

ANTE EL AÑO NUEVO; COMO ALCANZAR LO QUE TE HAS PROPUESTO

La voluntad es más importante que la inteligencia. La vida con sus exámenes, va dando cuenta de si hemos sabido educarla, para sacar de nosotros lo mejor que llevamos dentro, la voluntad es una facultad psicológica que nos mueve a hacer algo. En un lenguaje más operativo diríamos: disposición interior para llevar algo a cabo anticipando consecuencias. El estudiante que en febrero es capaz de tener un plan de estudio, porque está ya pensando en los exámenes de junio.

La voluntad es lo más propio del hombre, tanto como la razón. Cada uno de nosotros es una promesa. Una intención de llegar a ser lo mejor que podamos. Para un niño o un adolescente o un joven, educar la voluntad significa de entrada *la negación del instante inmediato* y el esfuerzo por no satisfacer lo que está ahí, sino apuntar hacia el futuro. Lo inmediato es superado y rebasado por lo mediato, por lo lejano. El ser humano está siempre en marcha, su vector persigue el realizarse uno a sí mismo. Hay una distinción que se encuentra en el pensamiento clásico, entre *desear y querer*. *Desear* significa pretender algo, pero desde el punto de vista afectivo, sentimental: es como una ráfaga que se enciende en nuestros escenarios mentales y que pasa casi sin dejar rastro. *Desearía* ser más estudioso, mas ordenado, aprovechar mejor el tiempo o ser más culto o mejorar mi carácter... pero en muchas ocasiones eso es solo un pensamiento pasajero, que no se traduce en nada. *Querer* es buscar algo y poner toda la voluntad en ese empeño, es determinación, empeño, esfuerzo concreto que no se dispersa, de modo que se va alcanzando dejándose uno la piel en la empresa.

De ahí que se pueda concluir que *desea* la persona poco madura y *quiere* la que está más hecha y tiene más educada la voluntad. La alquimia de los deseos nos hace perder de vista el horizonte y apuntamos a demasiadas metas de forma transitoria, sin concretar.

Voluntad es determinación, firmeza en los propósitos, solidez en las metas, sin desanimarse ante las dificultades, sabiendo que todo lo grande es hijo de la renuncia. El que tiene voluntad es mas libre y lleva su vida hacia donde quiere. Su aspiración final es la independencia y la consecución de los objetivos concretos que se ha propuesto. *El hombre es perfectible y deficiente*, puede ir hacia lo mejor de si mismo y también abandonarse y dar una versión pobre, desinflada, sin aspiraciones, que va tirando de su existencia como se arrastra un peso muerto.

Hay tres etapas importantes a la hora de poner la voluntad por delante en algo que queramos hacer:

1) *Saber qué objetivo pretendemos* y cuales son los medios con los que contamos; estar en la realidad personal, pero con ilusión. Dice Julián Marías que “la ilusión es un deseo con argumento, asociado a la vida biográfica”.

2) Viene después *la determinación rotunda* de que esa pretensión no sea algo fugaz, sin consistencia; de ahí que la voluntad podamos entenderla como energía, disposición decidida, tesón, tenacidad, insistencia que no se doblega ante las dificultades e imprevistos, que es capaz de crecerse en las dificultades... Un hombre capaz de obrar así es como una fortaleza amurallada. No habrá empresa que se le resista y antes o después irán llegando los frutos. El esfuerzo perseverante será capaz de sortear el cansancio y los avatares de tantas circunstancias como antes o después le sobrevendrán.

3) Por último está el *mise au point*, la puesta a punto. Solo la voluntad nos determina. Todo progreso personal tiene que contar con este esfuerzo de aprendizaje que la voluntad propone.

Este está tejido e hilvanado de *hábitos*, de *ejercicios repetidos*, de un acostumbrarse a hacer siempre lo más conveniente, aunque de entrada cueste.

El hombre con voluntad llega en la vida más lejos que el inteligente. Y para mí esto es así porque lleva por delante cuatro herramientas claves: *orden, constancia, motivación e la ilusión* de llegar algún día a esas metas, alcanzando su cima cueste lo que cueste. De este modo la voluntad se convierte en una *segunda naturaleza*, en un ingrediente recio y compacto que se adhiere a la conducta y obra casi espontáneamente, merced a ese aprendizaje. Hay un entrenamiento que se repite otra vez.

