

Madurez Emocional

Por Claudia Cuesta

Se habla mucho de que es necesario madurar emocionalmente ¿pero qué es exactamente esa madurez? ¿en qué consiste? ¿cómo podemos saber si somos maduros emocionalmente o somos inmaduros? La clave siempre nos la dará nuestras relaciones personales, es en éstas en donde ponemos a prueba cotidianamente nuestra madurez o inmadurez, es nuestra forma de relacionarnos, de responder, de reaccionar y también son los espejos que nos muestran las personas con quienes nos relacionamos. Cuando hablo de relaciones, no solo me refiero a relaciones de pareja, sino a toda la gama de relaciones que vivimos cotidianamente, con nuestros jefes, compañeros de trabajo, vecinos, amistades, y por supuesto las relaciones más cercanas, padres, hijos, pareja, etc. Nuestra civilización le ha dado una enorme importancia al desarrollo intelectual, y la mayoría de nosotros hemos alcanzado altos niveles de crecimiento en esta área, pero la educación actual no está brindando las herramientas para crecer emocionalmente al mismo nivel. **En varias fuentes se cita que la madurez emocional promedio del ser humano, se estanca en una edad entre los 4 y los 6 años de edad.** Otro pequeño porcentaje alcanza la adolescencia emocional, pero es mínimo el porcentaje de adultos emocionales. Este artículo tiene la intención de mostrar ciertas pautas que nos ayuden a descubrir en qué nivel de madurez estamos, en función a la forma como nos relacionamos.

Las partes emocionalmente maduras de un ser humano, buscan relacionarse con las partes emocionalmente maduras de otra persona, pero las partes de nuestro ser que no han alcanzado ese nivel, constantemente están buscando relaciones similares a las relaciones paterna o materna, con el fin de llenar ciertos vacíos. Vayamos a algunos ejemplos:

- **Un niño siente que lo que pasa afuera, lo que otros dicen, lo que otros hacen, es lo que le provoca sus sentimientos y por lo tanto, hace responsables a los demás de lo que él siente.**
- **Un adulto sabe, que nada ni nadie es responsable de sus sentimientos, que afuera no hay nada, y que todo lo que siente es simplemente el resultado de sus creencias y experiencias, por lo tanto no le pide a otros que se hagan responsables de sus sentimientos.**

Cualquier evento que sucede a nuestro alrededor, es identificado por nuestra mente subconsciente, con algún evento que ya hemos experimentado en el pasado, la mente automáticamente se refiere a la experiencia y proyecta en una situación actual, la experiencia pasada. De este modo, cuando nos enfrentamos a un hecho presente, representado por una persona, que es similar a eventos que ya experimentamos en el pasado, se detona un recuerdo y con este vienen todos los sentimientos asociados. Un ejemplo sería el de Juan que llama a su amigo Pedro para decirle que tiene ganas de verlo ese día, porque necesita contarle un problema. Pedro en ese momento está atendiendo cualquier asunto y le dice que no puede, que le llamará para hablar con él en otra ocasión. Juan se siente rechazado y abandonado y cuando Pedro le llama, le reclama por sus sentimientos de rechazo y abandono. La razón por la que Juan identifica la actitud de Pedro como de rechazo y abandono, es porque Juan se siente una persona rechazada y abandonada debido a sus experiencias pasadas, y proyecta esas creencias sobre sí mismo y su realidad, en un hecho presente que no tiene nada que ver con eso. Si Juan fuera un adulto emocional, comprendería que si él se siente rechazado y abandonado, no es responsabilidad de Pedro, y por lo tanto buscaría la forma de resolverlo internamente. No acusaría a Pedro por sus sentimientos. Vayamos al caso en que Pedro jamás responde a las llamadas de Juan, constantemente lo deja plantado y no acude nunca cuando lo necesita. En este caso Juan tiene dos opciones, aceptar a Pedro tal y como es, con conciencia de que no puede apoyarse en él, y buscar otra persona que le de apoyo, o terminar la relación con Pedro, porque no cumple con sus estándares de

amistad, esa sería una actitud madura, la actitud inmadura es reclamarle a Pedro constantemente por su actitud y pretender que cambie.

