

Decálogo de la madurez y de la salud psíquica



1. Actitud flexible, serena y tolerante ante las nuevas situaciones y circunstancias y capacidad de cambiar cuando sea lo más razonable y conveniente.
2. Ser «uno mismo» y tener criterio firme y claro ante las personas, situaciones y cosas, pero sin tozudez y con buena disposición para admitir los propios errores.
3. Capacidad para pensar y obrar con absoluta independencia y aceptar la realidad por dura que sea, con presencia de ánimo y sin recurrir a lamentaciones inútiles ni a escenas melodramáticas.
4. Semblante y aspecto exterior ecuánime y gozoso, irradiando alegría y felicidad, sintiéndose un ser privilegiado de la vida aunque sólo sea por vivir y no perder el sentido del humor.
5. Aceptación de sí mismo en todos los aspectos; alto nivel de autoestima y autoamor; capacidad para perdonarse a sí mismo y perdonar. Buen amigo de sí y de los demás. Disfruta de relaciones afectuosas, emocionales y altruistas con sus semejantes.
6. Capacidad para disfrutar de todo en cualquier momento y lugar y de las cosas más corrientes y sencillas, pero día a día, minuto a minuto.
7. Gran amplitud de conciencia, generosidad, preocupación por el prójimo, por sus necesidades y carencias. Deseo de sentirse útil y permanente actitud de servicio para la sociedad en que vive.
8. Estar bien dotado para tolerar ciertas dosis de soledad y desamparo y bien entrenado para superar dificultades, problemas y frustraciones sin dejarse abatir por el desaliento.
9. Capacidad de empatía, de ver las cosas desde la óptica de la persona que se tiene delante, teniendo en cuenta las circunstancias que le impulsan a obrar de esta o aquella manera.

10. Finalmente, todo persona madura tiene un proyecto de vida que le autorrealiza y le proporciona verdadera felicidad y satisfacciones. Tal proyecto es diseñado teniendo como referencia una escala de valores morales, dando prioridad al respeto, la honradez, la solidaridad, la tolerancia y el objetivo de pasar por la vida haciendo el bien en lo posible.

Bernabé Tierno (Revista Iris de Paz)

Publicado en Ciudad Redonda

www.ciudadredonda.org/articulo/decalogo-de-la-madurez-y-de-la-salud-psiquica