La voluntad tiene mucho que ver con la motivación. Estar motivado es querer algo de veras, elegirlo y que merezca la pena la lucha por alcanzarlo. Ahí se produce una secuencia psicológica muy importante. Skinner, uno de los padres de la moderna psicología positivista, decía que toda conducta puede ser cambiada y organizada a través del refuerzo. Por eso algunos le han llamado “constructor de voluntades”, merced a las investigaciones llevadas a cabo en Harvard. El comportamiento es una verdadera ingeniería de estímulos y respuestas, basadas en premios y castigos. Gracias al aprendizaje se va produciendo esto. Los aprendizajes complejos se engarzan sobre otros más sencillos, a través de superposiciones y crecimientos. Así emerge el autocontrol: ese ser capaz de gobernarse a si mismo, siendo uno cada vez mas dueño de su persona y de sus planes.

El que tiene voluntad dispone de si mismo. Sabe vencerse, es capaz de renunciar a la satisfacción de lo inmediato y tiene visión de futuro. Los perdedores y los triunfadores no se hacen de un día para otro, sino después de años de dejadez y abandono o de empuje, desvelos y obstinaciones repetidas en positivo. Aprender a vivir es ser capaz de superar las frustraciones que la vida impone con su devenir, alentados y espoleados por la meta: llegar a encontrarse uno con lo mejor de si, braceando contra el oleaje que, de frente, impide avanzar. Así se desliza todo hacia la madurez, mezcla de coherencia, espíritu de lucha en ese irse venciendo día a día en lo pequeño. Labor de orfebrería con uno mismo.

Sócrates le decía a su amigo Hipócrates lo siguiente: “sabio es un comerciante que vende géneros de los que se nutre el alma”. Por eso es tan importante la figura del educador. Se educa mas por lo que se es que por lo que se dice. Esto remite a aquel aserto castellano: “El ejemplo es el mejor predicador”. Y esto se observa con enorme claridad en la tarea de los padres hacia los hijos. Los padres no pueden pretender que los hijos vivan cosas que ellos no practican.

Hoy existe un nuevo educador: la televisión: influencia suele ser dañina, ya que fabrica jóvenes pasivos, incapaces de criticar lo que ven y que se entregan en brazos de la imagen, por una especial atracción difícil de combatir. Surge así lo que yo he llamado la “filosofía del me apetece”; “es que no tengo ganas, es que no me apetece, eso me cuesta, aquello otro no me gusta...” Por este derrotero se llega a una persona con voluntad débil: caprichosa, blanda, apática, veleta que gira según el viento del momento, inconstante, incapaz de ponerse metas y objetivos concretos: en una palabra, una persona sin educar, a merced del primer estímulo que le llega desde fuera y que le hace abandonar lo que estaba haciendo. Es la imagen del niño mimado que tanta pena produce al que lo observa. Al no tener educada la voluntad se convierte en un muñeco de las circunstancias, traído y llevado y tiranizado por lo que en ese instante le pide el cuerpo. Esto le lleva de acá para allá sin rumbo, a la deriva. Alguien así está echado a perder, consentido, mal educado para cualquier tarea, estropeado.

Esto se manifestará más tarde en las cuatro notas primordiales de nuestro proyecto existencial: amor, trabajo, cultura y la propia personalidad. En el amor conyugal no llegará muy lejos, pues no sabe lo que es ceder, ni anteponer las preferencias propias a las de la otra persona, ni valorar la importancia del sacrificio gustoso y escondido. En la vida profesional, si no se enmienda, no doblará el cabo de sus auténticas posibilidades, instalándose en la mediocridad. Si la cultura es libertad, irá viviendo de espaldas a cualquier curiosidad intelectual, ya que esto comporta empuje y vencer la vía fácil y muelle de la televisión. Y envolviéndolo todo estará ese acompañante permanente que es la personalidad que irá estando mal diseñada, con poca armonía y escaso equilibrio.

¿Cómo educar la voluntad? Lo mejor es hacer ejercicios pequeños y repetidos en donde uno se vence. Ahora hago esto sin gana porque es mi obligación; luego me aplico a aquella otra tarea, que se que me cuesta, porque es mi deber; mas tarde, llevo a cabo aquello otro, aunque no me apetece, porque se que es bueno para mi... Así se sube uno en el jumbo de los objetivos concretos y los va alcanzando poco a poco. Las determinaciones serán férreas y los propósitos, rocosos. Porque el hombre que lucha está siempre contento.