Cuando alguien constantemente usa frases como "tu siempre me haces sentir esto" "es tu culpa que yo me sienta así" "si no hicieras esto yo no me sentiría así" etc., está cayendo en este primer punto. Lo que la mayoría hacemos en estos casos, es intentar cambiar a las personas cuyas actitudes nos hacen vivir sentimientos que no queremos experimentar. ***Un adulto emocional no intenta cambiar a nadie, o lo acepta tal y como es, o se mueve a relaciones que cubran mejor sus expectativas.*** No gasta tiempo y energía tratando de cambiar a otros, porque sabe que no se puede, que solo puede cambiarse a sí mismo.

- Un niño siente que alguien más afuera de sí mismo, es el responsable de satisfacer sus necesidades en todos los niveles.

- Un adulto sabe que nadie más que él es responsable de la satisfacción de sus necesidades.

Cuando somos niños, la satisfacción de nuestras necesidades está a cargo de los adultos, porque no tenemos la capacidad de hacerlo por nosotros mismos. Desgraciadamente no existe una guía adecuada que nos ayude a irnos responsabilizando de nuestras propias necesidades, conforme vamos creciendo. De esta forma nos quedamos con la creencia de que necesitamos que otros "allá afuera" se hagan cargo de satisfacer nuestras necesidades cuando somos adultos. Estas necesidades abarcan una amplia gama, necesidades de afecto, sustento, aprobación, reconocimiento, apoyo, valoración, intimidad, diversión, etc. Es verdad que algunas de nuestras necesidades no pueden ser 100% satisfechas sin la ayuda de otros, pero aún así es nuestra responsabilidad, y no la de otros, satisfacerlas. ***No es responsabilidad de otros que nos sintamos aprobados, si no nos aprobamos nosotros mismos, en ese caso estaremos buscando constantemente que otros lo hagan, y si no lo hacen, descargaremos nuestra frustración acusándolos por su falta de aprobación, o su falta de reconocimiento o su falta de valoración, cuando estas cosas tienen que estar primeramente satisfechas desde adentro.***

- Un niño no tiene la claridad para pedir lo que necesita, siempre pretende que los demás adivinen lo que le hace falta.

- Un adulto expresa claramente lo que necesita, y no pretende que los demás lo adivinen.

Aquí es importante hacer notar, que la mayoría de las personas no somos siquiera conscientes de lo que necesitamos, en muchas ocasiones simplemente nos sentimos frustrados, o ansiosos, o inconformes o insatisfechos, pero no sabemos con claridad qué es lo que estamos necesitando. Esa desconexión tan grande con nosotros mismos, nos hace pretender que otros tienen que adivinar aquello que necesitamos para sentirnos diferente. Si no somos capaces de identificar lo que necesitamos ¿cómo podemos ser capaces de adivinar lo que otros necesitan? La mayoría de las personas que no tienen claras sus necesidades, o que no saben como pedir ayuda para satisfacerlas, usan un lenguaje incomprensible para que el otro responda, principalmente actitudes, actitudes de indignación, de indiferencia, de rechazo, de frialdad, etc., o simplemente reclamamos vagos que no expresan claramente su petición. También suelen pedir otra cosa distinta a la que necesitan, en lugar de decir "necesito afecto y un abrazo" te dicen "no me has llamado en una semana". Aún expresada la necesidad con claridad, se debe considerar el punto anterior, ***no es lo mismo pedir ayuda para satisfacer una necesidad, que demandar la satisfacción de una CARENCIA.***

- Un niño demanda la satisfacción de sus necesidades en el momento que las siente. A un niño no le importa si la otra persona está dispuesta a ayudarlo, si quiere, o si puede, el niño simplemente demanda.

- Un adulto solicita que se le ayude a resolver una necesidad, pero respeta los tiempos, la disposición y las necesidades del otro.

