

Cuenta José Antonio Marina la historia de una chica que necesitaba hacer ejercicio y se propuso correr un rato un par de días a la semana. No le gustaba competir con otros, así que empezó a correr sola. Un día, un entrenador que ella conocía le dijo: "Deberías correr maratón". Ella creyó que se trataba de una broma. Además, siempre había pensado que el maratón era extenuante y aburrido. Pero aquel hombre insistió hasta convencerla, y le hizo un plan de entrenamiento con unos objetivos precisos y bien calculados, que exigían un esfuerzo cada vez un poco mayor, pero siempre accesibles.

"Sin darme cuenta –explicaba ella–, empezó a ilusionarme la idea de aguantar un kilómetro más. Es un proceso curioso. Primero te inquieta, luego te fastidia mientras lo estás intentando y al final te sientes una estrella si lo consigues."

El modo de dosificar las metas convirtió una tediosa tarea en una actividad estimulante. "El ejercicio me sentaba bien, comprometerme en una tarea larga me agradaba, me gusta competir un poco conmigo misma. También influyó saber que lo que consiguiera le importaba a alguien, a mi entrenador."

Hay muchas fuerzas ocultas en cada uno que sólo alcanzan su eficacia cuando surge, como para aclararlas y fijarlas, un objetivo que pueda concretar y aunar esos impulsos confusos del deseo hasta hacerles tomar la forma y el atractivo de una meta. Ese proceso, por el que una serie de motivos vagos y dispersos configuran una nueva fuente de energía, es fundamental para hacer rendir el propio talento. Y es un proceso que casi siempre depende de nuestra capacidad de alcanzar hábitos que nos ayuden a gestionar bien nuestras aspiraciones, deseos y sentimientos, que muchas veces son confusos e incluso contrapuestos. Porque es frecuente que tengamos ganas de hacer algo pero no ganas de hacer lo necesario para conseguir ese algo. Se puede tener sed pero no tener ganas de caminar hasta la fuente. Se puede querer dar una alegría visitando a un amigo enfermo pero hay que vencer la pereza para levantarse e ir. Si no se tiene voluntad, sólo se logra hacer lo que se tiene ganas de hacer en ese instante, pero no se consigue nada fuera de ese corto plazo. Por eso la voluntad consiste en buena parte en adquirir el hábito de querer hacer las cosas, con lo que se produce la paradoja de que querer es una cuestión de hábitos.

Al correr, esa agilidad, esa zancada larga, rítmica, resuelta, es como una representación de la libertad, sobre todo cuando uno ha experimentado antes la esclavitud del jadeo, del ahogo y del cansancio. Por eso el entrenamiento es un gran logro de la inteligencia y de la voluntad. Cuando se ha adquirido cierta destreza gracias a los hábitos, la espontaneidad produce grandes creaciones; pero si no se tiene esa destreza que nace del esfuerzo por adquirir hábitos, la espontaneidad suele ser desastrosa.

El influjo y la sutileza de la propaganda y la masificación fomentan una sumisión aceptada y confortable de lo espontáneo. Somos solicitados por la fascinación de ser elementos pasivos de lo que nos apetece, y entonces rodamos dócilmente por esa pendiente, hechizados por el poder anfetamínico de su cálida retórica. Pero sabemos que al final siempre nos encontramos de nuevo abajo, otra vez decepcionados y frustrados por no tener los hábitos que realmente deseamos. Nos topamos, como siempre, con la terca realidad del esfuerzo, con la necesidad de cultivar hábitos inteligentes y con la evidencia de que lo que queremos no siempre coincide con lo que nos apetece.