El que tiene una voluntad fuerte la ha conseguido después de una brega pertinaz consigo mismo.

El resultado es un hombre recio, sólido, firme, consistente, que no se desalienta fácilmente. Una persona así consigue lo que se propone. En su fondo aletea la alegría. Pero no aquella del que no le duele nada, la del animal sano, sino del que es feliz por estar haciendo algo en la vida que merezca realmente la pena.

Entre la voluntad débil y la fuerte, caben distintas posibilidades graduales. Cada una refleja una trayectoria. Cada segmento de nuestra biografía va rindiendo cuenta de cómo ha trabajado la voluntad. El que tiene voluntad puede conseguir que sus sueños se hagan realidad, si persevera.

De los temas más ausentes de la psicología actual, la voluntad es uno de ellos. La voluntad es una joya que tiene buena venta en cualquier mercado y el que la tiene posee un tesoro. Aquí trato de sistematizar diez pautas de conducta positiva para ir avanzando en ello.

1. La voluntad necesita un *aprendizaje gradual* que se consigue con la repetición de actos en donde uno se vence y lucha y cae y vuelve a empezar. A esto se llama en psicología hábito. Dicho en otros términos; es necesario adquirir hábitos positivos mediante la repetición de conductas de forma deportiva y alegre que van inclinando la balanza hacia comportamientos mejores, más maduros y que a la larga se agradecerán, pero que de entrada cuestan enorme trabajo en una primera etapa, en donde la voluntad esta virgen, sin dominar.

2. Para tener voluntad hay que empezar por negarse o vencerse en los gustos y estímulos e inclinaciones inmediatas. Y esto es lo realmente difícil. Es más fácil explicar los mecanismos por donde hay que llevar la voluntad que ponerse uno a funcionar, aplicando las teorías y poniéndolas en práctica. Esto puede ser expresado en otros términos: toda educación de la voluntad tiene un trasfondo austero, sobre todo cuando se empieza. La labor de los padres es decisiva; saber hacer atractiva la exigencia. La voluntad libera e inicia el vuelo hacia la realización del proyecto personal y de la felicidad. Liberación no es hacer lo que uno quiere o seguir los dictados inmediatos de lo que nos pide el cuerpo. Sino vencerse en pequeñas luchas titánicas para alcanzar las mejores cimas del propio desarrollo. La supresión de obligaciones y de constricciones exteriores, el abandono de los grandes ideales y retos, el dejarse llevar por los estímulos del momento. La liberación que trae la voluntad consiste en apartar obstáculos, allanar el camino para hacer lo que se había programado, para ir consiguiendo que los sueños se hagan realidad.

3. Cualquier aprendizaje se adquiere más fácilmente a medida que la *motivación* es mayor. **Estar motivado es tener el arco tenso para apuntar hacia el mejor blanco. El ejercicio del tiro con arco** sobre nuestros objetivos, se estira más gracias a la fuerza de los contenidos que lo que mueven. Lo expresare de otra forma: el que no sabe lo que quiere, el que no tiene la ilusión de alcanzar algo, es difícil que tenga la voluntad pronta y dispuesta para la lucha.

4. *Es fundamental tener objetivos claros*, precisos, bien delimitados y estables. Cuando esto es así y se ponen todas las fuerzas en ir hacia delante, los resultados positivos están a la vuelta de la esquina. La cabeza no tolera la dispersión de objetivos. Ni tampoco querer abarcar más de lo que uno puede. Por eso produce mucha paz aplicarse a esos propósitos siendo capaz de dejar de lado todo aquello que aleja de esas metas. Querer es pretender algo concreto y renunciar a todo lo que distrae y desvía de los planes dibujados.

5. *Toda educación de la voluntad tiene un fondo ascético, sobre todo en sus comienzos.* Los ríos desbordados de la garra juvenil hay que saber conducirlos hacia una meta que merezca realmente la pena. Ahí tiene su puesto la tarea del educador por un lado y la de los padres por otro. Hay una observación complementaria que quiero hacer, una vez llegados a este punto: las grandes ambiciones, las mejores aventuras brotan de un pequeño riachuelo que crece y se hace caudaloso a medida que la lucha personal no cede, no baja la guardia, insistiendo una y otra vez.

