



LA IMPULSIVIDAD

(Triunfa en todos tus conflictos personales. Principio Estoico).

Estoicismo: Principio que establece que la “**virtud es el único bien para los seres humanos**”.

Su objetivo no es otro que **alcanzar la felicidad o la autorrealización**.

El concepto de prudencia y sensatez, junto con su característica austeridad, se ve doblemente refrendado por la corriente helenística con más peso: **EL ESTOICISMO**.

La combinación de elementos de ambas corrientes parece de gran utilidad en un mundo, el actual, que es mucho más ecléctico (*que trata de reunir, intentando conciliar valores, ideas, tendencias*) que el mundo de la antigüedad griega y que está, sin embargo, **casi desprovisto de valores universales** con los que guiarnos para una buena actuación ética y moral.

EL CONTROL DE LOS IMPULSOS.

El experimento siguiente fue llevado a cabo en la Universidad de Stanford (California. USA), con hijos de los profesores, empleados y licenciados.

....”Imagine que tiene 4 años de edad y que alguien le hace la siguiente propuesta: Ahora debo marcharme y retornaré en unos 20 minutos. Si lo deseas puedes coger una golosina pero, si esperas a que retorne, te daré 2.

Para un niño de 4 años de edad, éste es un verdadero desafío, un microcosmos de la eterna lucha entre el impulso y la represión, entre el id y el ego, entre el deseo y el autocontrol, entre la gratificación y su demora. Y sea cual fuere la decisión que tome el niño, constituye un test que no sólo refleja su carácter sino que también permite determinar la trayectoria probable que seguirá a lo largo de su vida.

Tal vez no haya habilidad psicológica más esencial que la de resistir al impulso. Ése es el fundamento mismo de cualquier **autocontrol emocional**, puesto que toda emoción, por su misma naturaleza implica un impulso para actuar (recordemos que el mismo significado etimológico de la palabra emoción, es el de *mover*).

En cualquier caso, Walter Mischel (Psicólogo. Profesor de la Universidad de Stanford), llevó a cabo en la década de los 60, una investigación con preescolares de 4 años de edad, a quienes se les planteaba la cuestión con la que iniciábamos la sección, y que ha terminado demostrando la extraordinaria importancia de la capacidad de refrenar las emociones y demorar los impulsos.

-02-

Algunos de los niños fueron capaces de esperar lo que seguramente les pareció una verdadera eternidad hasta que volviera el experimentador. Y fueron muchos los métodos que utilizaron para alcanzar su propósito y recibir las 2 golosinas como recompensa: taparse el rostro para no ver la tentación, mirar al suelo, hablar consigo mismos, cantar, jugar con sus manos y sus pies e incluso intentar dormir.

Pero otros, **más impulsivos**, cogieron la golosina a los pocos segundos de que el experimentador abandonara la habitación.

El poder diagnóstico de la forma en que los niños manejaban sus impulsos quedó claro doce o catorce años más tarde, cuando la investigación rastreó lo que había sido de aquellos niños ahora adolescentes. La diferencia emocional y social existentes entre quienes se apresuraron a coger la golosina y aquellos otros que demoraron la gratificación fue contundente”.

EN RESUMEN:

Los que a los 4 años **habían resistido** la tentación eran **socialmente más competentes**, mostraban una **mayor eficacia personal**, eran **más emprendedores** y **más capaces de afrontar las frustraciones de la vida**.

Se trataba de adolescentes **poco proclives a desmoralizarse**, estancarse o experimentar algún tipo de regresión ante las situaciones tensas, adolescentes que no se desconcertaban ni se quedaban sin respuesta cuando se les presionaba, adolescentes que **no huían de los riesgos**, sino que los afrontaban e incluso los buscaban, **adolescentes que confiaban en sí mismos** y en los que también confiaban sus compañeros, adolescentes **honrados y responsables** que tomaban la iniciativa y se zambullían en todo tipo de proyectos.

PANORAMA ACTUAL.

Hay una frase que no debe resultarle ajena a casi nadie con hijos y que define perfectamente hasta donde hemos llegado: **“Lo más importante es que los niños se lo pasen bien”**.

La dedicación de los padres y su máxima aspiración debería orientarse a intentar **formarlos bien**. Lo del entretenimiento les será más fácil si se consigue que sean adultos cabales y **no adultos caprichosos**.

La satisfacción debe perseguirse mejor que la diversión, para que la primera resulte duradera y la segunda merecida.

