Albedrío inverso

Una propuesta sobre libertad, condicionamiento e incomodidad voluntaria

Sebastián Romero

Noviembre de 2026

Resumen

Después de meses subiendo por las escaleras, sé que puedo renunciar al ascensor. ¿He ganado libertad si ahora me da miedo volver a cogerlo? Llamo albedrío inverso a la capacidad de reconocer un impulso y elegir voluntariamente una respuesta que ese impulso rechaza, por una razón que puedo examinar. La incomodidad elegida me permite entrenar esa capacidad y conocer mis motivos incluso cuando hace años que sé hacer lo que me cuesta. Con el mismo pasado y las mismas leyes, habría elegido lo mismo. Cada decisión y la trayectoria que forman todas juntas están determinadas. Para apreciar mi libertad me alejo del acto aislado y miro el rumbo. Comparo, como haría con la fuerza, el margen que ejerzo hoy con el que ejercía antes en condiciones parecidas. El entrenamiento me acerca a una única frontera, el máximo que permiten mis condiciones en esa etapa. El ego interviene en grados. Sostengo que el miedo al decidir revela su presencia y excluye la libertad plena, aunque quede margen para atender a otras razones. La práctica que me enseñó a renunciar al ascensor puede hacer que ahora necesite verme como alguien que siempre sube andando. Otras veces mi historial me autoriza a ceder porque «me lo merezco». En ambos casos mi historial da por resuelta la decisión de hoy. Distingo qué parte de este argumento depende de mis postulados y qué consecuencias del aprendizaje podrían ponerse a prueba.

Palabras clave: libertad práctica · albedrío inverso · determinismo · autonomía · identidad · incomodidad voluntaria

Contenido

1. Hacer lo que quiero.....2
2. El acto de contrariar un impulso.....6
3. Entrenamiento, identidad y coherencia.....8
4. Cómo llega una decisión a otro ámbito.....11
5. El ego y las dos trampas de la constancia.....13
6. La frontera de la libertad.....17
7. Qué aporta el albedrío inverso a las teorías de la autonomía.....21
8. Cómo juzgar una trayectoria.....25
9. El precio de la libertad.....30

Referencias.....31

1. Hacer lo que quiero

Una persona vive en un tercer piso. Tiene ascensor y lleva meses subiendo por las escaleras. Quiere moverse más y al llegar al portal suele elegir el esfuerzo de subir andando. Hoy se detiene ante el botón. Se le ocurre que ya ha demostrado que sabe elegir lo incómodo y que bien podría coger el ascensor. Así planteé en *La incomodidad te hace libre* la pregunta «¿No existe la libertad cómoda?» (Romero, 2026, pp. 93–94). Dejémosla un momento en el portal. ¿Qué han cambiado esas subidas en su manera de elegir? ¿Y qué le permiten saber acerca del motivo que tiene hoy para pulsar el botón?

Al principio, subir a pie le enseñó algo que ignoraba sobre sí misma. Ahora sabe cuánto le cuesta y también se ve como alguien que siempre elige las escaleras. Si hoy vuelve a subir, quizá cuide un propósito que sigue teniendo sentido. Quizá tema perder esa imagen. Si pulsa el botón, quizá tenga prisa. Quizá le baste con pensar que se lo ha ganado. Propuse el albedrío inverso para examinar qué ocurre cuando contrariamos deliberadamente un impulso (Romero, 2026, pp. 88–90). Comparto con Dennett (1984) que reconocer una razón forma parte de las causas de nuestra conducta. Me interesa una consecuencia de ese aprendizaje. La persona ha ganado la posibilidad de subir a pie. Precisamente porque lo ha conseguido, ahora tiene una identidad que defender y quizá le cueste permitirse el ascensor. La autonomía que adquiere cambia también aquello de lo que puede llegar a depender.

Para responder, distingo qué revela el acto, qué aprendo al hacerlo y cómo interviene ese aprendizaje en las decisiones siguientes.

El acto. Contrariar el impulso muestra que pude hacer algo distinto de lo que me apetecía. Todavía tengo que averiguar por qué lo hice. Puedo haber querido moverme y también recibir aprobación. El mismo gesto admite esa mezcla.

El aprendizaje. Al probar la alternativa adquiero una experiencia que antes me faltaba. Cuando ya conozco esa alternativa, volver a probarla me permite observar qué me mueve hoy. A veces utilizo lo aprendido en otro ámbito. Otras veces lo que hice ayer me facilita la tarea de hoy.

Las dos trampas. Tras muchas decisiones difíciles, el historial puede obligarme a continuar para conservar mi imagen o darme permiso para ceder porque «me lo merezco». En los dos casos decide por adelantado qué razones estoy dispuesto a escuchar.

La trayectoria. Comparo a cada persona consigo misma. ¿Qué conseguía hacer antes, en condiciones parecidas? ¿Qué sabe sostener o revisar hoy? Un avance en un ámbito facilita otro, le resta tiempo o apenas lo afecta. Importa averiguar cuál de esas cosas ha ocurrido.

Deseos y condiciones

Quiero hablar con alguien que rehúsa mantener la conversación. Me falta una oportunidad que depende de esa persona. Imaginemos ahora que sí está dispuesta. Si callo por vergüenza, dejo pasar algo que considero importante. Si callo porque lo que sé es confidencial, estoy cuidando un compromiso. «La conversación no tuvo lugar» describe por igual tres situaciones muy distintas.

Un deseo expresa algo que quiero que ocurra. Puedo desear durante años que mejore una relación sin decidirme a hacer nada. Un impulso, en cambio, ya me empuja a una respuesta concreta. Siento ganas de interrumpir a quien me contradice o de desviar la mirada cuando me preguntan algo. Aunque ese impulso venga de décadas de aprendizaje, lo siento ahora. Una preferencia indica qué opción pondría por delante en determinadas condiciones. Suelo preferir quedarme en casa. Aun así, en cuanto me invita alguien a quien admiro, tengo ganas de ir.

Llamo motivación al conjunto de motivos que me mueven, incluso cuando tiran en direcciones distintas. Una intención me compromete a hacer algo y sigue en pie el día en que tengo menos ganas. Llamo voluntad a la capacidad de asumir o cumplir ese compromiso. Saber que alguien la tiene deja por explicar cómo la adquirió. La acción es lo que hago, o lo que omito a propósito, en esa situación. Tiene sentido decir que elijo algo que ahora no quiero porque quiero cumplir una promesa. Lo que rechazo es el esfuerzo de hoy. Lo que sigo queriendo es cumplir mi palabra. En los dos usos de «querer» cambian tanto el objeto como el momento.

Al decidir cuentan el cuerpo, el cansancio, lo que he aprendido y los recursos de que dispongo. También cuenta el precio de salirme de lo que espera el grupo. En el libro distinguí el esfuerzo físico de apartarme de lo fácil y el coste social de arriesgar mi pertenencia al grupo (Romero, 2026, pp. 46–55). A menudo se mezclan. Después de un día agotador aplazo una conversación difícil. ¿Me faltan fuerzas o temo la respuesta? Distinguir los motivos ayuda a saber qué necesito aprender, qué ayuda me serviría y qué estaba a mi alcance.

En los experimentos de conformidad de Asch (1956), algunas personas cambiaron su respuesta pública al oír el juicio unánime de la mayoría. La tarea consistía en comparar líneas, así que había una respuesta que se podía comprobar. En una conversación cuesta más saber quién acierta y qué arriesga quien discrepa. Cuando leo con alguien, ¿le doy la razón porque comparto su lectura, porque dudo de la mía o porque temo perder su estima? Para interpretar mi respuesta importa saber qué información tenía delante y cuánto creía que me costaría disentir.

El sentido práctico de una alternativa

Acepto el determinismo en sentido fuerte. Con el mismo pasado hasta el último detalle y las mismas leyes, habría tomado la misma decisión. En el libro dejé abierta la posibilidad

de que, en esas condiciones, una persona eligiera otra cosa (Romero, 2026, pp. 25–30). Aquí parto de que habría elegido lo que eligió. Que sea difícil predecir una conducta es compatible con que esté determinada. Y si introduzco el azar, todavía me falta explicar qué tiene que ver el resultado con mi juicio. La cuestión que me interesa es qué papel tiene ese juicio entre las causas de lo que hago.

Lo que ocurrió ayer en las escaleras cuenta entre las causas de lo que hoy sucede en el portal. Después de varias subidas conozco el tiempo y el esfuerzo que me cuestan. También cuenta la imagen que me he hecho de mí. La trayectoria entera está tan determinada como cada episodio. El tablero de Galton ayuda a distinguir escalas. Seguir una bola y mirar el dibujo que dejan muchas son dos maneras de examinar lo sucedido (Romero, 2026, pp. 25–26). Al alejarme del acto puedo ver una dependencia que se debilita o que crece. La forma del dibujo por sí sola no acredita libertad. Tengo que saber qué razones aprendí a atender, cuándo supe revisar una respuesta y con qué alternativas contaba.

Cuando digo que en el portal «podía subir andando», hablo de cosas que podemos comprobar. La escalera estaba abierta, la persona tenía tiempo y fuerzas, y otros días en condiciones parecidas subió a pie. Con la escalera cerrada, el ascensor tiene otra explicación. Si hoy necesita llegar antes para cumplir una promesa, cambian sus razones aunque le queden las mismas fuerzas. Así preciso qué tendría que variar para que su aprendizaje o sus prioridades la llevaran a otra respuesta. En cada ocasión solo sucede una de ellas.

Llamo libertad práctica al margen que ejerzo al orientar y revisar mi conducta por razones que puedo examinar, dentro de las posibilidades de mi vida. La capacidad adquirida puede estar disponible hoy y quedar sin usar. Al actuar ejerzo un grado de esa capacidad. Para saber qué libertad he ganado necesito comparar decisiones en el tiempo. Entiendo como propia una razón, incluso aprendida de otros, cuando puedo explicar qué la sostiene y qué me haría revisarla. El ego puede intervenir mientras sigo atendiendo a esa razón. Si interviene más, en condiciones comparables, ejerzo menos libertad. En el apartado 5 explico por qué considero el miedo un indicio suficiente de ego y qué parte de esa afirmación asumo como postulado.

Una subida me enseña lo que hice un día. Meses de escaleras permiten otra pregunta. ¿Sé elegir según lo que requiere esta mañana o cada vez estoy más obligado a seguir siendo quien siempre sube? Mi aportación consiste en seguir las dos cosas que produce una misma práctica. Aprendo a responder de otra manera y adquiero una historia sobre mí que, precisamente porque pude cambiar, puede llegar a atarme de nuevo.

Qué propone este ensayo

1. La incomodidad elegida voluntariamente me permite entrenar una respuesta que todavía me cuesta. La libertad admite grados. Sentirme obligado a elegir siempre lo incómodo crea otra dependencia.
2. Cada acto y la trayectoria entera están determinados. Un acto muestra algo del margen ejercido en esa ocasión. La libertad de una persona se aprecia en el rumbo que forman sus decisiones. Hay que alejarse para ver el cuadro completo.
3. Mi frontera de libertad es una sola. Representa mi máximo potencial en las condiciones de esta etapa e incluye capacidades que aún puedo desarrollar. El entrenamiento cambia cuánto margen ejerzo. La edad, la salud, las dependencias y los apoyos delimitan ese potencial. La campana del margen disponible representa su posible evolución general a lo largo de la vida.
4. Hacer lo que quiero a primera vista puede revelar hasta qué punto me llevan el impulso, la comodidad o el hábito. Hacer por obligación lo contrario me deja igualmente pendiente de lo que el impulso dicte.
5. El ego es real y natural. Puedo subir porque quiero moverme y también para demostrar que tengo disciplina. Cuanto más pesa esa segunda razón, menos libertad ejerzo, en condiciones comparables. Puedo ganar libertad sin aumentar el número de subidas.
6. Si al decidir hay miedo, hay ego. Si hay ego, esa decisión no es plenamente libre. La ausencia de miedo tampoco basta para hablar de plenitud. El orgullo o la necesidad de aprobación también pueden intervenir. El valor moral de lo que hago se juzga por otras razones.
7. La libertad se entrena como la fuerza. «Soy fuerte» y «soy libre» piden una referencia. ¿Respecto a quién y en qué condiciones? Me comparo principalmente conmigo mismo. Llamo «determinismo puro» al extremo en que impulso, hábito y comodidad dictan de manera sistemática respuestas que aún no sé revisar. Llegar a revisarlas está igualmente determinado por mi constitución, mi historia y mis circunstancias. Puedo ejercer más margen sin conocer el máximo al que me acerco.

