



JOSÉ ANTONIO MARINA

es@lavanguardia.es

crear

## EL ESFUERZO

Con frecuencia, ante muchos problemas educativos y sociales sentenciamos: “Es que se ha perdido la cultura del esfuerzo”. ¿Es esto verdad? Y si lo es, ¿cómo podríamos recuperarla? Comenzaré definiendo el fenómeno. Llamamos *esfuerzo* a la energía aplicada a la consecución de un objetivo difícil. Implica por ello un cierto malestar, una pérdida de comodidad. Los filósofos medievales decían que unos deseos van dirigidos a lo placentero y otros a lo arduo. Y consideraban

que el animal vivía en el terreno de lo fácil –de la búsqueda de la satisfacción–, mientras que los humanos aspirábamos a lo costoso. Esto les hacía valorar la *magnanimidad*, que era la virtud que permite emprender grandes cosas. Saint-Exupéry, en su novela *Terre des hommes*, cuenta el caso de un compañero suyo que sufre un accidente de avión en los Andes. Solo, en medio de la tormenta, atraviesa las terribles montañas, soportando el ansia permanente de dejarse morir. Cuando va a verle al hospital, su amigo le dice: “Lo que he hecho no lo habría hecho ningún animal”. Saint-Exupéry comenta conmovido: “Esa frase expresa la dignidad humana”. No me parece exagerado decir que haber inventado el maratón nos define como especie.

Es cierto que el aumento del nivel de vida nos permite vivir de una manera más confortable,

y que nos parecen inhumanas las durísimas condiciones en que vivían nuestros antepasados. Basta recordar lo que era el trabajo de un campesino hace pocas décadas, o de un minero o del ama de casa. La civilización hace más fácil la existencia y de eso deberíamos disfrutar todos. Sin embargo, esta suavización de la vida puede traer consecuencias indeseables. Una de ellas es la intolerancia a la frustración o el rechazo del esfuerzo. Al estudiar la sociología de los sentimientos comprobé que cada sociedad, en cada momento histórico, y por procedimiento extraordinariamente complejos, define lo que considera el *nivel de molestia soportable*. En la actualidad, los psiquiatras nos dicen que ese nivel ha descen-

dido mucho, por lo que nos hemos vuelto muy vulnerables. Esta fragilización de la personalidad puede provocar consecuencias tristes, como la depresión, el pesimismo radical o el consumo de drogas.

**NOS HEMOS VUELTO MUY FRÁGILES Y ESO PUEDE PROVOCAR LA DEPRESIÓN, EL PESIMISMO RADICAL O EL CONSUMO DE DROGAS**

No se trata, pues, de soñar con un ascetismo de eremita o de yogui, sino de alcanzar la suficiente fortaleza para ser capaz de en-

frentarse con los problemas, plantearse objetivos nobles, y resistir el esfuerzo o la frustración. Son requisitos indispensables para la felicidad y la realización personal, porque proporcionan una seguridad básica y permiten disfrutar de las cosas buenas. La investigación psicológica y pedagógica actual busca fomentar estas *fortalezas* del ser humano. Sabemos, por ejemplo, que la capacidad para aplazar la recompensa que tienen los niños a los cinco años es mejor predictor de su evolución escolar que los test de inteligencia al uso. Cada vez damos más importancia a la educación de la *inteligencia ejecutiva*, que es la encargada de gestionar las grandes virtudes de la acción. Lo único que nos falta es que los padres, los docentes, la sociedad entera –recuerden que “para educar a un niño hace falta toda la tribu”–, valoren esta nueva *cultura del esfuerzo*, que es en el fondo una cultura de la libertad. ■



Raúl