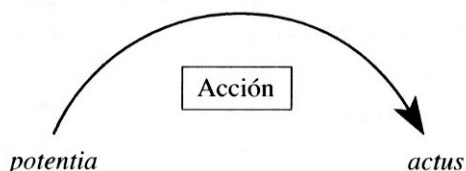


Hábitos: módulos de estilo de vida

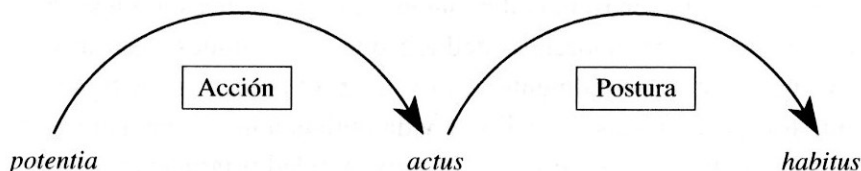
Exceptuando los accidentes y las intervenciones motivadas por enfermedades, nuestro período de vida está condicionado genéticamente en un 60 %. El 40 % restante depende en gran parte de nuestro estilo de vida, el cual se compone de pequeños e intensos módulos llamados «hábitos».

El psiquiatra austríaco Viktor E. Frankl (1905-1997), fundador de la «tercera escuela vienesa de psicoterapia», ya había reparado en la enorme importancia de estos pequeños módulos de estilo de vida mucho antes de que, en 1989, el *best seller* de Stephen R. Covey, *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*, los convirtiera en el centro de atención de la población estadounidense. Las investigaciones de los hábitos resultan sumamente interesantes porque ofrecen datos más fiables que cualquier investigación sobre el pasado. Por ejemplo, si investigamos a qué modelos de conducta y actitudes internas se ha *acostumbrado* —sin importar los motivos— una serie de personas mentalmente inestables, infelices y fracasadas en sus proyectos, podremos deducir que las actitudes alternativas ayudan a estar mentalmente sano y feliz. O bien, si investigamos qué formas humanas de estilo de vida obtienen una recompensa de la propia vida creando esbozos de personalidad originales y acertados, también podremos saber qué otros intentos de existencia se pueden librar del proceso de selección natural que conduce a la «extinción» porque, precisamente, no cumplen con esos esbozos.

Frankl realizó una reflexión inteligente a este respecto. Según él, el hombre se halla constantemente en la encrucijada de tomar una nueva decisión. No se trata únicamente de una decisión sobre determinadas elecciones, sino también de una decisión sobre sí mismo, sobre la persona hacia la que se está desarrollando. La existencia sigue una corriente y cada decisión tomada es como una ola que lleva a una determinada y única dirección. Dicho de otro modo: no sólo actuamos en función de lo que somos, sino que somos en función de cómo actuamos.¹ Al definir la acción como «el traslado de una posibilidad a la realidad», Frankl, a quien le gustaba utilizar expresiones latinas, hablaba de que en la acción siempre hay una *potentia* que se transforma en *actus*.

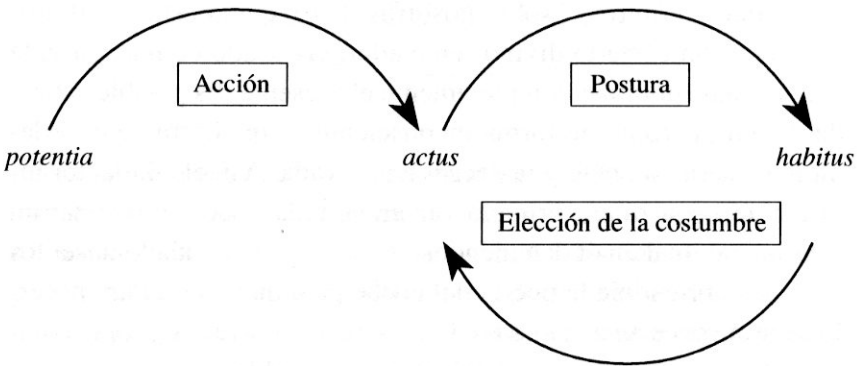


Entonces, siempre que se actúa de un modo idéntico o parecido, lo que significa que las decisiones que antes han dado resultado se toman ahora hacia una dirección parecida, se crea una actitud característica en la persona: el *actus* se transforma en *habitus*, es decir, de la acción se pasa a la actitud.



1. Viktor E. Frankl, *Der leidende Mensch*, 2ª ed., Berna, Huber, 1996, pág. 204 (trad. cast.: *El hombre doliente*, Barcelona, Herder, 1987).

Esta actitud característica que la persona adopta al reaccionar de forma análoga frente a situaciones análogas hace que actúe del mismo modo con mayor frecuencia sin ser consciente de ello cada vez que toma una decisión. La actitud simplifica, por así decirlo, el procedimiento de decisión y representa la abundancia de decisiones previas ya tomadas. Quien hace lo que suele hacer *por costumbre* se agarra a las órdenes que él mismo se da desde lo pretérito y lo inconsciente y no se molesta en extraer una nueva reflexión. El *habitus* allana el camino al siguiente *actus*.