Algunas piezas tienen antecedentes, de los estoicos a Fischer y Ravizza. Propongo relacionarlas para juzgar cómo cambia el rumbo de las decisiones y qué dependencias puede producir el propio aprendizaje.

2. El acto de contrariar un impulso

El albedrío inverso es una capacidad. La ejerzo en un acto concreto cuando reconozco el impulso que aún me mueve y elijo voluntariamente una respuesta que ese impulso rechaza, por una razón que puedo examinar. En el libro formulé la inversión como «elegir conscientemente aquello que tu impulso inmediato rechaza y sostener esa elección en el tiempo» (Romero, 2026, p. 89). La primera vez ya ejerzo la capacidad. Volver a ponerla a prueba da continuidad al entrenamiento. A veces la razón para probar es que aún ignoro qué quiero. Después de aceptar tantas peticiones por miedo a decepcionar, quiero saber qué pienso de esta si de verdad me permito decir que no. La prueba tiene sentido aunque después decida ayudar. El miedo o el deseo de aprobación pueden pesar en ese acto. Reconocer qué impulso he contrariado permite llamarlo inverso. Para juzgar cuánta libertad ejercí necesito saber también qué me llevó a hacerlo.

«Inmediato» es el impulso que ya me empuja a actuar. En el libro situé al lector en el sofá a las diez de la noche, móvil en mano, tras un día largo. Acaba un vídeo. Apetece ver el siguiente, aunque ya es la hora a la que quería acostarse. Deja el teléfono en la mesa y se levanta (Romero, 2026, pp. 90–91). Todavía tiene ganas de seguir mirando cuando se incorpora. Por eso sabemos qué impulso ha contrariado. Si la batería se agota antes de que decida, la pantalla también se apaga. Solo en el primer caso hizo algo con aquellas ganas.

Uso la palabra *inverso* cuando la persona advierte el impulso mientras aún tiene ocasión de actuar. Elegir después cualquiera de los deseos que quedaron sin cumplir convertiría toda decisión en inversa. Quien sigue viendo vídeos deja sin cumplir su deseo de descansar. ¿Qué estaba a punto de hacer? ¿Qué lo interrumpió? ¿Tenía ocasión de continuar? Si noto que quiero otro vídeo y acabo viéndolo, averiguo cuándo empiezo a perder la cuenta del tiempo. Si me levanto cuando todavía podía seguir mirando, aprendo algo distinto.

Qué prueba la inversión

Cuando hago lo que me apetece, el gesto por sí solo deja una duda. ¿Tenía buenas razones o me dejé llevar? Si elijo deliberadamente lo contrario, sé al menos que ese impulso inmediato no bastó para determinar por sí solo la respuesta. Tal es el valor de escoger «lo que no quieres». Puedo, sin embargo, pasar a depender de la inversión. Si estuviera obligado a hacer siempre lo contrario de lo que me pide el impulso, el impulso seguiría dictando mi conducta. Bastaría con invertirlo. Aprender a subir incluye poder coger el ascensor el día en que hacerlo tenga sentido. Para juzgar ese día me interesa qué razón admití y qué seguí siendo capaz de elegir después.

Me callo una réplica porque me parece injusta. También temo perder una amistad. Si encuentro palabras más justas y las digo, aun sintiendo miedo, he atendido a un motivo que antes podía quedar sin respuesta. Si el temor me lleva a eludir hasta una aclaración

importante, mi dependencia interviene de otra manera. En ambos episodios hay miedo. Para comparar el margen ejercido necesito saber qué me permitió hacer cada respuesta. Decir que ganó «el motivo más fuerte» explicaría poco si solo lo llamara fuerte porque ganó.

Llamar *voluntario* a un acto exige menos que llamarlo «plenamente libre». Entiendo lo suficiente de lo que hago, reconozco un motivo y tengo una posibilidad real de continuar, parar o cambiar mi respuesta. Una amenaza seria reduce mis opciones reales. Con una exigencia interior ocurre algo distinto. Si me condeno por cualquier excepción, dejo de ejercer una posibilidad que sigo teniendo. Entre decidir con holgura y obedecer una imposición hay grados. Que nadie me haya ordenado un sacrificio en voz alta dice poco si ignoramos cuánto me costaba negarme.

Subir tres pisos cuesta esfuerzo. El esfuerzo es el trabajo que me exige hacerlo. Pueden dolerme las piernas y puedo aceptar esa incomodidad de buen grado. Con el miedo siento una amenaza, por ejemplo, que pulsar el botón comprometa la imagen que quiero conservar. La prudencia también cabe en el portal. Si calculo cuánto tardo porque he prometido estar a una hora, puedo valorar un riesgo sin sentir miedo. Un observador que solo ve las escaleras que subí desconoce cuáles de esas cosas ocurrieron.

Del autocontrol a la elección efectiva

La noche del teléfono distingue dos cosas que solemos llamar autocontrol. Una es parar el vídeo cuando quiero seguir mirando. Otra es dejar el móvil fuera del dormitorio antes de sentir esa tentación. Duckworth, Gendler y Gross (2016) estudian el valor de preparar así la situación. El primer día tengo que vencer las ganas de tenerlo a mano. Meses después lo dejo fuera casi sin pensar. Ambas noches descanso mejor. Contarlas como dos actos inversos idénticos borraría lo que gané el primer día y de lo que ahora me beneficio.

La disciplina me ayuda a seguir cuando cambian las ganas. Diamond (2013) estudia cómo intervienen varias funciones ejecutivas cuando actuamos con un propósito. Entre ellas está el *control inhibitorio*, que me permite frenar la respuesta que ya iba a dar. La *metacognición* interviene cuando me pregunto hasta qué punto puedo fiarme de mi propio juicio. Fleming y Lau (2014) distinguen la confianza en una respuesta del acierto con que uno reconoce cuándo tiene razón. Alguien muy hábil para contenerse puede callar siempre por miedo a disgustar. Con el albedrío inverso pregunto qué dependencia descubrió al poner en juego esas capacidades y cuánto sigue pesando en lo que hace.

El presente de la decisión

Llevo años empezando el día con una ducha fría. Conozco la sensación, sé que la soporto y, al entrar, el esfuerzo suele parecerme distinto de como lo imaginaba. La negociación empieza antes de abrir el grifo. En el libro recogí una de esas excusas tal como se me presenta. «O mejor hoy agua caliente y mañana ya vuelvo» (Romero, 2026, pp. 97–99).

En aquel capítulo llamé «grieta en el determinismo» al momento entre el impulso y la acción (pp. 99–102). La imagen nombra la interrupción de una respuesta automática. Tanto darme cuenta de mi resistencia como recordar para qué abro el grifo tienen causas. Ambas cosas cuentan en lo que hago.

Decidir en el presente es preguntarme qué razón sigue en pie hoy. Si de veras tengo prisa, sé qué compromiso me reclama ese tiempo. Si llevo varias mañanas prometiéndome volver mañana y hoy tengo el tiempo de siempre, empiezo a desconfiar de la explicación. También puedo descubrir que hoy me importa demasiado demostrarme que jamás falto. Hay mañanas en que reconozco una excusa de sobra conocida. Haberla visto a tiempo conserva su valor, aunque ese día no descubra nada nuevo sobre mí. Importa que haya advertido el impulso mientras aún estaba a tiempo de atender una razón distinta. El número de segundos que tardo en abrir el grifo dice poco sobre la calidad de mi juicio.

3. Entrenamiento, identidad y coherencia

Aprender a poner límites cuesta (Romero, 2026, pp. 12–13). Quien acepta casi todo lo que le piden sus amigos puede apreciarlos y temer que un no enfríe la relación. Un día le piden un favor que le impediría cumplir una promesa anterior. Siente el impulso de aceptar, explica por qué esta vez se niega y mantiene su palabra. Sigue sintiendo miedo. Si antes ese miedo le impedía siquiera considerar la promesa, ahora dispone de un margen que entonces no ejercía. Lo que ocurra entre ambos le enseñará algo más acerca del coste de sostener su palabra y de lo que puede hacer después.

Lo más revelador quizá ocurra la próxima vez que diga que sí. Ahora sabe por experiencia qué pasa cuando se niega y qué consecuencias está dispuesto a asumir. Si al decidir pesan menos el rechazo y la necesidad de parecer un buen amigo, está en mejores condiciones de ayudar de buen grado. Hacen falta más ocasiones para saber si eso ha ocurrido. También sería posible volver al sí de siempre por temor o empezar a negarse a todo para demostrar que sabe poner límites. Aprender qué hacer con una negativa lleva más de una conversación.

Entreno cuando practico voluntariamente una respuesta que me cuesta. El aprendizaje puede darme una capacidad que antes me faltaba, ayudarme a conservarla o permitirme entender un motivo que ya intervenía sin que yo lo advirtiera. Con la primera negativa averiguo, según el caso, qué palabras me faltaban, cuánto cuesta decepcionar a un amigo o si nuestra amistad resiste el desacuerdo. Ese aprendizaje cuenta incluso el día en que ayudar coincide con lo que me apetece. Entiendo la petición, sé decir que no y digo que sí de buen grado, con más independencia de la aprobación que tanto buscaba. Ese sí expresa una libertad ganada mediante el albedrío inverso. Se entiende al ponerlo junto a las negativas que aprendí a sostener. Hoy no he tenido que contrariar ningún impulso. La

negociación volverá cuando encuentre una resistencia o tenga motivos para revisar un hábito.

Ante el grifo conozco bien esa diferencia. Algunas veces me he grabado bajo el agua fría. He aprendido a controlar el gesto de la cara y en la grabación puedo parecer casi indiferente. A solas sigo sintiendo la resistencia de abrir el grifo. Sé tolerar el frío que voy a sentir. Lo que me interesa observar es qué hago con las ganas de evitarlo. Hoy puedo tener prisa de verdad. Otro día, con tiempo de sobra, la misma frase me sirve de excusa. Decirme que siempre hay que abrir el grifo me ahorraría conocer la diferencia. En el interludio del libro ya me preguntaba qué parte de mí estaba decidiendo (Romero, 2026, pp. 108–109).

El cuerpo responde al frío. Al estrecharse los vasos de la piel, pierde menos calor (Yurkevicius et al., 2022). En inmersiones repetidas se atenúan, en promedio, algunas respuestas respiratorias y cardíacas iniciales (Barwood et al., 2024). Eglin y Tipton (2005) observaron que, tras varias duchas frías, dos de los tres grupos estudiados respiraron con menor frecuencia al comienzo de una inmersión posterior. Una medición así registra un cambio fisiológico. Mi gesto habla de lo que sé mostrar, mi relato de cómo siento el agua y la negociación empieza cuando todavía estoy seco. Que yo siga encontrando esa resistencia después de años dice algo sobre mi práctica. Otra persona puede vivirla de otra manera.

Qué devuelve la acción a la identidad

En los capítulos sobre lo que pienso, lo que digo y lo que hago seguí tres momentos de la formación de mi identidad. Pienso «soy incapaz de negarme». Si lo repito a menudo, los demás acaban dando por hecho que haré el favor. Imaginemos que un día le digo a un amigo que lo ayudaré después de cumplir una promesa anterior. Al hacerlo descubro algo que mi relato pasaba por alto. Sé cuidar ambos compromisos y mi amigo aprende qué esperar de mi palabra. En «La coherencia» volví desde los actos a las creencias de las que partieron (Romero, 2026, pp. 107–112, 145–163, 165–170 y 185–198). Lo que hoy he descubierto al actuar ya forma parte de lo que me moverá la próxima vez.

