

intro PSICOLOGÍA



POR QUÉ CUESTA *Automotivarse*

Mientras los estímulos nos llegan de fuera, estar motivado es más fácil. El problema empieza cuando las fuerzas, las ganas y la voluntad tienen que partir de uno mismo y se nota que nos falta práctica en esta disciplina. Por *Xavier Guix*. Ilustración de *Sonia Pulido*.

Pronto hará un año cuando en Navidad nos hicimos unos cuantos propósitos que, se suponía, nada ni nadie impediría su ejecución desde ese lugar llamado "el mundo de las posibilidades". Puede que el tema no consistiera en propósitos, sino en auténticas necesidades que no admitían demora: bajar ese sobrepeso para evitar indicios de enfermedad. Hacerles hueco a esos estudios imposibles de resolver si se dejan para última hora. Ponerse las pilas en el trabajo para no quedar fuera de servicio o, incluso, apostar definitivamente por esa re-

lación que, de tanto darle tumbos, se encuentra a un paso del precipicio.

Todas estas situaciones apelan a una de las características más importantes de la inteligencia emocional: la automotivación.

O, lo que es lo mismo, esa capacidad de motivarse por uno mismo, de encontrar las fuerzas movilizadoras en nuestro interior, sin tener que esperar a que estímulos externos nos pongan las pilas. Acostumbrados a una sociedad altamente sofisticada precisamente en el arte de proporcionarnos ese tipo de estímulos; a un sistema educativo que premia los

		Tirada: 984.216 Difusión: 812.476 (O.J.D) Audiencia: 2.843.666 (E.G.M) 29/11/2009	Sección: - Espacio (Cm_2): 270 Ocupación (%): 51% Valor (€): 17.788,68 Valor Pág. (€): 34.280,00 Página: 31	
Nacional Semanal	Dominical			Imagen: No

resultados finales y a la competitividad; a un sistema productivo basado históricamente en el palo y la zanahoria..., es fácil deducir que no hemos sido entrenados en la tolerancia a la frustración, a la espera paciente y al esfuerzo disciplinado.

INTENCIONES SIN ESTRATEGIA

Nadie se desembaraza de un hábito o de un vicio tirándolo de una vez por la ventana; hay que sacarlo por la escalera, peldaño a peldaño
(Mark Twain)

¿Por qué fallan los propósitos? La respuesta requiere una observación y otra pregunta: ¿Cuándo nos hacemos esos propósitos? Cuando una parte de nosotros reconoce lo que debería estar haciendo y no hace. Dicho de otro modo, un propósito suele ser una obligación que nos imponemos. Pero no nos gusta hacer nada por obligación, y menos aún si es por y para nosotros mismos. Ahí es donde se echa en falta la automotivación.

Este año seré puntual; voy a dedicar más tiempo a la familia; haré más deporte; aprenderé inglés; me tomaré las cosas con más tranquilidad... Todas son frases que apuntan a un escenario futuro, al que pretendemos acceder por mero convencimiento. Sinceramente, la cosa así no funciona. Las intenciones sin estrategia son meros brindis al sol.

Si a todo ello le añadimos que los propósitos se suelen plantear coincidiendo con épocas de inicio, ese recomenzar se asemeja a un marcador que se pone a cero, como si el tiempo se aliara con nuestros propósitos para darnos un empujoncito. Se trata de un espejismo más. Volveremos a nuestros hábitos adquiridos a no ser que pongamos en ello algo más que buenas intenciones.

La capacidad de motivarnos tiene mucho que ver con nuestra auténtica voluntad. Pero ¿es lo mismo la voluntad que la intención? Muchas personas dicen, por ejemplo, que quieren dejar de fumar. Ésa es su intención. Se han cargado de excelentes motivos para dejarlo, pero al mismo tiempo reconocen que no tienen suficiente fuerza de voluntad. Por tanto, voluntad e intención son cosas diferentes. Quizá sea útil distinguir entre aquello que hemos convertido en un deseo y aquello que en realidad estamos dispuestos o no a hacer. >



“La voluntad no es innata. El proceso correcto para automotivarse se basa en inhibir el impulso, deliberar, decidir y mantener el esfuerzo”



> Para san Agustín, la voluntad era el centro vital, la vida misma, “la incomprensible certidumbre íntima, la firme seguridad del querer irrevocablemente enderezado a su meta”. