

Pensamiento y salud VIII. La Voluntad

“Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la voluntad” (Albert Einstein)



Con este artículo quiero llamar la atención sobre una cualidad específicamente humana que nos permite **hacer lo que realmente deseamos y conseguir los objetivos que nos proponemos: la VOLUNTAD**, la capacidad para llevar a cabo acciones contrarias a nuestras tendencias inmediatas *en un momento dado*.

La voluntad **se necesita primero para decidir, y después para perseverar hasta conseguir lo deseado**. En el artículo anterior decía que «en cuando decides -piensas- que quieres algo todas tus células responden organizando su actividad para que alcances la meta deseada. En esto tan simple es en lo que consiste la “**intención**”».

A esto hay que añadirle que **la intención debe venir acompañada de perseverancia y es aquí donde la gran mayoría de las personas flaquea**. “*A nadie le faltan fuerzas, lo que a muchísimos les falta es voluntad*” (Víctor Hugo) Vivimos en la cultura de la inmediatez y de la impaciencia: queremos ir a Tokio y basta coger uno o dos aviones para plantarnos allí en menos de 24 horas, si Colón o Marco Polo levantarán la cabeza...; queremos un croissant con un café con leche y en unos pasos tenemos una cafetería y nos lo tomamos, nos olvidamos de toda la cadena que hay hasta llegar a nuestro café con leche y que requiere de tiempo: hubo que arar un campo, plantar el trigo, regarlo, esperar, esperar, esperar, segar, molerlo, ensacarlo, amasarlo con agua, mantequilla, sal, azúcar, levadura, meterlo en el horno...; hubo que plantar el café, esperar, esperar, esperar mientras crecía, cosecharlo, tostarlo, molerlo...; hubo que esperar a que una ternera que nació creciera, se convirtiera en vaca lechera, diera leche, ordeñarla...

...pero nosotros sencillamente entramos en una cafetería y lo resolvemos con una simple frase: “póngame un café con leche y un croissant”; ¡zás!, resuelto. Todo el mundo se siente ilusionado ante la idea del “**poder creador del pensamiento**”, **el atisbar la enormes potencialidades que nos pertenecen a los seres humanos**, pero acostumbrados a la cultura de la inmediatez, y a tener una voluntad anquilosada por falta de uso, muchas personas desisten, se olvidan, empiezan a pensar que “no funciona”. Esto es tan absurdo como si un niño que gatea desistiera de aprender a caminar al cabo de un mes porque “no funciona”, ¡lo que se perdería!

No comprenden que para llegar a la inmediatez del café con leche y el croissant, han sido necesarios muchos procesos **previos de integraciones sucesivas en los que como telón de fondo han confluído la intención y la voluntad, pasando de generación en generación**. Para llegar a esa misma inmediatez en lo que se refiere al “poder creador del pensamiento” los requerimientos son esencialmente los mismos. En este caso hablamos de ‘tecnología del pensamiento’, por la cual **con nuestros pensamientos progresivamente**

CONSULTA DE PSICOLOGÍA

Pablo López Fuentes
Psicólogo nº col. CV-4186
Telf. 963 47 12 20
E-mail: pablolopezfuentes@yahoo.es

C/ Císcar nº55, 1º-1ª
46005 Valencia

C/ Mayor 35, 6º-T
02002 Albacete

vamos remodelando nuestro ‘cableado’ cerebral, y muchísimos otros aspectos de nuestra psicobiología, estando como telón de fondo la *intención* y la *voluntad*, en este caso pasando de generación en generación de células. **Es el milagro cotidiano de la vida.**

Este progresivo remodelamiento va haciendo posible lo que en principio parecía imposible, y **a quien persevera le va acercando a la deseada inmediatez**. Si la semilla de un manzano no perseverara en su deseo de ser manzano, nunca daría manzanas. Cuando esto se descubre entonces se comprende que **nuestros límites, paradójicamente, no son ni más ni menos que el resultado del propio poder creador de nuestro pensamiento**, la misma herramienta que nos hace libres e ilimitados nos condena y limita. Es así que **el ser humano tiene los límites que cree tener, y cuando cambia la creencia de cuales son sus límites ¡estos cambian!**.

Pablo López Fuentes
Psicólogo Clínico
Tfno.: 963 471 220
C/ Císcar 55-1ª 46005 Valencia.
C/ Mayor 35-6º dcho T. 02002 Albacete.