«Me cuesta decir que no» y «yo soy así» resumen la misma historia de dos maneras. La primera frase señala una dificultad. Con la segunda convierto en motivo para repetir algo el mero hecho de haberlo hecho siempre. Basta una negativa con fundamento para poner en duda que sea incapaz de negarme. Queda por ver qué haré ante una petición más difícil. En sus estudios sobre motivación basada en la identidad, Oyserman (2009) examina qué ocurre cuando cobra importancia la idea que tengo de mí mismo. Esa idea orienta tanto mi disposición a actuar como mi manera de entender la dificultad. Mi pregunta es qué ocurre con la dependencia que aquel relato ayudaba a mantener después de una experiencia que lo desmiente.

El «espejo de coherencia» del último capítulo invita a comparar lo que pienso, lo que digo y lo que hago, y a elegir una acción que reduzca una distancia concreta (Romero, 2026, p. 198). En «Lo que digo» examiné el modo de discrepar. Creo que me interesa comprender. Digo que estoy dispuesto a cambiar de opinión. Alguien señala un error y dedico toda mi atención a defenderme (pp. 153–154). Puedo empezar por dejarle terminar y repetir su objeción de un modo que él reconozca. Así averiguaremos en qué discrepamos. A veces tendré que rectificar y otras daremos con una premisa que ambos habíamos pasado por alto.

El espejo sirve también para examinar un acuerdo demasiado perfecto. Creo que debo estar siempre disponible, así lo digo y acepto cada petición. Si vivo pendiente de que los demás confirmen mi generosidad, la coincidencia entre pensamiento, palabra y acto refuerza mi dependencia. El espejo cobra sentido cuando dejo que un acto cuestione lo que pienso y lo que digo de mí. A veces avanzamos al rectificar en público una promesa que ya carece de fundamento. La misma pregunta vale para la fórmula de la libertad. Cumplir lo prometido para que me sigan viendo como alguien coherente puede hacerme más constante mientras pierdo margen para admitir que estaba equivocado.

Ensayar otra respuesta me ayuda a descubrir qué prefería o a formar una preferencia nueva. La primera vez que discrepo con un amigo solo quiero averiguar si sabemos hablar sin hacernos daño. Al escucharlo descubro cuánto me importa esa franqueza. Sería un error dar por hecho que ya tenía ese compromiso antes de la conversación. En el libro hablé de acercarse a quien se quiere llegar a ser. A veces la experiencia cambia incluso esa aspiración. Una trayectoria conserva su coherencia cuando sé explicar con lo que pienso, digo y hago por qué he revisado el proyecto que me puso en marcha.

Qué ocurre cuando lo difícil se vuelve fácil

Un lugar o una hora familiar bastan a veces para activar una costumbre sin apenas pensarlo. La respuesta habitual sigue sirviendo a un fin que valoramos o perdura cuando ese fin ha perdido importancia (Wood y Rünger, 2016). Lally et al. (2010) siguieron a personas que eligieron una conducta para repetirla en un contexto estable. Los participantes dijeron que la respuesta se volvía más automática a ritmos muy distintos. La curva con la que los investigadores intentaron describir ese cambio solo encajó bien en parte de los casos. Estos resultados ayudan a explicar por qué dos prácticas con el mismo número de repeticiones llegan a resultar muy distintas para quien las realiza. El estudio midió la automaticidad declarada, es decir, hasta qué punto los participantes sentían que actuaban sin pensarlo. Sus datos no fijan un plazo para hacerse más libre.

Cuando aprendo a escuchar una objeción hasta el final, dejo de gastar toda mi atención en contener la réplica. Ahora escucho lo que el otro dice. Si advierto que está revelando algo confidencial, tengo motivos para interrumpirlo. La facilidad adquirida me da libertad en la medida en que puedo atender mejor a lo que importa y hacer una excepción cuando

corresponde. También hay quien guarda un silencio impecable por miedo a intervenir. Contar los minutos que ambos pasan callados ocultaría el aprendizaje del primero y premiaría al segundo por evitar hablar.

Puedo dedicar a leer parte del tiempo que pasaba ante la pantalla. El día que disfruto leyendo conservo algo de lo que gané cuando aún me costaba abrir el libro. Puedo elegir un texto más exigente, tomar notas o examinar un desacuerdo con el autor. O dedicar esa atención a otra dificultad que llevo tiempo aplazando (Romero, 2026, pp. 188–190). ¿Qué ganaría haciendo cada semana más penosa una buena costumbre? Me interesa qué conserva valor, qué dependencia sigue pendiente y si decir «ya soy lector» me está sirviendo para dejar de hacerme esas preguntas.

Dos personas levantan cien kilos. Una ha tardado años en conseguirlo. La otra pudo desde el primer día. Supongamos que, por su constitución y su historia, llegaría más lejos con entrenamiento. Los cien kilos miden un resultado. Aún desconozco qué parte de su potencial ejerce cada una. Para reconocer el progreso necesito conocer de dónde partía, qué otras obligaciones tenía y qué oportunidades encontró. Lo mismo pasa con la lectura. En una casa ha costado meses recuperar para los libros la atención que absorbía el móvil. En otra se lee con gusto desde la infancia y lo difícil es decir algo que se lleva tiempo callando. La facilidad de hoy a veces es fruto de años de práctica. Por eso, como propuse en el punto 7, juzgo a cada persona por su propia trayectoria. ¿Qué margen ejercía antes y cuánto ejerce hoy en condiciones comparables?

4. Cómo llega una decisión a otro ámbito

Imaginemos que sé de sobra que puedo afrontar una ducha fría y llevo meses aplazando una conversación que me importa. ¿Qué relación hay entre abrir el grifo por la mañana y llamar por la tarde para pedir disculpas? Para hablar de aprendizaje tengo que identificar algo que aprendí junto al grifo y volví a utilizar al coger el teléfono. En cambio, si adelanto la cena, descanso mejor y al día siguiente salgo a caminar, lo que hice fue preparar la ocasión. Las dos historias conectan decisiones de ámbitos distintos. Distinguirlas permite averiguar qué pasó de una a otra.

Reconocer una excusa cuando todavía influye

Ante el grifo, la promesa de volver mañana suena sensata justo cuando me ahorra el coste de hoy. Esa resistencia puede seguir apareciendo después de años de duchas frías (Romero, 2026, pp. 97–99). La pregunta que puedo llevar de la ducha a otra situación es muy concreta. ¿Qué va a cambiar mañana, aparte de que hoy me ahorro el mal rato? Para hablar de transferencia necesito identificar qué reconocí, cuándo y con qué consecuencias. Barnett y Ceci (2002) distinguen entre lo que se transfiere y las circunstancias en que se utiliza. Esa distinción ayuda a formular la pregunta.

Supongamos que he revelado una confidencia y debo una disculpa. Cojo el teléfono y me digo que mañana encontraré mejores palabras. Al pensar en dejarlo para otro día siento el mismo alivio que ante el grifo. Antes de guardar el móvil me pregunto qué espero, de verdad, que mañana sea distinto. Llevo una semana repitiendo la excusa y la otra persona espera una explicación. Tengo motivos para llamar hoy. Si me ha pedido tiempo, tengo motivos para esperar. Lo que he reconocido a tiempo es para qué me estaba sirviendo una justificación. Todavía me toca aprender a pedir perdón, escuchar el daño que he causado y repararlo.

¿Qué vincula la llamada con lo aprendido ante el grifo? Sigo sabiendo qué quiero decir y la otra persona está disponible. Esta vez advierto a tiempo para qué me servía prometerme que llamaría mañana. Llamo, escucho cómo le afectó lo que hice y aún siento miedo. Sentí el impulso de aplazar la disculpa y llamé porque la otra persona merecía una explicación. He ejercido el albedrío inverso aun con miedo. Según mi regla, ese miedo excluye la libertad plena. Para saber si gané margen tendré que comparar esta llamada con otras ocasiones en que quise reparar un daño. Que me señalen el parecido después de cada aplazamiento, o que haya aprendido en otra conversación a pedir disculpas, son explicaciones que debo considerar antes de atribuir el cambio a la ducha.

Podría haber ensayado lo que iba a decir y dejar de nuevo el móvil en la mesa. Habría preparado la conversación y habría vuelto a aplazar esa llamada. Al llamar contrarié de hecho el impulso de aplazarla. He aprendido algo si ahora reconozco para qué me servía la excusa y puedo advertirlo a tiempo en otra ocasión. Lo que averigüe después no cambia retrospectivamente los motivos que pesaron en mi decisión.

El interés compuesto de las decisiones

En «La coherencia» seguí el efecto de una mejora en la alimentación. Llamé *interés compuesto* a la ganancia que se acumula cuando una decisión facilita otras (Romero, 2026, pp. 190–194). Imaginemos que adelanto la cena, consigo acostarme a la hora prevista y por la mañana tengo energía para ir andando al trabajo. Parte de la explicación del paseo está en la cocina de la víspera. Basta haber descansado mejor para explicar por qué hoy salí a caminar, incluso si respondo al cansancio exactamente igual que antes.

Ya tenía tiempo para preparar la cena y el camino al trabajo estaba a mi alcance. Cenar antes hizo más fácil aprovechar una posibilidad que solía dejar pasar. Para distinguir ese efecto del aprendizaje, observemos un día en que vuelva a estar tan cansado como antes. Si de nuevo aplazo el paseo, el descanso sigue explicando bien aquella primera salida. Si esta vez reconozco y cuestiono la excusa que siempre me detenía, hay además un indicio de aprendizaje. El interés compuesto opera en ambas direcciones. Aplazar una conversación deteriora la confianza y hace más difícil la siguiente.

Si al descansar mejor me muevo más, atiendo mejor al trabajo y tengo más paciencia en casa, una decisión ha tenido varios efectos. Para atribuir a cada uno una inversión

voluntaria tendría que identificar qué impulso encontré y qué hice con él. Para juzgar cuánto margen ejercí hay que conocer, además, mis razones y dependencias. Una mejora del sueño puede facilitarme el paseo incluso si el modo en que respondo al cansancio sigue siendo el mismo. Por eso el interés compuesto tampoco se cuenta sumando actos de disciplina.

Pensemos en las finanzas y las relaciones. Llevar mis cuentas al día me da información para hablar con mi pareja de un gasto compartido. Todavía puedo estar evitando el desacuerdo. Lo descubriré al llegar la hora de decidir. ¿Uso las cifras para explicar mi criterio o para seguir dándole vueltas a solas? Llevar con rigor el presupuesto apenas pone a prueba mi capacidad de afrontar el coste social de un desacuerdo. Describir un área como mi fuerte y otra como mi punto débil deja fuera la pregunta decisiva. ¿Qué hice con la información que tenía cuando me tocó hablar?

El alcance de la evidencia

Friese et al. (2017) reunieron 33 estudios sobre entrenamiento del autocontrol. El beneficio medio fue pequeño o moderado (g = 0,30) y disminuyó al ajustar por posibles sesgos. Los efectos tendían a ser mayores frente a grupos inactivos. Miles et al. (2016) no encontraron apoyo para una mejora general después de seis semanas de práctica. En otro ensayo aleatorizado de entrenamiento de la inhibición, D. J. Harris et al. (2023) encontraron evidencia limitada de transferencia incluso entre tareas próximas. Son pruebas sobre procedimientos concretos. Reconocer una excusa en otro ámbito es una hipótesis más estrecha que fortalecer el autocontrol general, y exige su propia prueba. Aun cuando ese aprendizaje ocurra, llamarlo libertad requiere un argumento filosófico.

