y a continuación se deja de sentir mal al realizar dichos actos. Esto último ha pasado con mucha de las conductas sexuales inmorales que se encuentran tan difundidas hoy en día. Se cumple así el refrán: "o vives como piensas o acabas pensando como vives".

Las actitudes, al ser hábitos mentales, forman parte de la personalidad propia y determinan la manera de comportarse, que a su vez reforzará la actitud que dio lugar a la conducta.

Dado que el amor es condición de la felicidad, una actitud hacia el amor humano es una de las actitudes más importantes. Esta actitud depende de diversas experiencias vividas que desde la infancia han determinado la manera de pensar, sentir y actuar de dicha persona. Una de las experiencias más influyente es el ejemplo de amor de las personas de su familia. Si esos ejemplos han mostrado un amor verdadero, total, fiel y fuente de felicidad, la actitud que desarrollan los observadores será positiva o favorable, y les impulsará a comportarse de la misma manera. Si los modelos han dado ejemplo de un amor egoísta, superficial, voluble e infiel, y por lo tanto ha causado mucho sufrimiento, los observadores desarrollarán una actitud negativa y actuarán de la misma manera.

Otro factor para determinar la actitud hacia el amor total y permanente es el de los modelos que aparecen en la sociedad a través de los medios de comunicación, literatura, cine.

Como el mundo no es perfecto, la actitud de una persona concreta sobre el amor dependerá de un balance personal de los modelos positivos y negativos que han observado durante su vida.

Todas las actitudes son importantes, pero las de mayor importancia son las que se refieren a los aspectos más importantes para vivir una vida feliz, y el amor es el aspecto más importante, pues no se puede ser feliz sin amar. Estamos hechos por amor y para amar. Cuanto más amemos más felices seremos, pero en esta vida terrena cuando se ama además de sentirse feliz se sufre. El amor es como una moneda con cara y cruz. Aquellas personas que no han aprendido a sufrir con aceptación y han desarrollado intenso miedo al sufrimiento, acaban pensando que el amor es un peligro y actúan evitando amor, al menos evitan amar con profundidad, con totalidad e incondicionalmente. Estas personas prefieren su bienestar al bienestar de las personas queridas y por ello no son capaces de salir de sí mismo (trascender) para hacer feliz al amado.

Fernando Sarráis