El trabajo tiene que **basarse en unos principios**, no en eslóganes ni en lemas, cosas tan simples como éstas.

Simples, a modo de ver, significa fáciles de entender, significa que son productos del sentido común. Es decir, que son sabiduría popular, que **toda la vida han funcionado** y que, además, están reñidos con la complicación.

-03-

Actualmente se viene cuestionando el tema “autoridad” (hoy llamado “poner límites”). Entonces, cabría preguntarse: **“Esta permisividad que nos invade. ¿Nos ha dado mejores resultados?”**

FORMACIÓN DEL CARÁCTER.

Es verdad que todos nacemos con un material genético que nos hace más o menos proclives a soportar el esfuerzo y a superar las dificultades.

Pero este material congénito, tiene un porcentaje menor de peso que el que nos da la formación.

Habría ejemplos que puedan justificar lo contrario. Si, tal vez, pero induce a pensar que son los menos.

No se trata de ser fatalistas ni deterministas, ni, acaso quepa pensar que tampoco se pueda aceptar que el destino sea la única e inalterable posibilidad. En todas esas tendencias hay una negación del libre albedrío.

El “**lo que será, será**”, típico de esas visiones del mundo, choca frontalmente con esa creencia que nos ha permitido imaginar que, como consecuencia de un **correcto entrenamiento de la voluntad**, podríamos **alcanzar las metas que nos hayamos propuesto**.

La fortaleza es la mejor arma para moverse en un mundo incierto (hoy muy incierto). Y para intentar que afecte lo menos posible.

El carácter fue, para las generaciones de décadas atrás, el tronco del árbol, un tronco que había que reforzar sobre todo en los primeros años de formación.

Habría que intentar que creciera fuerte, grueso, bien anclado en el suelo. (“**Los pies en la tierra**” se solía argumentar por aquel entonces).

-04-

EL FRACASO DE LA VOLUNTAD.

La desgana, el desánimo, el cansancio.... son fenómenos de enorme complejidad; a medio camino entre la biología y la psicología (1), la normalidad y la enfermedad.

Hay apatías orgánicas y apatías aprendidas.

(1) Somos biología y memoria. También neurología y cultura.

LA ESCLAVITUD DE LA VOLUNTAD.

Aparece cuando las posibilidades de elección son limitadas drásticamente por elementos fisiológicos o psicológicos.

Las adicciones y algunas emociones, como el miedo, sirven de ejemplo. Algunos de ellos ejercen tal influencia que crean el espejismo de que sin ellos no se puede sobrevivir.

La droga se impone al cuerpo y éste la obedece. Es un fenómeno compulsivo e irreprimible del que se siente preso el sujeto, que afirma: “No puedo dejar de hacerlo”

Cada día se reconocen más tipos de adicciones.

Cabe sostener que la conducta adictiva es el problema social y de salud número uno que hoy enfrenta nuestro país.

LA IMPULSIVIDAD.

La impulsividad es la falta de control de los impulsos.

Mientras que en la *abulia* (2) había desaparecido la capacidad de iniciar la acción, en la impulsividad se carece de la posibilidad de inhibirla. También en este caso cuesta trabajo separar las conductas normales de las patológicas, porque con frecuencia se trata sólo de una cuestión de grado.

Este asunto es de gran relevancia personal y social, porque **muchos autores consideran que la impulsividad es un factor que aumenta la probabilidad de comportamientos delictivos, antisociales o criminales.**

(2) Incapaz de actuar.

LA INCONSTANCIA Y LA OBCECACIÓN.

APLAZAR LA RECOMPENSA.

Algunas decisiones son puntuales. Compró un número de lotería u otro. Voy de vacaciones aquí o allá. Se agotan en sí mismas.

-05-

Pero otras decisiones nos comprometen a proyectos largos, en cuya realización hay que vencer obstáculos. Y que –por lo tanto- exigen una renovación de la decisión, una persistencia en el empeño.

Un fracaso de la inteligencia es cesar en el esfuerzo antes de tiempo. **ESO ES LA INCONSTANCIA.**

¿Cuál es su causa?

Los psicólogos hablan de la **dificultad para soportar el esfuerzo o para aplazar la recompensa.**

La inconstancia es un fracaso, pero también puede serlo su contrario, la obcecación o la tozudez.

No hay nadie más demente que el demente o el fanático, lo que nos hace pensar que la fuerza de voluntad –en abstracto- no es ni buena ni mala. Que lo bueno es una voluntad inteligente que sepa cuándo hay que perseverar y cuándo hay que desistir.