Mi hipótesis se refiere a dos situaciones en las que uso la misma excusa para evitar un coste. Propongo que aprender a reconocerla en la primera facilita advertirla a tiempo en la segunda. Es una predicción que se puede contrastar. También hay un efecto en sentido contrario. Haber cumplido ante el grifo me da una coartada para seguir sin pedir disculpas. En una vida se acumulan herramientas, ocasiones y coartadas. Para distinguirlas hay que mirar qué hice cuando me tocó llamar.

5. El ego y las dos trampas de la constancia

El ego es real y natural. Llamo así al amor propio en cuanto introduce en una elección la necesidad de preservar mi vida, mi estima o la imagen en que me reconozco. Cuando esa necesidad manda por completo, me pongo por encima de todo lo demás. Esa última expresión describe bien el extremo, pero sería excesiva como descripción de cada grado. Puedo sentir orgullo por algo bien hecho y a la vez tomar en serio a quien me señala un error. La cuestión es qué influencia tiene la necesidad de seguir sintiéndome orgulloso cuando aparece una razón que me cuesta aceptar. Ryan y Deci (2000) distinguen el valor que alguien hace suyo de las presiones internas ligadas, por ejemplo, a la culpa o a la

autoestima. Esa distinción ilumina la dependencia de la imagen. Mi concepto incluye también la conservación de la propia vida.

Hay una razón para pensar que la dependencia reduce mi libertad. Cuando una respuesta resulta inaceptable de antemano por lo que amenazaría de mí, parte de la decisión ya está comprometida. Al pie de la escalera puedo considerar cuánto tiempo tengo y aun así conceder un peso desproporcionado a conservar mi imagen de disciplinado. Si mañana tolero mejor esa pérdida, dispondré de más margen para atender a los mismos motivos. Podría acabar subiendo los mismos peldaños. Para atribuir ese cambio al ego busco un indicio independiente de si el resultado me gusta. Me pregunto qué dato admitiría, qué coste de imagen acepto y si sigo revisando el motivo cuando nadie va a felicitarme.

Me imagino delante de un león. Me sale correr. Lo que temo perder es mi propia vida. Difícilmente podría encontrar una expresión más elemental de ese amor propio. ¿Qué obligación tendría de convertir ese momento en un ejercicio de libertad? Ninguna. Si la reacción se adelanta a cualquier decisión, hablamos de un impulso. Si alcanzo a decidir mientras siento miedo, en mi modelo esa decisión no es plenamente libre. Seguir el impulso puede ser perfectamente comprensible. Imaginar que, por hacer lo contrario, me acerco a acariciar al león deja ver el error. Puedo hacerlo para demostrarme que soy valiente. También puedo imaginar una elección hecha sin miedo ni afán de demostrar nada que resulte pésima para mi supervivencia. El ejemplo pregunta de dónde surge una decisión. Su conveniencia, su prudencia y su valor moral se juzgan por otras razones.

Llamo miedo a la experiencia de una amenaza mientras decido. Advertir un riesgo es un juicio que puedo hacer con calma. El dolor es una sensación que puede seguir presente cuando ya he dejado de temer. La incomodidad de pedir disculpas puede consistir en el esfuerzo de encontrar palabras justas. Estas distinciones importan porque, si llamara miedo a cualquier coste, mi regla acabaría diciendo que todo entrenamiento incómodo es incompatible con la plenitud que tomo como referencia.

¿Por qué extender al miedo en general lo que parece tan claro ante el león? Al temer percibo algo valioso como amenazado. La posibilidad de perderlo pesa ya sobre mí. Hasta ahí llega el argumento basado en la conservación. Queda un salto. Que me importe lo que le ocurra a otra persona no prueba que busque ante todo protegerme yo. Tampoco sentir una amenaza prueba que sea la causa dominante de mi respuesta. Postulo que en todo miedo vivido al decidir hay al menos una forma de apego a lo que, desde mi situación, necesito preservar. Por eso excluyo la libertad plena en ese episodio. La conservación de la vida da una razón para adoptar esa lectura. Por sí sola no demuestra su universalidad.

Un crítico podría conceder que temo una pérdida y observar que sigo escuchando, reparo el daño y acepto el coste sin proteger mi imagen. Tratar un apego oculto como explicación de todo lo que haga volvería mi propuesta inmune a ese desacuerdo. Admito entonces dos cosas. La presencia de miedo basta, según mi postulado, para excluir la

plenitud. Cuánto margen queda exige razones adicionales y puede quedar indeterminado. Si la única base para hablar de interés propio fuese que soy yo quien siente, habría que revisar la pretensión de que el miedo acredita por sí mismo una dependencia del yo. Quedaría en pie el argumento sobre cómo la necesidad de aprobación puede gobernar una práctica.

El ego interviene también sin miedo. Puedo contar algo a una persona porque necesito precisamente su aprobación o publicarlo para que llegue a quienes lo necesitan. También puedo estar haciendo ambas cosas a la vez. El tamaño del público no ordena esas motivaciones. Si digo espontáneamente «prefiero que nadie lea lo que escribo», interesa por qué elijo anunciarlo y a quién. Podría esperar que se admire mi discreción. Podría estar pidiendo que se respete una decisión a quien tiene el escrito. Tendría más razones para hablar de dependencia si, al desaparecer la recompensa, dejara de importarme lo que decía querer proteger. Incluso ese contraste pide escuchar mi relato y considerar el contexto.

Cuando empecé a escribir el libro solo una persona lo sabía. Durante bastante tiempo tuve ganas de contarlo y seguí escribiendo sin hacerlo. En «Lo que digo» conté lo que me atraía aquella frase con la que iba a presentarme como alguien que escribía un libro (Romero, 2026, pp. 158–160). Callarme aplazó una recompensa que tenía al alcance antes de terminar el trabajo. Al grabar una ducha puedo querer compartir la experiencia o estar pendiente de que se me vea resistir sin hacer una mueca. Incluso a solas puedo seguir escribiendo o abrir el grifo por necesidad de verme disciplinado. Si hoy tuviera una buena razón para parar, ¿me permitiría hacerlo? ¿O estoy dándome permiso sin examinarla porque ayer cumplí? Importa cuándo apareció esa satisfacción. Que después me alegrara de haber sido discreto dice poco sobre si en aquel momento callé para admirarme por ello.

La autoridad de una costumbre

Volvamos al portal. Después de meses subiendo a pie, la persona sabe cuánto le cuesta el esfuerzo y que es capaz de sostenerlo incluso los días que no le apetece. Esa experiencia cuenta hoy. Le falta averiguar por qué quiere pulsar el botón esta mañana. ¿Se permitiría examinar con la misma atención una buena razón para coger el ascensor y otra para subir por las escaleras?

Tras meses de escaleras puedo subir porque sigue importándome moverme o porque temo dejar de ser quien siempre sube. También puedo coger el ascensor porque necesito llegar antes o porque me doy permiso para ceder sin examinar qué quiero hoy. La trampa de la identidad y la trampa del merecimiento se reconocen en el uso que hago del pasado. La identidad puede intervenir solo en parte. Y si hoy elijo algo cómodo por una razón que seguiría sosteniendo aunque nadie supiera nada de mi disciplina, puedo estar ejerciendo una libertad adquirida al entrenar lo incómodo.

Pongamos la costumbre a prueba. Hoy tengo una razón para llegar antes. Mañana vuelvo a tener tiempo para subir andando. Si hoy cojo el ascensor y mañana vuelvo a las escaleras, hay dos cosas que cien subidas seguidas no me habrían enseñado. Sé atender una excepción justificada y sé retomar la práctica cuando esa razón desaparece. Cuentan mis motivos en ambos días. Imponerme la regla de alternar sería tan rígido como obligarme a subir siempre a pie.

Taleb (2007, cap. 4) cuenta la historia de un pavo que recibe alimento cada día. Su confianza en quien lo alimenta alcanza el máximo la víspera de su sacrificio. Ahí está la trampa del pavo. Justo cuando el pasado parece darle más razones para sentirse seguro, llega el hecho que desmiente esa certeza. En el libro apliqué la imagen a la incomodidad (Romero, 2026, pp. 94–96). Las veces que elegí lo difícil me enseñan qué hice entonces. La trampa consiste en tomarlas como garantía de mi libertad de hoy o como un derecho a volver a la comodidad sin preguntarme por qué. Si descanso porque ese descanso formaba parte de un plan que sigue teniendo sentido, tengo una razón que puedo examinar ahora.

Fishbach y Dhar (2005) observaron que percibir progreso hacia una meta puede facilitar una elección posterior incompatible con ella. Merritt, Effron y Monin (2010) estudian cómo una buena acción previa puede servir de crédito o de credencial moral. En las escaleras ni subir ni coger el ascensor tiene por sí mismo ese significado moral. Mullen y Monin (2016) examinan por qué en unos contextos predomina la constancia y en otros la licencia. Señalan también la dificultad de distinguir ambos efectos sin una comparación de referencia. Rotella et al. (2026) encontraron que la autolicencia moral era mayor cuando las decisiones eran observadas. Al ajustar por sesgo de publicación, la evidencia difería entre la condición explícitamente observada y la privada. De ahí que importe estudiar también qué pasa cuando nadie mira. La trampa del pavo plantea otra pregunta. ¿Qué autoridad le concedo a mi historial para resolver el día de hoy?

Ainslie (2001) explica el poder de una regla personal cuando una elección cuenta como precedente de las siguientes. Vallerand et al. (2003) distinguen, en actividades apreciadas e incorporadas a la identidad, entre una implicación flexible y la presión interior para persistir. Ambos explican por qué cuesta soltar una práctica. Mi propuesta enlaza esa rigidez con su aparente opuesto, el permiso para ceder. Atribuyo a las dos trampas una función común en la trayectoria. Que compartan un mecanismo psicológico es otra hipótesis. Sostener una regla razonable puede ser una conquista, igual que una pausa justificada; ninguna conducta externa identifica por sí sola la trampa.

La objeción de las resoluciones

Richard Holton plantea una objeción a mi exigencia de decidir en el presente. A veces tomo una resolución precisamente porque sé que mañana tendré la tentación de cambiar de parecer. Si reabro la cuestión cada vez que llegan esas ganas, desactivo la protección que buscaba. Mantener la resolución tiene sentido incluso cuando en ese momento me

parezca mejor reconsiderarla. Holton reconoce que hay hechos y circunstancias nuevos que justifican revisar lo decidido (Holton, 2004, 2009). La diferencia entre firmeza y terquedad ya estaba en ese debate.

En una discusión me comprometo a comprobar un pasaje y a corregirme si he atribuido al autor algo que no dice. Cuando asumo ese compromiso ya sé que me costará rectificar delante del otro. Sentir esa vergüenza es justo lo que había previsto. En cambio, si al releer veo que la cita era fiel, tengo un motivo para mantenerla y escuchar la objeción a mi interpretación. Corregirme a toda costa para demostrar que sé reconocer errores traicionaría el motivo por el que fui a comprobar el texto. Una cosa es afrontar el coste que ya acepté. Otra es ignorar lo que acabo de descubrir.

Cuando la imagen que he adquirido empieza a condicionar mis excepciones, las razones nuevas pierden peso. Un registro de constancia puede puntuar al revés dos historias. En una cumplo siempre y cada vez me cuesta más considerar una excepción. En la otra hago una excepción justificada y sé retomar la práctica. Incluso si durante meses sigo subiendo exactamente igual, puedo ganar margen al dejar de depender tanto de verme como alguien inflexible. La pérdida o la ganancia se aprecia cuando cambia lo que estoy dispuesto a considerar.

