

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