Cuando somos niños no tenemos la capacidad para ver a nuestros padres o a los adultos, como seres individuales, con necesidades propias, preferencias, intereses o estados de ánimo. Un niño cuando tiene hambre, no se detiene a pensar si la madre está cansada, o está ocupada, o no tiene ganas de atenderlo, demanda de inmediato la satisfacción de su necesidad de alimento. Desgraciadamente no aprendemos a cambiar de las demandas a las peticiones, y en nuestra vida adulta, esperamos que los demás atiendan a nuestras demandas en la misma forma que esperábamos que nuestros padres lo hicieran cuando niños. Un adulto emocional ya aprendió que las demás personas son seres individuales, con necesidades propias, estados de ánimo, ocupaciones, preferencias, limitaciones, y espacios propios, por lo tanto cambia la actitud de demanda, por la de petición y no busca la gratificación instantánea, puede esperar a que la otra persona esté disponible para ayudarlo, sin reclamos.

- **Los niños hacen dramas.**
- **Los adultos son enemigos de los dramas.**

El drama es una forma de expresión que usamos en esas etapas tempranas, para conseguir sobre todo atención. Sin embargo, un niño que recibe toda la atención que necesita, no es tan afecto a los dramas como otro que no es atendido. Cuando en nuestras relaciones familiares aprendemos que el drama es un ingrediente necesario para conseguir atención y la satisfacción de nuestras necesidades, entonces como adultos empleamos el mismo método. Un adulto emocional plantea las cosas, directa, clara, objetiva y abiertamente, sin rodeos, sin muchas explicaciones, sin justificaciones y sobre todo sin drama.

- **Un niño le tiene miedo al rechazo y al abandono, porque su supervivencia física depende de ello y porque es incapaz de satisfacer sus necesidades y necesita que sus padres lo hagan.**
- **Un adulto puede manejar el rechazo y no le teme al abandono, porque sabe que es autosuficiente.**

Uno de los miedos más grandes que seguimos enfrentando como adultos, es el miedo al rechazo y al abandono. En la niñez, ser rechazados o abandonados por nuestros proveedores era literalmente un peligro de muerte, ponía en riesgo nuestra supervivencia física. A niveles inconscientes sabíamos que nuestra vida dependía de ser aceptados y de no ser abandonados por nuestros padres. Este miedo tan primitivo, relacionado con la supervivencia, afecta nuestras vidas adultas en grados asombrosos. Somos capaces de todo con tal de no sentirnos rechazados y evitar el abandono. Un adulto emocional no teme al rechazo, porque sabe que no puede ser aprobado ni aceptado por todo el mundo, cuando se ve rechazado, acepta que esa otra persona no comparte alguna parte de su ser sin sentirse lastimado, tampoco le teme al abandono, porque sabe que su supervivencia no está en manos de otro, que es autosuficiente, que puede satisfacer sus necesidades. Sabe que nadie es indispensable y que puede encontrar relaciones satisfactorias en otras personas.

- **Un niño se toma todo como algo personal. Siente que el mundo gira a su alrededor y que todos están pendientes de él, que las acciones y palabras de los demás, siempre tienen que ver con él.**
- **Un adulto no se toma nada como algo personal. Sabe que el mundo no gira a su alrededor, sabe que nada tiene que ver con él.**

Un niño no tiene la capacidad de diferenciarse por completo de su entorno, en etapas tempranas, parte de nuestro proceso de desarrollo, consiste en vernos como el centro de nuestro universo, y por lo tanto, sentimos que absolutamente todo lo que sucede tiene que ver con nosotros. Si los padres se enojan entre sí, el niño piensa que tiene que ver con él, si los adultos están felices, el niño piensa que tiene que ver con él, si están cansados, tiene que ver con él, si están ausentes, tiene que ver con él. Si la madre tuvo un día pesado en la oficina, viene cansada y regaña al niño por algo, el niño no tiene la capacidad de discernimiento para pensar "mi mamá está cansada y fastidiada, su enojo