6. La frontera de la libertad

Mi frontera es el máximo potencial de una persona en una etapa de su vida. Incluye lo que aún podría desarrollar durante un periodo compatible con su edad, su salud y los apoyos a los que podría acceder en esas condiciones. Levantar cien kilos hoy describe lo que hice. Ser capaz de hacerlo aunque hoy descanse describe una facultad desarrollada. Llegar a levantar más después de entrenar revela una posibilidad que cabía desarrollar. Cuando comparo dos momentos, elijo una tarea, un plazo de aprendizaje y unas condiciones relevantes. Preguntar qué puedo levantar esta tarde y qué podría llegar a levantar tras años de práctica son preguntas con horizontes distintos. El entrenamiento me acerca al límite que esos términos definen.

A los ochenta años puedo mejorar mi forma física y seguir encontrando fuera de mi alcance un obstáculo de tres metros. La genética, la edad, la salud, las condiciones materiales y los apoyos delimitan qué potencial tengo en esa etapa. Existe una sola frontera para la persona en esas condiciones. Las capacidades físicas, intelectuales y sociales dejan ver aspectos de ella. Si antes necesitaba ayuda para subir y hoy dispongo de un apoyo del que entonces carecía, ha cambiado una condición. Si simplemente he aprendido a aprovechar el apoyo que ya tenía, he ejercido más margen dentro de ella.

Una dificultad real aparece cuando pasan años y el entrenamiento también contribuye a conservar la salud. Puedo hacer dos preguntas por separado. Dadas las condiciones de entonces, ¿qué capacidad llegué a desarrollar? Al compararlas con las de hoy, ¿qué

cambios de salud, edad o apoyo puedo documentar independientemente de mi rendimiento? La práctica forma parte de la historia causal de mi vida. Un resultado mejor, por sí solo, no permite atribuir cuánto se debe al aprendizaje y cuánto a esas condiciones. En mi modelo cada etapa tiene su máximo potencial. Entrenar realiza posibilidades dentro de él. Para atribuir la mejora a una u otra causa necesito documentar qué condiciones cambiaron entre las dos etapas.

El tiempo que dedico a entrenar, a leer o a cuidar de mis relaciones sale de las mismas horas. Mi frontera se refiere al margen con que puedo orientar esa vida entera. Admitir una sola frontera permite maneras distintas de ordenar lo que me importa. Puedo tener buenas razones para dedicar una tarde a entrenar y buenas razones para reservarla a alguien con quien me he comprometido. Ni el peso levantado ni los libros terminados resuelven cuál de esas vidas expresa más libertad. Me interesa si puedo reconocer el coste, sostener una prioridad y revisarla cuando cambian las razones. A veces puedo explicar lo que gané y lo que cedí sin conocer mi distancia al límite.

El muelle y lo que queda al soltarlo

Un muelle que parece rígido cede al empujarlo. En esta imagen empujo cada vez que elijo afrontar una incomodidad voluntaria. Al seguir su movimiento veo cuánto tiempo sostuve la presión, cuándo aflojé y qué parte del recorrido que ya permitía su estructura llegué a aprovechar. Cuando suelto el muelle, tiende a volver al reposo. Algo parecido me pasa si, después de recuperar tiempo para leer, vuelvo noche tras noche a dejar que los vídeos ocupen ese rato. Sigo sabiendo que tengo una alternativa. Al día siguiente tendré ocasión de retomarla.

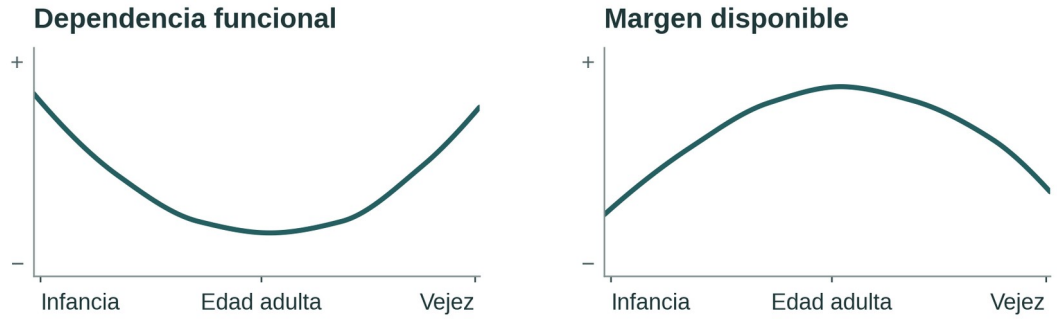
El reposo del muelle representa la tendencia a volver a respuestas cómodas difíciles de revisar, lo que he llamado «determinismo puro». El empuje y la vuelta al reposo están igualmente determinados. La imagen tiene un límite. Yo recuerdo lo aprendido. Una temporada sin leer puede debilitar mi atención sostenida aunque siga sabiendo qué me ayudaba a recuperarla. Cerrar el libro para cumplir un compromiso y retomarlo después es otro uso de esa misma capacidad. Ni cada pausa me devuelve al punto de partida ni conservar un hábito exige estar haciendo fuerza a cada instante. Si necesito empujar para demostrar que sigo siendo libre, el propio muelle me ayuda a reconocer la trampa.

La frontera a lo largo de la vida

De niño necesito ayuda para muchas decisiones y todavía estoy desarrollando algunas facultades. En la vejez, la pérdida de unas facultades es compatible con conservar otras y seguir aprendiendo. Propongo llamar *campana del margen disponible* a una hipótesis sobre la población. La hipótesis es que hay edades en las que suelen coincidir más facultades y mejores condiciones para adquirir y usar herramientas. Esas condiciones delimitan el margen de esa etapa. Lo que aprendo a hacer con las herramientas muestra cuánto de ese margen ejerzo. La figura 1 lo dibuja. A la izquierda se ve una posible

evolución media de la dependencia funcional, es decir, de la ayuda que necesitamos. A la derecha, el margen que la hipótesis invita a estudiar. Conocer la primera curva no basta para calcular la segunda.

Figura 1. Dependencia funcional y margen disponible a lo largo de la vida



Nota. Perfiles hipotéticos de una población. El momento de mayor margen y la altura de las curvas son orientativos. Para estudiar cada variable harían falta indicadores propios.

La campana representa la tendencia general que propongo para el margen potencial a lo largo de la vida humana. El eje horizontal muestra edades. No representa una distribución estadística de personas de una misma edad ni marca un cumpleaños de máxima libertad. Una población puede presentar una meseta o máximos distintos según la capacidad observada. La dependencia física, la cognitiva y la económica pueden llevar ritmos distintos. También varían el apoyo social, la seguridad afectiva y el acceso a las herramientas intelectuales con las que me formo un juicio. Si cambiasen sustancialmente la longevidad, las condiciones sociales o las ayudas técnicas, habría que reconsiderar el perfil. Una biografía singular no decide la forma de una tendencia de población.

En poblaciones amplias se ha estudiado cómo cambia con la edad la fuerza de prensión, es decir, con cuánta fuerza se aprieta la mano (Dodds et al., 2014). En las tareas cognitivas, la edad del mejor rendimiento medio varía según la tarea (Hartshorne y Germine, 2015). Estos datos justifican tener en cuenta la edad. Para dibujar a partir de ellos una curva de libertad habría que averiguar qué facultades intervienen en cada decisión y con qué apoyos cuenta la persona. Quien necesita ayuda para desplazarse puede dirigir sus asuntos y sostener su criterio ante una presión fuerte. A veces recibir ayuda es lo que le permite ejercer esa independencia de juicio.

Pensemos en el hombre que, a una edad avanzada, se atreve a decir lo que de joven callaba. ¿Le asustaba entonces el rechazo? ¿Le faltaban palabras? ¿Tenía buenas razones para callar? Ninguna media por edades responderá a esas preguntas. Es posible que hoy hable con más libertad aun si ha perdido facultades físicas. Su franqueza da una pista sobre ese aspecto de su vida. Para juzgar la vida entera tenemos que mirar sus relaciones, los apoyos con los que cuenta y las decisiones que siguen fuera de su alcance.

En la figura 2 seguimos a una persona durante una etapa con condiciones comparables. La línea discontinua representa su única frontera de libertad. El trazo continuo sigue sus decisiones dentro de ese margen. Unos días avanza, otros se detiene o retrocede. He dibujado la frontera para que se vea la relación entre lo que cabe hacer y lo que se ejerce. En una vida real podemos comparar logros, dificultades y dependencias. Carecemos de una escala para situar esa línea a una altura concreta o decir a qué distancia se encuentra alguien.

Figura 2. Una trayectoria de decisiones ante la frontera de la libertad



Nota. Las condiciones se mantienen comparables durante el tramo representado. La línea discontinua indica la frontera de esa persona. El trazo continuo ilustra una trayectoria posible. Las alturas carecen de valor numérico.

En la imagen de la asíntota, el trazo se acerca sin tocar la línea discontinua (Romero, 2026, pp. 103–104). Llamo horizonte asintótico a la dirección de aproximación a esa única frontera. Desconocer dónde está el límite, tener dificultades para acercarme y no haber llegado en mi trayectoria son afirmaciones distintas de sostener que la máxima versión completa es inalcanzable. La propia práctica forma nuevas identidades, aparecen obligaciones y los motivos que ayer examiné pueden necesitar otra revisión. Eso da sentido a una referencia de aproximación permanente. No demuestra, para toda persona concebible, la imposibilidad de alcanzar su máximo. La inalcanzabilidad del máximo global es un principio de este modelo. En una decisión concreta cabe que el ego no intervenga. Para llamar plena a la libertad ejercida en esa ocasión necesito además que haya una alternativa real y que pueda entender y revisar la razón por la que actúo. Un episodio así cabe en una vida donde otras dependencias siguen pesando. También puedo ganar margen hoy aunque la edad haya estrechado mi frontera.

La fórmula de la libertad

Libertad ≈ acciones incómodas voluntarias sostenidas en el tiempo − ego[1]

«Sostenidas en el tiempo» cuenta por lo que cambia entre una ocasión y la siguiente. La práctica me sirve para adquirir una capacidad, conservarla cuando ya la tengo o recuperarla si he dejado de ejercerla. Después de años de duchas frías, volver ante el grifo me permite advertir una excusa conocida o descubrir cuánto empiezo a necesitar esa imagen de mí. El muelle me recuerda que una capacidad puede necesitar algo de práctica para seguir disponible. Si ya leo con gusto, puedo dedicar mi atención a lo que leo. Si abrir el grifo todavía me cuesta, puedo aprovechar esa resistencia para observarme. Ninguna repetición me garantiza un avance ni me obliga a conservar de por vida una práctica. Buscar cada vez más sufrimiento para demostrarme que progreso sería ya una de las trampas.

El signo menos representa la dirección en que pesa el ego, manteniendo comparables las demás condiciones. No sé sumar el esfuerzo de tres subidas al de una disculpa ni traducir el orgullo a las mismas unidades. Tampoco presupongo que el doble de orgullo quite el doble de libertad. El signo de aproximación expresa una relación cualitativa en la trayectoria. Con el mismo número de subidas puedo depender menos de que los demás las conozcan. También puedo subir más y tolerar peor una excepción razonable. El horizonte sigue dando dirección a ambas preguntas. ¿Qué margen ejerzo ahora y cuánto pesa en ello la imagen que necesito conservar? A veces lo compruebo el día que elijo el ascensor.

7. Qué aporta el albedrío inverso a las teorías de la autonomía

Quien duda del libre albedrío tiene una objeción seria. La inclinación contraria, la ocasión de practicar y hasta la capacidad de atender una razón tuvieron causas. S. Harris (2012) cuestiona que seamos los autores últimos de las intenciones que llegan a nuestra conciencia. Sapolsky (2023) explica la conducta en varias escalas de tiempo. Cuenta el estado del organismo justo antes de actuar. Cuentan también su desarrollo y su historia evolutiva. Decir que elegir costó un gran esfuerzo deja intacta la objeción. El esfuerzo también tiene antecedentes que la persona nunca eligió.