En el alpinismo –tarea que se parece mucho al fortalecimiento de la voluntad- lo importante es dar pequeños pasos hacia arriba, se va ascendiendo en la montaña no gracias a las grandes escaladas, sino merced a pequeños avances. Al principio, costosos, y después, ya mas fáciles, una vez que se vislumbra el paisaje desde la cima.

6. *A medida que se tiene más voluntad uno se gobierna mejor a sí mismo,* no dejándose llevar del estímulo inmediato. El dominio de uno mismo se va alcanzando mediante pequeños vencimientos diarios. El desprecio sistemático de las cosas pequeñas es la ruina de la voluntad.

Y por el contrario, *la costumbre de vencerse en lo menudo nos va transformando en personas superiores,* nos elevan por encima de las circunstancias. Se consigue así una clara aproximación a la felicidad.

Uno no hace lo que le apetece, ni lo más fácil, ni escoge el camino mas blando, sino que se dirige hacia lo que es mejor. Cuando la voluntad es mas compacta, ya esa persona ni se plantea si está cansado o aquello le cuesta, sino lo que sabe que será mas positivo para ella de cara a los planes diseñados.

7. *Una persona con voluntad alcanza las metas que se había propuesto,* si es constante. He comentado en las líneas que preceden que es menester poner en juego las piezas instrumentales de ella; el orden, la tenacidad, la disciplina, la alegría que no desfallece y la mirada puesta en lo alto del camino. Existe hoy la tendencia a la exaltación del *modelo del ganador* que deja en la estacada, groggy, a muchos perdedores en el ring social.

8. *Es importante llegar a una buena proporción entre objetivos e instrumentos.* Buscar la armonía entre fines y medios. Intentar una ecuación adecuada entre aptitudes y limitaciones. Pretender sacar lo mejor que hay en uno mismo, poniendo en juego la motivación entrelazada de ilusiones.

9. *La voluntad es un indicador de madurez de la personalidad.* No hay que olvidar que cualquier avance de la voluntad se acrecienta con su uso y se hace más eficaz a medida que se incorpora con firmeza en el patrimonio psicológico. Una persona madura y con un cierto equilibrio psicológico ofrece un mosaico de elementos armónicamente integrados, en donde la voluntad brilla con luz propia. Por ese camino se llega *la vida lograda.* A la felicidad como resultado: estar contento con uno mismo y con los demás. Por eso la felicidad es una estación a medio camino entre lo demasiado y lo poco. Dicho de una forma más ampliada: *la felicidad es un estado de ánimo positivo, al que se llega a través de la mejor realización posible de uno mismo.*

10. *La educación de la voluntad no se termina nunca.* Lo que quiere decir que el hombre es una sinfonía siempre inacabada. Y que además el haber alcanzado un buen nivel, no quiere decir que se esté siempre abonado al mismo, ya que las circunstancias de la vida pueden conducir a posiciones insólitas, inesperadas, difíciles o que obligan a reorganizar el tejido del *proyecto personal.* También hay que citar la desorientación de la sociedad actual; tan permisiva y con pocos valores de referencia, lo que impide ver ejemplos positivos a su alrededor que puedan ser servidos como *modelos de identidad.*

Los perdedores y los triunfadores no se hacen de un día para otro. La vida es un resultado. Suma y compendio de lo que hemos ido haciendo con ella de acuerdo con un programa previo. El hombre debe convencerse de que la persona que tiene la voluntad consigue lo que quiere. Así de claro.

El que tiene educada la voluntad sabe lo que es la alegría. Sabe que se aprende más bien poco de las victorias y mucho de las derrotas.

La alegría es un puente que está por encima del placer y por debajo de la felicidad. Las tres: placer, alegría y felicidad, forman un tríptico esencial. Y como telón de fondo, el esfuerzo por sacar lo mejor que tenemos dentro. Dicho de otro modo: La felicidad tiene en la voluntad un puente levadizo que nos abre una puerta importante para alcanzar la mejor realización personal.

Dr. Enrique Rojas
Catedrático de Psiquiatría