



El autocontrol y la fuerza de voluntad

Se denomina auto-control a la capacidad que tienen los seres humanos, de manera exclusiva, de regular su comportamiento, al margen de sus tendencias, motivaciones, deseos, intereses, gustos, preferencias, “apetencias”, etc.

Las personas, igual que los animales, nacemos con una predisposición genética a la búsqueda del bienestar inmediato. Sin embargo, somos la única especie en el planeta que, tenemos:

1. Conciencia de nuestra propia existencia.
2. Conciencia de nuestros deseos, gustos, necesidades, preferencias.
3. Capacidad de representarnos una situación futura, próxima o remota.
4. Capacidad para dar “valor” a las cosas, las situaciones,...
5. Capacidad de aprender de la experiencia de otras personas.

Todo esto nos permite tomar decisiones, plenamente conscientes, sobre qué hacer, cuándo, cómo, dónde, con quién,..., hacerlo, de modo que conservemos o aumentemos nuestro bienestar.

Ciertamente esta capacidad de decidir, de elegir, nos lleva a cometer errores, los cuales constituyen numerosas ocasiones de aprender y mejorar.

Por otra parte, las personas, sea cual sea su edad, reciben la influencia de elementos externos e internos que favorecen la puesta en marcha de determinados comportamientos.

Elementos internos:

Compruebe cómo, si siente frío, usted hace lo necesario para ponerse una prenda de abrigo, dirigirse a un lugar más resguardado o donde haya mejor temperatura,....

Compruebe también, cómo, si siente hambre o sed, procura buscar un lugar donde proveerse de comida o agua,...

Elementos externos:

Igualmente, cuando siente miedo de un animal o de otra persona o grupos de personas, decide abandonar el lugar y dirigirse a otro donde puede tener mayores garantías de seguridad,...

Así mismo, si usted se encuentra con una persona caída en el suelo, probablemente hará lo posible por ayudarlo, bien a levantarse o solicitar la ayuda de personal sanitario,...

No es necesario seguir enumerando multitud de elementos de su entorno que influyen en la probabilidad de que usted decida hacer/no hacer o decir/no decir algo. Esto significa que su conducta “está bajo control de elementos ajenos a su propia voluntad”.

Es cierto que al buscar comida, ropa, cobijo, protección o ayuda para nosotros mismos o para otros, tenemos un cierto nivel de conciencia de que lo que hacemos o decimos en una decisión personal, voluntaria. Pero, sin discutir lo más mínimo sobre este aspecto, lo que queremos hacerle observar es que sus “decisiones, libres y voluntarias” no son ni tan libres ni tan voluntarias, ya que están influidas por los elementos que se encuentran en el entorno.

Quizás un último ejemplo le sirva de clarificación al respecto:

Usted tiene unos ahorros en un banco determinado, sea el “Banco de la Esperanza”. Durante meses y años usted ha decidido de manera libre y voluntaria depositar sus ahorros en dicho Banco. Su vida transcurre con normalidad y usted no se plantea de ninguna manera retirar o reducir sus depósitos en ese banco.

Sin embargo, en los medios financieros se va comentando que ese banco tiene problemas y riesgo de quiebra. Esta noticia la conocen muchas personas, pero usted la desconoce.

Un día, los periódicos, la radio y la televisión comentan la noticia del riesgo de quiebra de ese banco.

Esta noticia le lleva a usted a decidir retirar inmediatamente sus ahorros de dicha entidad.

¿Cree usted que su decisión es “total y absolutamente libre y voluntaria”?, o más bien, ¿cree usted que la noticia sobre el riesgo de quiebra ha influido en su decisión? Su respuesta será indiscutiblemente afirmativa y, con ella usted está admitiendo que su conducta “retirada de sus ahorros del “Banco de la Esperanza” ha sido “controlada” por la noticia de su posible quiebra y, con ello, la congelación o pérdida de sus ahorros.

Así pues, **llamamos “control” a la probabilidad de tomar una decisión y llevarla a cabo.**

La Psicología, en su desarrollo como Ciencia de la Conducta (no como filosofía) ha ido constatando que los seres humanos tomamos nuestras decisiones bajo la influencia de nuestras necesidades, deseos, valores, expectativas,... (elementos o estímulos internos) y en función de diversas circunstancias que nos rodean (elementos o estímulos externos).

Ahora bien, los diversos estudios sobre diferencias entre personas han permitido comprobar, cómo numerosas personas suelen tomar sus decisiones con independencia de tales factores:

Así: podemos tener hambre a una hora, pero decidimos no comer hasta más tarde. Incluso nos apetece mucho comer una hamburguesa con cerveza, pero decidimos comer un sándwich vegetal con agua.

No nos apetece ordenar nuestra habitación, armario, despacho, trastero, etc., pero tomamos la firme decisión de hacerlo.

Nos invitan a una fiesta y **nos apetece** mucho ir, pero tenemos pendiente otro compromiso y abandonamos la idea de ir a la fiesta, o bien, decidimos ir a la fiesta e incumplir el compromiso previo.

Los dos ejemplos anteriores son dos casos de ejercicio del auto-control. Precisamente en esto consiste el autocontrol: las decisiones que tomamos, no dependen de elementos internos: me apetece o no me apetece.

Las personas con poco autocontrol se denominan a sí mismas como personas con *poca fuerza de voluntad*.

La *fuerza de voluntad* es algo tan real como *La Fuerza* de la Guerra de las Galaxias,..., una fantasía.

Sucede que reconocer que no se tiene fuerza de voluntad evita tener que asumir la responsabilidad de las acciones que no tomamos, cuando podríamos hacerlo perfectamente.

Ciertamente, se reconocen los perjuicios de no hacer o de demorar ciertas cosas, pero se diluye la responsabilidad al atribuirlo a una supuesta “fuerza de voluntad”.

La realidad es otra, muy simple y sencilla: las personas con supuesta falta de fuerza de voluntad son personas que viven su vida (toman decisiones) llevados por sus emociones. Esto es: deciden hacer lo que les apetece y no hacer lo que no les apetece, en cada momento.

Llegados a este punto podemos responder a una pregunta:

¿Se puede desarrollar la **Fuerza de Voluntad**?

Con ese nombre no se puede desarrollar nada, sencillamente, porque eso no existe.

Pero se puede desarrollar el **Auto-control** y, con ello, mejorar nuestras condiciones de vida, tanto personal, como familiar, laboral y social.

Y, ¿cómo se puede desarrollar el autocontrol?

Dos opciones:

- a) “Bricolaje”, actúe de acuerdo a lo que ha leído en los párrafos anteriores: deje de hacer lo que le apetece y acostúmbrese a hacer lo que no le apetece. Haga prácticas a diario. En tres o cuatro meses habrá desarrollado “musculatura de autocontrol”.
 - b) Solicite los servicios de un profesional de la Psicología, quien, tras un estudio de sus características personales le guiará a través de un proceso adaptado a sus circunstancias personales para desarrollar el citado autocontrol.
-



manuelgarciaperez.com