Coincido con Sapolsky en que cada acto tiene causas, incluso cuando consigo cambiar de costumbre. Al mirar la trayectoria hago otra pregunta. Alguien que pasaba la noche en el sofá mirando el móvil ha aprendido a dejarlo en la mesa a la hora a la que quería acostarse. ¿Sabe ahora usarlo cuando tiene un motivo y volver a dejarlo cuando ese

[1] La expresión reproduce la fórmula de La incomodidad te hace libre (Romero, 2026, p. 103). Allí el signo menos ya remitía al peso que alcanza el ego en las decisiones.

motivo deja de valer? Ese cambio en lo que consigue gobernar da un sentido concreto a la libertad práctica dentro de una historia enteramente determinada.

Los términos del debate importan. El *incompatibilismo* sostiene que el determinismo impide el libre albedrío en el sentido que aquí se discute. Una de sus variantes, el *libertarismo*, defiende que sí tenemos libre albedrío y que el pasado y las leyes han de dejar algo por decidir. Esa indeterminación tiene que intervenir en la elección. Un escéptico, por su parte, puede negar que seamos autores de nuestros actos en el sentido último que se exige para merecer por ellos un premio o un castigo. Mi posición respecto a nuestra capacidad práctica de decidir es *compatibilista*. Puedo explicar qué ha ganado quien aprende a discrepar y aceptar a la vez que ese aprendizaje tiene causas.

Robert Kane (1996, caps. 5 y 8) plantea un problema cercano. En ciertos conflictos, el esfuerzo mediante el que elijo contribuye a formar el carácter con el que elegiré después. Para fundamentar la responsabilidad última, Kane necesita que algunas de esas elecciones formadoras estén causalmente indeterminadas. En mi propuesta, el esfuerzo, su resultado y el carácter que se forma tienen antecedentes suficientes. Puedo hacerme más capaz de cumplir una promesa bajo presión sin haber elegido qué historia me permitió aprender. Kane preguntaría con qué derecho llamo libre a quien nunca fue origen último de esa historia. Mi respuesta se refiere a un control adquirido que cambia lo que la persona puede hacer con sus razones. Nada de ello establece un merecimiento último.

En *Elbow Room*, Dennett (1984, caps. 2–3) pregunta cómo intervienen las razones en una cadena de causas y qué control vale la pena ejercer. Aún tengo el siguiente vídeo al alcance. Recuerdo lo que me costó levantarme ayer y dejo el teléfono en la mesa. Ese recuerdo influyó en lo que hice. Otra noche cierro la aplicación solo para seguir viéndome como alguien disciplinado. Esa conducta también tiene causas. Aunque apague el móvil y me acueste a la misma hora, para distinguir ambos casos necesito saber qué hice hoy con lo que aprendí ayer.

En *Freedom Evolves*, Dennett (2003) sitúa las capacidades de anticipar y evitar consecuencias en la historia natural y social de la agencia. Vargas (2013) pregunta qué prácticas de responsabilidad contribuyen a formar personas sensibles a consideraciones morales y cómo dependen esas capacidades de las circunstancias. Ambos permiten explicar por qué mi entorno cuenta entre las causas de lo que aprendo. Yo pregunto qué ocurre después de adquirir una capacidad valorada. Su propio prestigio puede empujarme a perseverar cuando ya tengo razones para parar. Mi criterio tampoco exige que la decisión sea moralmente buena.

Pereboom (2014) distingue la deliberación racional del *merecimiento moral básico*. La primera consiste en sopesar razones para actuar. El segundo remite a la idea de merecer algo por el solo hecho de haber obrado así. Pedir a alguien que repare un daño, mostrarle sus consecuencias y ayudarle a cambiar lo que lo produjo sigue teniendo sentido aunque dudemos de que merezca sufrir solo por haberlo causado. En mi propuesta, el origen no

elegido de las diferencias entre personas deja sin fundamento la pretensión de ordenar sus logros en una jerarquía de mérito. Quien soportó más incomodidad quizá dispuso de más salud, formación, seguridad y oportunidades de aprender. Esas condiciones cuentan cuando juzgamos qué está hoy a su alcance y de qué responde al hacerlo.

El dominio de sí y el deseo que uno hace suyo

En la *Ética nicomáquea*, Aristóteles llama *continencia* a seguir el propio juicio pese a un deseo contrario. La distingue de la disposición de quien obra bien sin experimentar esa misma lucha. El hábito interviene en la formación del carácter (Aristóteles, 1985, libros II y VII). Séneca invita a reservar unos días para vivir con austeridad por elección y examinar el temor a quedarse sin ciertos bienes (1986, carta 18). Ambas ideas son antecedentes directos de contrariar un impulso y de elegir una incomodidad como ejercicio. Mi pregunta aparece al cabo de los años. ¿Qué nos dice esa práctica sobre quién gobierna las decisiones, sobre todo cuando el éxito ya forma parte de la imagen que uno quiere conservar?

Para Aristóteles, la persona valiente puede temer lo que corresponde, por el motivo adecuado, y obrar bien (1985, III, 6–9). Juzgar la valentía exige preguntar qué había que afrontar y con qué fin. De aquí no se sigue que todo miedo reste valor a una acción. Mi postulado se refiere a cuánta independencia ejerzo respecto de lo que necesito preservar. Ante el león puedo tener miedo y buenas razones para actuar con prudencia.

En *Sobre la ira*, Séneca distingue la primera conmoción involuntaria del asentimiento que interviene en la pasión (2000, II, 2–4). Aulo Gelio conserva un pasaje atribuido a Epicteto según el cual el sabio puede palidecer en una tormenta y conservar su juicio sobre la impresión (2006, XIX, 1, 14–21). Puedo admitirlo y seguir usando «miedo» para la experiencia de amenaza que reconozco al decidir. Un sobresalto corporal por sí solo no basta para atribuirla. Si el miedo persiste mientras razono, la lucidez puede ser excelente aunque, en mi sentido, quede un apego. Los estoicos ofrecen una explicación de cómo se conserva el juicio. La exigencia adicional para hablar de libertad plena es mía.

Spinoza sostiene que quien hace el bien guiado por el miedo para evitar un mal no se guía en eso por la razón (*Ética*, IV, prop. 63). Su proposición se refiere al motivo que guía la acción. Mi regla se extiende a la mera presencia del miedo y admite, en el mismo acto, razones que conservan su fuerza. En *Freedom from the Known*, Krishnamurti (1969) cuestiona la separación entre quien observa y el miedo que observa. En su conversación de Santa Mónica rechaza expresamente que la liberación del miedo se alcance por grados (Krishnamurti, 1970). Aquí cabe un desacuerdo preciso. Puedo aprender a depender menos de la aprobación al pedir disculpas aunque todavía perciba la amenaza. Para defender ese progreso necesito seguir su efecto en mis decisiones, sin atribuir a ninguno de los dos autores la regla que yo adopto.

En el debate de «Lo que digo» se ve la distinción de Frankfurt (1971). Quiero tener razón. A la vez, quiero que sea mi deseo de comprender el que dirija la conversación. Cuando alguien detecta un error, pedirle que me lo explique da curso a ese segundo deseo. Watson (1975) señala una dificultad. ¿Por qué hacer mío un motivo habría de darle autoridad? También puedo identificarme por completo con el deseo de parecer una persona abierta. La próxima ocasión quizá sea menos gratificante. ¿Reconoceré el buen argumento del otro si tengo que rectificar y nadie va a felicitarme por hacerlo?

Después de hacer la prueba a veces conservo una preferencia de toda la vida. Haber podido revisarla ya cuenta, aunque mi conducta cambie poco. Otras veces, durante el ensayo formo un compromiso que antes apenas existía. La dificultad de buscar así un yo auténtico, ya formado del todo, es que la prueba cambia a quien después interpreta el resultado. La idea que tengo de mí interviene al elegir qué ensayar. La experiencia de hacerlo influye a su vez en quién creo ser.

El control sensible a razones y el gobierno en el tiempo

Fischer y Ravizza (1998) estudian qué control hace falta para atribuir responsabilidad moral. Estudian el mecanismo del que procede el acto, es decir, cómo llegó esa persona a decidir. Preguntan si ha hecho suya esa manera de decidir y si responde de forma adecuada a las razones. Volvamos al lector que defiende una interpretación. ¿Qué hace cuando le enseñan el pasaje completo? Hay mérito intelectual en retirar una atribución que el texto desmiente y en mantener otra que sí admite. Dar la razón al interlocutor solo porque insiste deja sin aclarar si el lector atendió al texto.

Wolf (1990) vincula la libertad con la capacidad de orientar y revisar los propios valores a la luz de buenas razones, y con poder hacer lo correcto por las razones adecuadas. Esto plantea una objeción seria. Si comprendo lo que debo, estoy en condiciones de revisarlo y reparo el daño, ¿qué capacidad relevante me quita el miedo que aún siento? Mi respuesta solo es tan fuerte como mi premisa sobre el apego. El miedo indica, en mi modelo, una dependencia residual. La oportunidad de rectificar y el acierto siguen intactos. Una objeción igualmente fuerte sería que ese apego careciera de efectos atribuibles sobre el juicio, incluso al comparar repetidas ocasiones. En ese caso no podría presentar una pérdida observada como prueba de mi lectura filosófica.

Bratman (2018) ayuda a entender qué pasa entre dos días de la misma discusión. Hoy acordamos leer el pasaje y volver a hablar mañana. Ese plan organiza parte del tiempo de ambos. El otro ya tiene motivos para contar con mi respuesta. Si mañana siento justo la vergüenza que preveía al comprometerme, tengo buenas razones para sostener el acuerdo. Holton (2004, 2009) explica esa firmeza. En qué quedará nuestra discusión depende todavía de lo que encontremos en el texto. El plan protege mi disposición a escuchar la objeción sin obligarme a dar por buena ninguna de las respuestas.

Hay una dificultad que nace precisamente del éxito. Alguien aprende a rectificar en público. Al principio le cuesta. Luego lo hace con naturalidad y adquiere fama de saber escuchar. Un día recibe una objeción infundada y se apresura a concederla porque disfruta viéndose como alguien abierto. Para ser fiel a las razones que le enseñaron a rectificar, esta vez tiene que atreverse a mantener su juicio. La misma historia le ha dado la capacidad de corregirse y una recompensa que amenaza con torcer su uso.

El autocontrol explica cómo consigo contener una réplica. La flexibilidad psicológica abarca la capacidad de adaptar o sostener una conducta según el contexto y lo que valoro (Kashdan y Rottenberg, 2010). Autores como Fischer y Ravizza o Bratman ya explican la respuesta a razones y el gobierno de uno mismo a través del tiempo. Lo que propongo seguir es la historia de una práctica que reduce una dependencia y crea las condiciones de otra. Mantener e interrumpir pueden ser dos formas de dejar que esa historia me dispense de decidir. Esa equivalencia funcional, unida a la posibilidad de ejercer hoy una libertad cómoda, es mi aportación más concreta. Quien discrepe de la regla universal del miedo aún puede aceptar o discutir esa consecuencia. Defiendo esa conexión por lo que permite explicar. Una afirmación de prioridad histórica exigiría otra investigación.

8. Cómo juzgar una trayectoria

Empiezo por averiguar qué estaba en manos de la persona. Renunciar a un bien y carecer de acceso a él producen el mismo resultado visible en situaciones muy distintas (Sen, 1999). Guardar silencio bajo amenaza tampoco equivale a sentirse amenazado en un lugar donde discrepar no entraña aquel peligro. Para atribuir una inacción a la comodidad, primero necesito saber si había tiempo, medios, apoyo y una alternativa practicable. Algunas limitaciones físicas o cognitivas encarecen mucho un acto concreto. Las funciones ejecutivas que describe Diamond (2013) cuentan en ciertas decisiones. Una prueba aislada de rendimiento o de capacidad para frenar una respuesta deja fuera las relaciones, las herramientas y las ayudas gracias a las que una persona ejerce su juicio.