no es conmigo, es con su situación, por lo tanto yo no he hecho nada malo, solo es su proyección" lo que hace el niño es pensar "yo he de ser muy malo para que mi mamá esté tan enojada conmigo". Debido a que la educación no fomenta una comunicación profunda y clara con los niños, la mayoría crecemos tratando de adivinar las razones por las cuales nuestros padres tienen ciertas actitudes con nosotros, y como no podemos llegar a conclusiones objetivas, asumimos que existe algún error o defecto en nosotros que provoca esas reacciones o actitudes que nos duelen. Como no aprendemos a usar nuestro discernimiento por esa falta de comunicación y explicación de parte de los adultos, cuando crecemos seguimos pensando que somos el ombligo de nuestro universo y que todo lo que otros hacen o dicen, tiene que ver con algo que nosotros somos.

Si encima tenemos creencias como que somos personas dignas de rechazo, abandono, desaprobación, que somos malos, o idiotas, o insuficientes, etc., cualquier actitud o hecho que exprese otra persona, nos conectará con nuestras propias creencias y responderemos agrediendo, o defendiéndonos. Un ejemplo claro de esto lo puso **Robert Baker** en su taller "**Revisión de Vida y Recuperación del Alma**" cuando explicó **las creencias medulares:** Está una pareja en un avión, la esposa toma la revista de vuelo y le dice a su esposo "mira mi amor, que bello es Hawái" el esposo le responde: "Claro, para ti nada es suficiente, sabes que no te puedo llevar a Hawái, por eso me reclamas, si para ti no es suficiente lo que te puedo dar, entonces búscate a otro que si te lo de, ya estoy cansado de que siempre me hagas sentir inferior a ti." Este es un claro ejemplo de una actitud emocional infantil, en donde la persona piensa que el comentario de la esposa, tiene que ver con algo que él es, y como él se considera insuficiente e inferior, asume que su comentario forzosamente tiene que ver con esas creencias, por lo que responde con agresión y defensa, cuando el hecho objetivo fue "mira mi amor, que bonito es Hawái". **Un adulto emocional, no se toma nada como algo personal, ni siquiera una ofensa directa. Sabe que el ofensor tiene sus propias creencias, experiencias y carencias y que cualquier ataque no es más que una proyección, sabe que las respuestas de todos a su alrededor, están determinadas por el filtro mental y emocional de cada uno.** Nuevamente, si algo que otro hace le detona sentimientos incómodos, es adentro en donde lo resuelve, no hay reclamos, ni intentos de cambiar al otro, ni ganas de rescatarlo o salvarlo por lo mal que está.

El camino que toma es aceptarlo, poner límites claros, o moverse hacia otra relación. Un inmaduro emocional siente que todo el mundo lo agrede, que todo el mundo lo quiere dañar, que todo lo que otros hacen tiene la intención de lastimarlo, que los demás están totalmente pendientes de su comportamiento, que todos lo juzgan, que el mundo entero está preocupado por lo que hace o deja de hacer, que cualquier actitud en otros, está directamente relacionada con algo que él es, tienen cierto grado de paranoia y constantemente se queja de todo lo que otros hacen, asumiendo que siempre hay una intención oculta relacionada con él.

- **El niño le entrega su poder a los demás, el poder de hacerlo feliz, infeliz, alegre, triste, lastimarlo, sanarlo, etc.**
- **El adulto no le entrega su poder a otros, nadie tiene esa capacidad.**