LA ELECCIÓN DE LAS METAS.

Nos enfrentamos continuamente con 3 problemas.

- a) No sé qué hacer
- b) Sé lo que quiero hacer, pero no sé cómo.
- c) Sé cómo, pero no me atrevo.

Todos tenemos un proyecto inevitable e inevitablemente vago: **QUEREMOS SER FELICES.**

Lo que no sabemos es **mediante qué proyectos** podemos concretar esa aspiración difusa. La elección de metas es una de las más delicadas operaciones de la inteligencia.

Últimamente los psicólogos evolutivos han estudiado minuciosamente el modo en que los adolescentes eligen su carrera.

Ginzberg (Economista. Universidad de Columbia 1931-1934), ha elaborado una teoría: niños y adolescentes atraviesan 3 etapas de la selección: la etapa de la fantasía, la etapa de los ensayos y la etapa realista. Ésta última señala la madurez. Sí, pero ¿cómo alcanzarla?

Muchos fracasos llegan porque las metas que emprendemos son imposibles en sí o imposibles para nosotros. No se puede ser omnipotente, ni hacer una tortilla sin romper los huevos. Sartre creía que era imposible mantener las manos limpias ante la injusticia.

-06-

CULTURA PARA NIÑOS.

Renuentes a los sacrificios y a la espera, exigentes del bienestar a corto plazo, familiarizados con las drogas, la nueva generación profesa lo que Lipovetsky (*Gilles Lipovetsky es un filósofo y sociólogo francés*) llama una *“ética sin dolor”*, un quehacer que reclama satisfacciones **sin entregar nada importante a cambio y menos todavía por adelantado.**

Comer y beber **caprichosamente** y a deshoras, comprar compulsivamente son rasgos de una cultura contemporánea en la que el yo interior se alza ansiosamente.

¿POR QUÉ?

Porque quererse a sí mismo por encima de todo, amar al niño que llevamos dentro, perdonar sus errores, reforzar sus logros, **no permitir que bostece tristemente**, es la base del discurso en los omnipresentes libros de autoayuda, aludiendo a la inclinación infantil de procurarse **satisfacciones continuas y urgentes**.

-07-

EL TEMA DE LOS VIDEOJUEGOS.

Contra la creencia general de que el videojuego es una afición reservada a niños y adolescentes, las investigaciones han proporcionado abundantes datos para alterar las orientaciones del marketing y considerar como nunca antes, su influencia sobre jóvenes con capacidad de compra.

Bajo el reino del psicoanálisis la infancia era un pozo de conflictos, pero hoy la puerilización general es el **atajo hacia la felicidad en masa**. Nunca, como en estos, años se han publicado tantos libros de psicología sobre la regresión a la infancia, ni se han registrado tantos fenómenos **de jóvenes que se resisten a ser adultos**.

Ser como un niño se ha hecho equivalente a estar facultado para disfrutar con las pequeñas cosas, aprestarse a **vivir el quehacer como un juego y a confundir los juegos con la experiencia de la vida**.

Porque, ¿qué otra cosa explica mejor estos comportamientos que el infantilismo; la actual gran pasión que despierta el espectáculo deportivo. ¿Cuál es el que más atrae?

MESAS y CULTURAS.

Los comportamientos que desarrolla el adulto cuando se sienta a la mesa constituyen un aspecto importantísimo de la cultura.

Es difícil aproximarse a otro sin efectuar algún ritual alimentario: una copita, un chocolate, un pitillo. Cualquier incumplimiento desencadenará cierto tipo de malestar.

La mayor parte de los acontecimientos familiares están marcados por un ritual alimentario y la **historia del grupo podría contarse a través de los alimentos**.

En el origen de la formación de las comunidades, las prohibiciones alimentarias han desempeñado un papel fundacional, porque no existe una sola cultura en la que el hombre está autorizado a comer todos los animales que le rodean.

RITOS DE INTEGRACIÓN.

Los ritos de integración de los adolescentes están claramente enunciados y mitificados en todas las culturas, pero hoy, en Occidente, están encubiertos por libretos mal puestos en escena.

Es el caso de: "aprueba primero el bachillerato", rito de integración muy cruel que dura muchos años e instala en la cultura las condiciones experimentales del desarrollo de la angustia: tomar conciencia de todo y no poder hacer nada.

LA BOCA, EL CEREBRO y LA PALABRA.

Alrededor de la boca se organiza la manera de vivir que caracteriza a la especie.