Ilustremos la situación descrita con un ejemplo. Un hombre conduce por la carretera en un día frío y tormentoso y ve a un anciano que corre por el arcén con la cabeza agachada y sin paraguas. Si el conductor es una persona altruista, lo que significa que en incontables situaciones anteriores ha optado por ayudar al prójimo en caso de necesidad, no tendrá ningún inconveniente en parar el coche y ofrecerse al anciano para llevarlo. Para hacer esto, el hombre no necesita ningún proceso de decisión costoso, dado que su actitud interna invita espontáneamente a actuar de este modo.

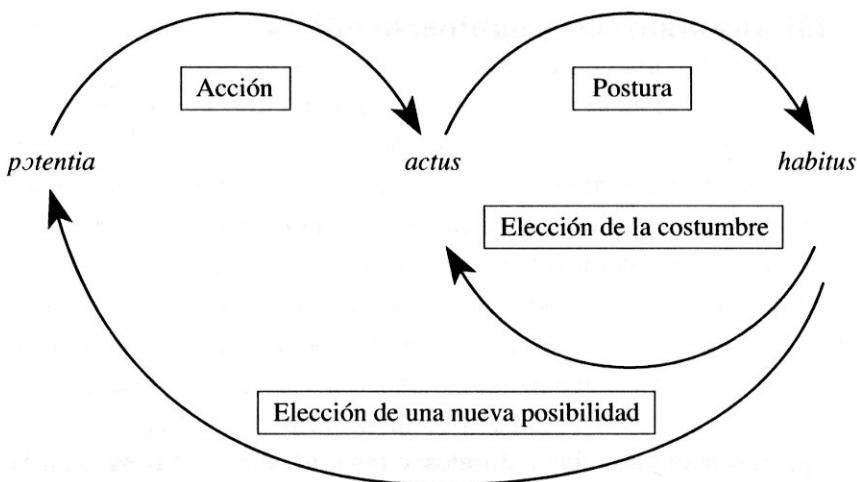
No se trata aquí de restar méritos al conductor altruista; todo lo contrario. Su costumbre bondadosa hace que el hecho de ayudar le resulte fácil y, al mismo tiempo, natural. *Ése es exactamente* su gran mérito.

Si, en cambio, el conductor es una persona que ha adoptado desde siempre una actitud más bien indiferente con respecto a los demás, la situación será muy distinta. Es muy probable que el hombre no note la presencia del anciano bajo la lluvia y, si lo hace, no le producirá ningún efecto. Quizá le rondará fugazmente por su cabeza la pregunta «¿pero qué hago?» o bien mirará automáticamente hacia otro lado y aumentará el volumen de la radio. En esos casos, pasar impasiblemente de largo es algo habitualmente pre-programado.

Ciertamente, estaríamos muy mal si nuestros hábitos tuvieran un poder tan «definitivo» sobre nosotros. Pero, como estamos iluminados por un destello divino renovador, el pasado de nuestra vida nunca puede dominar completamente el presente. Es posible salirse del hábito, pero no de forma inconsciente y sin ahorrarse la reflexión, la clara voluntad y la decisión renovada. Así, el conductor indiferente —quizá por primera vez en su vida— podría realizar un acto no habitual en él deteniéndose junto al peatón calado hasta los huesos y abriéndole la puerta del coche para que entre. Para hacerlo deberá vencerse a sí mismo, le costará «salirse de su propia sombra», lo cual no sería completamente impensable.

Lo que resulta fascinante es que, al cambiar la acción, cambia también la actitud, a lo cual ya apuntó Frankl en repetidas ocasiones. Si el conductor del ejemplo anterior se hubiera mostrado alguna vez como un buen samaritano, se hubiera deshecho de una parte de su falta de sentimientos y hubiera plantado en su psique la semilla de una personalidad altruista. Entonces vemos que, aunque la acción se convierta en actitud, ésta no tiene por qué convertirse obligatoriamente en acción, lo cual resulta consolador. A pesar del *habitus*, siempre tenemos a nuestra disposición una *potentia* nueva e íntegra.

Por lo tanto, las decisiones del momento determinan el devenir de la persona, pero desde el nuevo estado de la persona también se pueden tomar más decisiones puntuales. Éste es el milagro de todo desarrollo psíquico y de toda curación: una persona con un desa-



rollo fallido puede abrirse paso hacia un estadio más satisfactorio tomando decisiones en el momento. Naturalmente, se puede dar la misma situación pero a la inversa: así como las decisiones buenas ponen trabas a los hábitos negativos, las decisiones malas destruyen los hábitos positivos. Lo más concreto que tenemos siempre es el momento en que vivimos, que es el único de que disponemos. En él, y sólo en él, disponemos de nosotros mismos y del mundo que nos ha sido confiado.

Con este saber en nuestras manos entenderemos el profundo significado del llamamiento que Frankl, como si fuera su legado, hizo a la humanidad: prestar atención al «sentido de cada momento» con el corazón despierto y satisfacer ese sentido con el coraje de un valiente y la humildad de un servidor.