¿Cuándo puedo decir que alguien responde a razones propias? Un impulso rápido a veces tiene fundamento. Una larga reflexión, en cambio, a veces sirve para proteger un prejuicio. Quien crece donde cada discrepancia recibe castigo puede identificarse sinceramente con las reglas que allí aprendió. Para entender cuánto ha hecho suyo un motivo importa qué otras perspectivas conoce, cuánto cuesta ensayar una discrepancia y qué trato recibe al cambiar de opinión. Importa también lo que él mismo cuenta. Sustituir su relato por mi interpretación volvería a imponerle una identidad. Si apenas ha tenido ocasión de contrastar su preferencia, hay algo acerca de su autonomía que todavía ignoramos.

Juzgar si alguien puede responder de un acto y juzgar si hizo bien son preguntas distintas, aunque relacionadas. Una persona reconoce que causa daño y aun así sostiene una decisión injusta con bastante independencia. El perjuicio exige su propio juicio

moral. Otra hace lo debido bajo una amenaza que apenas le deja otra salida. Uso la palabra *razón* sin convertirla en un certificado de virtud. El motivo debe poder entenderse, contrastarse con los hechos que importan e influir en la respuesta cuando las circunstancias lo justifican.

Cómo interpretar una elección

Si siempre encontrase ego detrás de las decisiones que me disgustan, mi teoría explicaría cualquier resultado y me enseñaría muy poco. Empiezo por fijar la alternativa disponible y qué razones justificarían mantener o revisar la conducta. Pregunto qué temía la persona en el momento de decidir y qué opciones llegó a considerar. Su relato puede ser incompleto o puede haber encontrado una justificación después. Observar qué hace cuando cambia el coste de quedar mal ayuda a contrastarlo. Una vacilación tampoco demuestra miedo. Si no hay indicios suficientes, suspendo el juicio. Contar motivos posibles no mide su fuerza conjunta.

En «Lo que digo» distinguí al lector que discrepa del argumento del que lo descalifica para ahorrarse el esfuerzo de examinarlo (Romero, 2026, pp. 153–154). Para estudiar esa diferencia escojo una afirmación que ambos podamos comprobar. Un lector sostiene que en el libro considero imposible elegir libremente algo cómodo. El pasaje del ascensor admite expresamente esa posibilidad (p. 93). Puede corregir lo que me atribuyó y seguir pensando que mis razones son insuficientes. Acudir al texto resuelve qué dije. Determinar si tengo razón exige otra discusión. El cuadro parte de esa diferencia.

Cuadro 1. Qué se puede observar al revisar una afirmación en un debate

Indicio	Qué se observa	Qué permite distinguir
Alternativas disponibles	¿Tenía acceso al pasaje, tiempo y una ocasión real de revisarlo? ¿Qué ayuda necesitaba?	Separa una limitación de acceso de una capacidad disponible que quedó sin ejercer.
Impulso y razones	¿Qué estaba a punto de responder? ¿Qué dato le hizo comprobar, corregir o mantener su afirmación?	Distingue una revisión fundada de conceder siempre o de persistir por costumbre.
Miedo al decidir	¿Sintió una amenaza al responder? ¿Qué temía perder? Cabe contestar «no lo sé».	En el modelo, el miedo excluye la plenitud. Su presencia no establece cuánto margen ejerció.
Ego e identidad	¿Pesaba quedar bien? ¿Qué hizo en ocasiones comparables cuando varió el coste público de rectificar?	Da indicios sobre grados de dependencia. Contar motivos o asistentes no mide su intensidad.
Aprendizaje y trayectoria	¿Qué hacía con ayuda antes? ¿Qué sabe hacer ahora, en privado y en público? ¿Pudo retomar o cambiar?	Permite contrastar capacidad y ejercicio en el tiempo. Si faltan indicios, el juicio queda abierto.

Un lector rectifica incluso cuando le cuesta quedar mal. Otro concede algo que sabe falso para que no se cuestione su imagen. Supongamos que ambos reconocen haber sentido miedo. Según mi postulado, en ninguno hubo libertad plena. La semejanza termina ahí. Es relevante que el primero atendiera a la prueba y el segundo se apartara de ella, aunque para comparar dependencias necesite conocer sus condiciones y escuchar qué tuvo que defender cada uno. Si al desaparecer el público persisten las mismas diferencias, la aprobación explicará menos de lo que parecía. En un experimento mental puedo mantener fijas las razones y variar solo el miedo para aclarar qué implica mi regla. Fuera del ejemplo, cada persona llega con su genética, sus apoyos y su historia. Su progreso se ve mejor junto a sus propias decisiones anteriores. La dificultad de comparar dos vidas tampoco demuestra que todo miedo implique ego.

Cuándo cabe un juicio sobre el conjunto

En un episodio observo si alguien contrarió un impulso. En una serie de decisiones examino qué aprendió. Para juzgar la libertad de una persona hay que alejarse del episodio aislado y mirar lo que hace con ese aprendizaje en los ámbitos que le importan. Al ir a pedir disculpas reconozco la excusa que tantas veces usé ante el grifo. O me digo que, con la ducha de esta mañana, ya cumplí mi cuota de esfuerzo y aplazo la llamada. En un caso, pongo lo aprendido al servicio de la relación. En el otro, lo convierto en coartada.

A veces hay base para juzgar el rumbo general. Durante años alguien ha dicho que sí a cualquier petición por miedo al rechazo, incluso cuando eso le impedía cumplir compromisos de cuidado que había elegido y seguía valorando. Aprende a distinguir una urgencia, a negarse bajo presión y a prestar ayuda de buen grado cuando corresponde. Ahora responde por lo que vale la petición, incluso cuando está cansado. Admite que algunas urgencias merecen prioridad sobre sus planes. Puede quedar miedo al rechazo. Importa que hoy tolere un desacuerdo que antes hacía impensable la negativa. ¿Coinciden en ese cambio lo que cuenta, lo que hace y lo que observan las personas afectadas? Si coinciden, y en otros ámbitos importantes no aparece una dependencia que contrarreste el avance, hay razones para hablar de progreso en el conjunto de su vida. Reconocer qué dejó de gobernarlo no exige conocer su máximo.

También puedo reducir temporalmente el tiempo que dedico a entrenar para cumplir un compromiso que sigo considerando prioritario. Conservo la capacidad, conozco el coste y sé cómo retomar la práctica cuando disponga de ese tiempo. Contar las sesiones diría poco sobre mi libertad. Importa si he podido cuidar del compromiso que, consideradas ambas cosas, tenía razones para anteponer, y si conservo la posibilidad de revisar esa prioridad. El reparto desigual de mi esfuerzo entre ámbitos puede expresar precisamente lo que he aprendido a gobernar.

El caso más difícil es el de dos cambios que tiran en direcciones opuestas. Alguien recupera para la lectura parte del tiempo que perdía en el móvil. Escoge mejor qué leer y sabe cerrar el libro cuando tiene una buena razón. A la vez está cada vez más pendiente de contar cuánto lee y del juicio de los demás. Hay indicios de que ejerce mejor el margen que tenía sobre su tiempo y de que depende más de la aprobación ajena. A veces nos falta información. Otras veces conocemos bien la historia y aun así carecemos de razones para decir que una ganancia compensa la pérdida. Reconocer ambas cosas es entonces el juicio más preciso.

Hablo de avance en un ámbito cuando, en condiciones comparables, puedo atender y revisar razones que antes dejaba de lado. No necesito que haya desaparecido toda necesidad de aprobación. Si soy capaz de escuchar la objeción aun con miedo y la misma preocupación por mi imagen restringe menos mi respuesta, hay un indicio de mayor margen. Para juzgar el conjunto necesito comprobar qué supone ese cambio para otros compromisos. Habrá trayectorias en que disponga de buenas razones para afirmar un avance y otras en que la ganancia y la pérdida estén bien documentadas pero no sean comparables.

Dos propuestas de investigación

Primer estudio. ¿Qué se transfiere al reconocer una excusa? Ofrecería una práctica de lectura con el móvil a mano a participantes para quienes aplazarla sea una tentación familiar. Antes de empezar, cada cual identificaría dos variantes aceptables y de igual duración, una que le cueste iniciar y otra que le resulte cómoda. Mediría la dificultad, el interés, el rendimiento y las excusas iniciales. Asignaría al azar la variante y, de forma independiente, el tipo de registro. Unos anotarían en el momento la razón para aplazar; otros, durante igual tiempo, un detalle del contexto. Las cuatro combinaciones permiten separar el efecto de la práctica asignada, el de examinar el motivo y su interacción.

Antes y después, una tarea nueva presentaría una objeción a una atribución hecha en un debate. En una versión el fragmento visible desmiente la atribución. En otra falta una parte que se puede consultar. Registraría si el participante comprueba el texto, si corrige o sostiene su afirmación de acuerdo con lo disponible y en qué momento reconoce una excusa. Distribuiría al azar una pista sobre el parecido entre las tareas. Quien codifique las respuestas desconocería los grupos. Definiría por adelantado las respuestas justificadas y recogería el tiempo disponible, las ayudas, los abandonos y la experiencia previa. Analizaría la asignación inicial y repetiría la prueba semanas después con otros pasajes.

Si registrar excusas mejora la respuesta a razones en la nueva tarea incluso sin pista, hay indicios de transferencia. Si la mejora es mayor al hacerlo en la variante incómoda, habría evidencia a favor del papel específico de la incomodidad en esas condiciones. Si las variantes cómoda e incómoda producen resultados comparables con precisión suficiente, podría bastar el examen del motivo. Una mejora limitada a explicar muy bien

la excusa a posteriori, o más perseverancia pese a información contraria, debilitaría mi hipótesis. Serían inconcluyentes diferencias imprecisas, una manipulación que no cambie la dificultad percibida o abandonos muy desiguales. La comparación no determina cuánto ego intervino ni prueba mi concepto de libertad.

Cuando el historial obliga o excusa

Segundo estudio. Escogería una práctica de lectura previamente aceptada y varias semanas de seguimiento. Antes, a mitad del entrenamiento y al terminar, antes de cualquier recordatorio, preguntaría por igual a todos hasta qué punto se ven como lectores disciplinados. En esos tres momentos registraría también la resistencia que anticipan, la incomodidad que declaran después y si deliberaron antes de empezar. Al inicio mediría competencia, expectativas, motivos y coste de rectificar en público. Durante la práctica, dos versiones de igual duración ofrecerían, por asignación aleatoria, una dificultad ajustada como en el primer estudio. Todos registrarían el tiempo. Una segunda asignación independiente determinaría si examinan sus motivos o describen un detalle neutro. Así se podría distinguir la experiencia de afrontar un coste del efecto de reflexionar y observar qué historia real llega a acumular cada participante.

Tras ese periodo sortearía, dentro de cada grupo y teniendo en cuenta la constancia previamente observada, tres formas de presentar el mismo registro veraz. Una recordaría el significado de la práctica para la imagen de lector disciplinado; otra destacaría lo ya cumplido; la tercera mostraría las fechas sin comentario. En una secuencia contrabalanceada habría ocasiones equivalentes para continuar la lectura, interrumpirla cuando llegue la hora de un compromiso previamente aceptado y retomarla al terminar. Fijaría con cada participante, antes de mostrarle su historial, qué prioridad reconoce y qué nueva información justifica una excepción. Así podría distinguir una interrupción justificada de una licencia y una negativa razonada de una adhesión rígida.

La predicción tiene dos direcciones respecto al grupo neutro. Con el recordatorio de identidad aumentaría la persistencia incluso cuando hay una razón aceptada para interrumpir. Con el recordatorio de los logros aumentarían las pausas sin razón nueva o las dificultades para retomar. Mantener cuando toca, parar cuando toca y volver cuando desaparece la razón se registrarían por separado. Si ambos recordatorios producen la misma constancia general, o si un grupo revisa mejor sus decisiones en los tres momentos, la explicación por las dos trampas perdería apoyo. Un efecto limitado al día del recordatorio permitiría hablar de lo que hace visible el historial en ese momento. Para atribuir una dependencia duradera haría falta que persistiera en el seguimiento.