Por el momento, con la boca el hombre debe absorber el oxígeno (O₂), el agua y las sustancias que le han de proporcionar energía suficiente para que funcione la máquina.

Pero, mediante la boca también puede crear un mundo trascendente, cantar, orar, hablar y dar vida a un mundo de representaciones no percibidas, intensamente experimentadas.

RAZONAMIENTO PALEOETOLÓGICO.

Hace 400.000 años, la laringe se transformó y la bóveda del paladar se hizo cóncava, el hueso hioides se situó más abajo, en la columna cervical, con lo cual se creó una caja de resonancia en la que la lengua podía agitarse mejor.

El hombre de **Cromagnon**, que perfeccionó el lenguaje humano, no sabía que su cerebro izquierdo le daba órdenes a la boca tanto como a la mano.

“Este par, que hasta ese momento se había utilizado para la alimentación, se puso al servicio de la palabra”.

Este RAZONAMIENTO PALEOETOLÓGICO, se observa habitualmente en la actualidad cuando, en la ecografía, vemos como el feto se lleva la mano a la boca cada vez que experimenta una emoción, como lo hará incluso en la edad adulta.

El bebé tiende la mano para aferrar el mundo y explorarlo con la boca.

Como todo cerebro, el del hombre no se parece a ningún otro. Pero, cuando nos ponemos a comparar los cerebros entre especies, surge la idea de que el cerebro humano se caracteriza por la importancia que le otorga a procesar informaciones no percibidas, fuera del contexto espacial o temporal.

.....

Cuando un cerebro adquiere la capacidad de la memoria, toda información recibida se asocia con una información pasada.

Desde que la memoria aparece en el mundo viviente, lo percibido permite evocar.

Hay que decir que los sistemas nerviosos son capaces de memoria desde etapas muy tempranas.

VOLUNTAD e IMPULSIVIDAD.

La investigación parece confirmar que la voluntad ha desaparecido de la Psicología.

Pudiera ser que nadie la haya echado en falta porque su puesto de trabajo (explicar la conducta humana), ha sido **ocupado por la motivación**.

Se mantiene en la psicología popular, pero en este momento no está de moda. Muchas influencias culturales han relacionado la voluntad con aspectos desagradables de la conducta humana:

La disciplina.

Las normas.

La rigidez.

La tiranía.

Nos ha sorprendido constatar que la sociedad actual valora la libertad por encima de todo, pero una “libertad sin voluntad”.

Este divorcio de dos conceptos que siempre estuvieron emparejados nos parece un acontecimiento notable.

La nueva idea de libertad está influyendo en nuestros sistemas educativos, en nuestra manera de sentir, de relacionarnos, comprometernos o descomprometernos.

¿Para bien o para mal?

No lo sabemos todavía.

Pero hay algunos aspectos preocupantes.

La defensa de un “yo” fragmentario, inconexo, intermitente, habría parecido peligroso a los psicólogos y psiquiatras antiguos.

¿Estaban en un error?

Durante muchos siglos se consideró que la voluntad unificaba la mente humana.

-10-

La psicología de la motivación pretende responder a varios porqués inevitables y apremiantes.

¿Por qué actuamos como actuamos?

¿Qué inicia, dirige, mantiene y detiene nuestra conducta?

Necesitamos contestar adecuadamente estas preguntas para saber a qué atenernos respecto a nuestro comportamiento y al comportamiento de los demás.

La idea que tenemos sobre nosotros mismos es un componente real de lo que somos.

Lo que creemos acerca de nuestras razones para obrar, nuestra libertad o esclavitud, es un principio real de nuestro comportamiento.

-11-

A MODO DE RESUMEN.

“Con los problemas no se pacta. O los vences o te vencen”

(Sir W. Churchill)

“Estos son mis principios, si no le gustan tengo otros”

(Groucho Marx)

La impulsividad resulta un predictor de la tendencia posterior hacia la delincuencia.

(Daniel Goleman)

-12-

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA.

Inteligencia Emocional.

Daniel Goleman.

La inteligencia fracasada.

José Antonio Marina.

Todo se puede entrenar.

Toni Nadal.

El arte de la paciencia.

Ramiro A. Calle.

El estilo del mundo.

Vicente Verdú.

El encantamiento del mundo.

Boris Cyrulnik.

El misterio de la voluntad perdida.

José Antonio Marina.

Carlos LLoréns Fernández.

PUM, Universidad de Vigo, campus de Vigo

Septiembre 2023