Cuando somos niños y no hemos desarrollado todavía nuestra lógica, discernimiento y razonamiento, creemos que todo lo que está afuera, es lo que nos hace sentir de determinada forma. Nuevamente la deficiencia en la educación nos impide aprender a irnos adueñando de nuestro propio poder, para poder tomar decisiones en base a nuestros gustos y preferencias, nuestras necesidades, etc. Por lo tanto, crecemos con la idea de que son los otros "allá afuera" los que nos hacen sentir felices o infelices, tristes o contentos, etc. En nuestras relaciones de cualquier tipo, le entregamos al otro el poder de influir en nuestro estado de ánimo todo el tiempo, si esta persona hace A, yo siento B, si hace C, yo siento D. No hemos aprendido que solo nosotros podemos elegir lo que sentimos. Por lo tanto nuestra atención y enfoque siempre está puesta en los otros, para que determinen como nos vamos a sentir. Y cuando el otro hace algo que nosotros ya definimos que nos provoca un sentimiento desagradable, lo culpamos e intentamos cambiarlo. ¡Le entregamos nuestro poder a cosas tan absurdas como el clima! Cuando

decidimos que un día nublado nos va a hacer sentir tristes y un día soleado nos hará sentir alegres. Un adulto emocional sabe que sus estados de ánimo no dependen de los demás, y no le da a otros el poder de hacerlo sentir bien o mal, feliz o infeliz, satisfecho o insatisfecho, **él elige cómo quiere sentirse en cada momento del ahora, sabe que es su decisión y no depende del afuera.** Al asumir su responsabilidad por sus estados de ánimo, deja de culpar a los otros y a las circunstancias. Por otro lado, un adulto emocional no le permite al otro que le entregue su poder, si una persona quiere darle el poder de hacerla sentir bien o mal, etc., simplemente no lo recibirá, le devolverá su poder a la otra persona para que asuma su responsabilidad.

- **Un niño es dependiente.**
- **Un adulto es independiente y autosuficiente.**

Es un hecho que cuando somos niños tenemos que ser dependientes por definición, no solo física, sino también emocional y mentalmente. Nuevamente la mala educación en la que estamos inmersos, no nos ayuda a aprender a irnos independizando de nuestros padres, y por lo tanto en nuestra vida adulta, buscamos relaciones de dependencia. Dependemos de otros para tomar decisiones, dependemos de otros para que nos rescaten, dependemos de otros para que resuelvan nuestros problemas, para que den soluciones, para que pongan acción, dependemos de otros para sentirnos completos o incompletos, para sentirnos amados o abandonados, dependemos económicamente de otros. **Una característica básica que diferencia, o debería diferenciar a un adulto de un niño es justamente la independencia y la auto-suficiencia, son atributos básicos de la madurez, de ser un adulto.** Cada quien tenemos tipos distintos de dependencia, algunos alcanzan la independencia económica, pero no la emocional, otros al revés, pero **cualquier tipo de dependencia, indica un grado de inmadurez.** Estos puntos no son todos los que podrían definir la madurez emocional, pero si son algunos de los más básicos. También están muy generalizados. Estos puntos los vemos reflejados en la forma como experimentamos nuestra realidad, en nuestras actitudes ante la vida, en todo lo que nos rodea.

Si vemos nuestros gobiernos, seguimos buscando padres omnipotentes que no nos toman en cuenta y nos dicen "¡porque lo digo yo!", seguimos pensando que es el gobierno quien tiene que resolver las cosas, pensamos que nuestro jefe es una extensión de nuestro padre y que es su responsabilidad satisfacer nuestras necesidades, pensamos que nuestra pareja debe ser la madre o el padre incondicional que debe adivinar nuestras necesidades para satisfacerlas en el momento, seguimos culpando a nuestros amigos porque no nos comprenden y no nos aprueban. **Seguimos culpando a Dios por el mundo que hemos creado nosotros, y también seguimos pidiéndole como niños que venga a salvarnos y a resolver nuestros problemas. Tanto a nivel individual, como colectivo, estamos rodeados de actitudes infantiles.** Estoy segura que dentro de este proceso evolutivo en el que estamos inmersos, vamos avanzando para convertirnos en adultos en todas las áreas de nuestras vidas, espero que estas pautas sean de ayuda en este proceso, como siguen siendo útiles para mi. En amor y servicio, Claudia Cuesta

<http://www.eListas.net@eListas.net/lista/nuevahumanidad>

nuevahumanidad-alta@eListas.net