En el seguimiento alternaría, en orden contrabalanceado, dos sesiones equivalentes, una en privado y otra con un observador. Volvería a medir la identificación. Preguntaría si se sintieron observados, qué pesó al decidir y, al acabar, qué respuesta creían que se esperaba de ellos. Un evaluador que desconociera el grupo contrastaría los relatos,

incluido «no lo sé», con la conducta y las prioridades acordadas. Antes del reclutamiento fijaría las comparaciones, la diferencia mínima relevante, el tamaño muestral y el análisis de abandonos. Fatiga, oportunidades desiguales, expectativas distintas o estimaciones imprecisas limitarían la interpretación. El sorteo permite estimar el efecto del recordatorio. Un aumento previo de la identificación y su persistencia en privado apoyarían una historia más larga. Por sí solos tampoco demostrarían que la práctica creó espontáneamente una dependencia. Las propias preguntas pueden llamar la atención sobre esa identidad. Son indicios de procesos concretos. Ninguno mide directamente la libertad. Ambos estudios están por realizar.

La campana exigiría una investigación distinta, con indicadores de capacidad, dependencia y apoyos, y datos que permitan separar edad y generación. Una meseta o varios máximos persistentes en poblaciones comparables obligarían a revisar su forma. Incluso un perfil medio de acuerdo con el dibujo dejaría abierta la trayectoria de cada persona.

9. El precio de la libertad

La persona del tercer piso sigue ante el ascensor. Después de estos meses sabe que es capaz de subir andando aun cuando le apetece ahorrarse el esfuerzo. Sabe cuánto le cuesta y qué ha significado para ella aprenderlo. «Ya he demostrado que puedo» responde a una duda sobre su capacidad. La pregunta que tiene delante es distinta. ¿Por qué quiere coger hoy el ascensor? ¿Qué perdería, a sus propios ojos, si se permitiera cogerlo?

Su historia cuenta hoy de varias maneras. Conoce una alternativa, posee un pretexto para ceder y quizá todavía necesita verse como alguien que siempre sube. El peso de esa necesidad puede disminuir aunque siga haciendo exactamente lo mismo. Tanto su historia como esta decisión tienen causas. Su frontera se refiere al máximo que permiten las condiciones de esta etapa. Para saber si ha ganado libertad miro qué compromisos consigue cuidar, cuáles sigue aplazando y qué se permite revisar. También cuenta si puede rectificar lo que dice de sí misma a la luz de lo que hace.

Imaginemos que hoy tiene una razón para llegar antes y coge el ascensor. Mañana dispone de tiempo y sube andando. Esas dos decisiones juntas nos dicen más que una larga racha de peldaños si conocemos por qué hizo la excepción y por qué después pudo retomar la costumbre. También habría podido tener buenas razones para subir los dos días. La libertad que buscaba en el libro se juega en esa posibilidad de responder al presente con lo que uno ha aprendido, sin que el historial decida de antemano. Al alejarme del gesto de pulsar el botón, veo cuánto margen ha aprendido a ejercer esa persona. Cada uno de esos pasos está determinado. La libertad se reconoce al seguir el camino que esas elecciones han ido abriendo en su vida. Tal vez tantos días de escaleras le hayan dado también la libertad con la que hoy elige el ascensor.

Referencias

Ainslie, G. (2001). *Breakdown of will*. Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/CBO9781139164191

Aristóteles. (1985). *Ética nicomáquea. Ética eudemia* (J. Pallí Bonet, trad.). Gredos. Ficha de la edición

Asch, S. E. (1956). Studies of independence and conformity: I. A minority of one against a unanimous majority. *Psychological Monographs: General and Applied, 70*(9), 1–70. https://doi.org/10.1037/h0093718

Aulo Gelio. (2006). *Noches áticas II. Libros 11–20* (M.-A. Marcos Casquero y A. Domínguez García, trads.). Universidad de León. Ficha editorial

Barnett, S. M., & Ceci, S. J. (2002). When and where do we apply what we learn? A taxonomy for far transfer. *Psychological Bulletin, 128*(4), 612–637. https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.4.612

Barwood, M. J., Eglin, C., Hills, S. P., Johnston, N., Massey, H., McMorris, T., Tipton, M. J., Wakabayashi, H., & Webster, L. (2024). Habituation of the cold shock response: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Thermal Biology, 119*, 103775. https://doi.org/10.1016/j.jtherbio.2023.103775

Bratman, M. E. (2018). *Planning, time, and self-governance: Essays in practical rationality*. Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oso/9780190867850.001.0001

Dennett, D. C. (1984). *Elbow room: The varieties of free will worth wanting*. The MIT Press. https://mitpress.mit.edu/9780262540421/elbow-room/

Dennett, D. C. (2003). *Freedom evolves*. Viking. Ficha de la edición

Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology, 64*, 135–168. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750

Dodds, R. M., Syddall, H. E., Cooper, R., Benzeval, M., Deary, I. J., Dennison, E. M., Der, G., Gale, C. R., Inskip, H. M., Jagger, C., Kirkwood, T. B., Lawlor, D. A., Robinson, S. M., Starr, J. M., Steptoe, A., Tilling, K., Kuh, D., Cooper, C., & Sayer, A. A. (2014). Grip strength across the life course: Normative data from twelve British studies. *PLOS ONE, 9*(12), e113637. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0113637

Duckworth, A. L., Gendler, T. S., & Gross, J. J. (2016). Situational strategies for self-control. *Perspectives on Psychological Science, 11*(1), 35–55. https://doi.org/10.1177/1745691615623247

Eglin, C. M., & Tipton, M. J. (2005). Repeated cold showers as a method of habituating humans to the initial responses to cold water immersion. *European Journal of Applied Physiology, 93*(5–6), 624–629. https://doi.org/10.1007/s00421-004-1239-6

Fischer, J. M., & Ravizza, M. (1998). *Responsibility and control: A theory of moral responsibility*. Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/CBO9780511814594

Fishbach, A., & Dhar, R. (2005). Goals as excuses or guides: The liberating effect of perceived goal progress on choice. *Journal of Consumer Research, 32*(3), 370–377. https://doi.org/10.1086/497548

Fleming, S. M., & Lau, H. C. (2014). How to measure metacognition. *Frontiers in Human Neuroscience, 8*, 443. https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00443

Frankfurt, H. G. (1971). Freedom of the will and the concept of a person. *The Journal of Philosophy, 68*(1), 5–20. https://doi.org/10.2307/2024717

Friese, M., Frankenbach, J., Job, V., & Loschelder, D. D. (2017). Does self-control training improve self-control? A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science, 12*(6), 1077–1099. https://doi.org/10.1177/1745691617697076

Harris, D. J., Wilson, M. R., Chillingsworth, K., Mitchell, G., Smith, S., Arthur, T., Brock, K., & Vine, S. J. (2023). Can cognitive training capitalise on near transfer effects? Limited evidence of transfer following online inhibition training in a randomised-controlled trial. *PLOS ONE, 18*(11), e0293657. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0293657

Harris, S. (2012). *Free will*. Free Press. Ficha editorial

Hartshorne, J. K., & Germine, L. T. (2015). When does cognitive functioning peak? The asynchronous rise and fall of different cognitive abilities across the life span. *Psychological Science, 26*(4), 433–443. https://doi.org/10.1177/0956797614567339

Holton, R. (2004). Rational resolve. *The Philosophical Review, 113*(4), 507–535. https://doi.org/10.1215/00318108-113-4-507

Holton, R. (2009). *Willing, wanting, waiting*. Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199214570.001.0001

Kane, R. (1996). *The significance of free will*. Oxford University Press. Edición digital de la obra

Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 865–878. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001

Krishnamurti, J. (1969). *Freedom from the known* (M. Lutyens, ed.). Victor Gollancz. Ficha de la edición

Krishnamurti, J. (1970, 4 de marzo). *Public Talk 2, Santa Monica, California* [transcripción]. Krishnamurti Foundation Trust. Transcripción de la fundación

Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology, 40*(6), 998–1009. https://doi.org/10.1002/ejsp.674

Merritt, A. C., Effron, D. A., & Monin, B. (2010). Moral self-licensing: When being good frees us to be bad. *Social and Personality Psychology Compass, 4*(5), 344–357. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00263.x

Miles, E., Sheeran, P., Baird, H., Macdonald, I., Webb, T. L., & Harris, P. R. (2016). Does self-control improve with practice? Evidence from a six-week training program. *Journal of Experimental Psychology: General, 145*(8), 1075–1091. https://doi.org/10.1037/xge0000185

Mullen, E., & Monin, B. (2016). Consistency versus licensing effects of past moral behavior. *Annual Review of Psychology, 67*, 363–385. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115120

Oyserman, D. (2009). Identity-based motivation: Implications for action-readiness, procedural-readiness, and consumer behavior. *Journal of Consumer Psychology, 19*(3), 250–260. https://doi.org/10.1016/j.jcps.2009.05.008

Pereboom, D. (2014). *Free will, agency, and meaning in life*. Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199685516.001.0001

Romero, S. (2026). *La incomodidad te hace libre. Un ensayo sobre libertad, disciplina e identidad para dejar de obedecer a la comodidad*. Edición del autor. ISBN 978-84-09-88433-9. Página del autor

Rotella, A., Jung, J., Chinn, C., & Barclay, P. (2026). Observation moderates the moral licensing effect: A meta-analytic test of interpersonal and intrapsychic mechanisms. *Personality and Social Psychology Bulletin, 52*(9), 2792–2808. https://doi.org/10.1177/01461672251345512

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68–78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

Sapolsky, R. M. (2023). *Determined: A science of life without free will*. Penguin Press. Ficha editorial

Sen, A. (1999). *Development as freedom*. Alfred A. Knopf. Ficha de la edición

Séneca, L. A. (1986). *Epístolas morales a Lucilio I: Libros I–IX, epístolas 1–80* (I. Roca Meliá, trad.). Gredos. Ficha de la edición

Séneca, L. A. (2000). *Diálogos* (J. Mariné Isidro, trad.). Gredos. Ficha de la edición

Spinoza, B. (2002). Ethics. En M. L. Morgan (ed.), *Complete works* (S. Shirley, trad.). Hackett. (Obra original publicada en 1677). Ficha de la edición

Taleb, N. N. (2007). *The black swan: The impact of the highly improbable*. Random House. Ficha de la edición

Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., Gagné, M., & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(4), 756–767. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.4.756

Vargas, M. (2013). *Building better beings: A theory of moral responsibility*. Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199697540.001.0001

Watson, G. (1975). Free agency. *The Journal of Philosophy, 72*(8), 205–220. https://doi.org/10.2307/2024703

Wolf, S. (1990). *Freedom within reason*. Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oso/9780195056167.001.0001

Wood, W., & Rünger, D. (2016). Psychology of habit. *Annual Review of Psychology, 67*, 289–314. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122414-033417

Yurkevicius, B. R., Alba, B. K., Seeley, A. D., & Castellani, J. W. (2022). Human cold habituation: Physiology, timeline, and modifiers. *Temperature, 9*(2), 122–157. https://doi.org/10.1080/23328940.2021.1903145

Declaración sobre el uso de inteligencia artificial

La redacción íntegra de este ensayo se ha realizado mediante herramientas de inteligencia artificial, a través de un proceso prolongado de elaboración conceptual, investigación, diálogo y revisión crítica dirigido por el autor.

La propuesta nace de las reflexiones y experiencias personales del autor, de las ideas desarrolladas en su obra *La incomodidad te hace libre* y de la evolución posterior de su pensamiento filosófico.

La inteligencia artificial ha contribuido a la estructuración, contextualización teórica, desarrollo argumentativo, redacción y revisión crítica de la propuesta. El autor asume la responsabilidad del contenido y de las posiciones filosóficas defendidas en el documento.