

## La voluntad es la clave para conseguir lo que uno se ha propuesto. Es la joya de la corona de la conducta.

### LA CULTURA DEL ESFUERZO: LA IMPORTANCIA DE LA VOLUNTAD

La voluntad es la clave para conseguir lo que uno se ha propuesto. Es la joya de la corona de la conducta. El que tiene educada la voluntad verá que sus sueños se irán convirtiendo en realidad.

La voluntad y la inteligencia forman un dúo decisivo en la geografía de la persona. A ellas se une otra pieza decisiva de nuestra psicología: la afectividad. Afectividad, inteligencia y voluntad constituyen un tríptico esencial que nos dirige hacia lo mejor.

¿Qué es la voluntad, en que consiste, cuales son los principales ingredientes que se hospedan en su interior? La voluntad es la capacidad para ponerse uno objetivos concretos y luchar hasta irlos alcanzando. Está claro que no es algo genético, sino adquirido. La psicología conductista la define así: capacidad para aplazar la recompensa. Es decir, para ir trabajando y fortaleciendo la voluntad es muy importante no buscar resultados inmediatos sino mediatos, sacrificar lo cercano por lo lejano. En esa travesía se encierra un principio que me parece muy importante: saber esperar y saber continuar.

Etimológicamente la palabra voluntad procede del latín voluntas, -tatis, que significa querer. Hay una distinción muy interesante si nos vamos a los matices. Desear es pretender algo de forma pasajera, momentánea, esporádica, sin continuidad, es algo que asoma en el escenario de los intereses y luego se difumina. Por el contrario, querer es determinación, propósito firme, decisión sólida, es haber tomado la resolución de conseguir algo y entregarse a esa tarea. El inmaduro va detrás de los deseos según van apareciendo y luego los va desechando. El que tiene madurez quiere algo con fundamento y precisión, lo califica, lo precisa, delimita su campo y se lanza con todas sus fuerzas en esa dirección evitando la dispersión, poniendo a la voluntad por delante, para que tire en ese sentido. El deseo es más emocional, el querer pertenece al patrimonio de la voluntad. Dicho de forma más rotunda: voluntad es determinación.

Toda educación empieza y termina por la voluntad.

Los padres somos los primeros educadores. Un buen padre vale más que cien maestros. Educar es seducir por encantamiento y ejemplaridad; seducir con los valores; entusiasmar con las cosas que no siguen siendo valiosas con el paso del tiempo. Educar es convertir a alguien en persona; ayudarle a que se desarrolle de la mejor manera posible, en los diversos aspectos que tiene la naturaleza humana.

La voluntad es firmeza en los propósitos, solidez en los planes a llevar hacia delante, ánimo ante las dificultades. Todo lo grande es hijo del esfuerzo y la renuncia. Quien tiene educada la voluntad es más libre y puede llevar su vida hacia donde quiera. Cuando la voluntad se ha ido formando a base de ejercicios continuos, está siempre dispuesta a vencerse, a ceder, a dominarse, a buscar lo

mejor. No eres más libre cuando haces lo que te apetece, sino cuando eliges aquello que te hace más persona. Aspirar a lo mejor y tener visión de futuro.

Quiero diseñar un decálogo sobre como fomentar la voluntad. Es una manera de atornillar tu tema tan rico, complejo e importante como este.

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 se levanta y vuelve a empezar. Esto tiene un nombre: hábito. Es necesario ir adquiriendo hábitos positivos de voluntad, la frecuencia y regularidad de un comportamiento positivo.

2. Para tener voluntad hay que empezar negarse y/o vencerse en estímulos e inclinaciones inmediatas. Esto es realmente difícil en los comienzos. Toda educación de la voluntad tiene un trasfondo ascético, esforzado, costoso.

3. Cualquier avance en la voluntad se hace más fácil si hay motivación. Estar motivado es tener el arco tenso para apuntar al mejor blanco. El ejercicio de tiro con arco en nuestros objetivos, se estira más gracias a los contenidos que lo motivan. ¡Lo que estudia una persona que prepara oposiciones para llegar a sacarlas. A lo que es capaz de renunciar en cuanto al placer de comer, una persona que está motivada para adelgazar! El que sabe lo que quiere tiene la voluntad preparada para la lucha.

4. Es fundamental tener objetivos claros, precisos, bien delimitados, medibles y además estables. Cuando esto es así y se pone el esfuerzo por ir hacia delante, los resultados positivos estarán a la vuelta de la esquina. La cabeza no tolera la dispersión de aquello que pretendemos conseguir. Ni tampoco querer abarcar más de lo que uno realmente puede. Aprender a renunciar es sabiduría y paz interior.

5. Toda educación de la voluntad tiene un fondo austero, sobrio y costoso especialmente cuando se está comenzando. Los ríos desbordados y caudalosos de la juventud deben ser conducidos por un cauce que disciplina los impulsos y agavilla su volumen. Ahí tienen su puesto los padres por un lado y los educadores, por otro. Las grandes ambiciones, las mejores aventuras brotan de un pequeño riachuelo que crece poco a poco descendiendo la montaña y que se hace ancho y crecido en el valle.

6. A medida que uno tiene más voluntad se gobierna mejor y no se deja llevar por el estímulo inmediato. Tener voluntad es patrocinar la alegría. El dominio de uno mismo, es uno de los retos más nobles y que nos elevan por encima de las circunstancias. Se consigue así una segunda naturaleza. Uno no hace lo que le apetece, ni lo más fácil, ni escoge el camino más blando, sino que se dirige hacia lo excelente. Es la aristocracia de la conducta.

7. Una persona con voluntad se da cuenta de lo importante que es el orden. El orden empieza en la cabeza: el que no sabe lo que quiere no puede ser feliz. Orden en nuestra habitación, despacho o lugar donde funcionamos. Orden en los horarios. Orden en no querer ser salsa de muchos guisos, ni estar desparramado en demasiados asuntos. No olvidar esto: ordenar es tirar lo que sobra y no sirve; en la duda, tirar.

8. Una persona con voluntad alcanza lo que se ha propuesto si es constante. Esto significa tenacidad, insistencia, perseverar, no darse por vencido cuando las cosas empiezan a costar, empeño, tesón férreo. Es la política de los pequeños vencimientos. De ese modo podemos decir que somos enanos a hombros de los gigantes.

9. Una buena y adecuada educación de 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 a la ingeniería de la conducta. Una persona con voluntad llega en la vida más lejos que una persona inteligente. Y al revés, una persona sin voluntad es siempre a merced de sus caprichos, traído y llevado y tiranizado por la filosofía del me apetece.

10. La educación de la voluntad no se termina nunca. Lo que quiere decir que el ser humano es siempre una sinfonía inacabada. Cuando el tiempo se pone amarillo sobre nuestras fotografías, que podamos decir: confieso que he intentado sacar lo mejor de mí mismo, a pesar de los pesares. Intentar hacer de la vida personal una pequeña obra de arte, cada uno según sus capacidades y exigencias. Trabajo de artesanía psicológica

Termino. Nihil difficile volenti, leí en una casa italiana en el frontispicio de su entrada: nada es difícil si hay voluntad. Buena parte del éxito o del fracaso en la vida personal dependen de la educación de la voluntad.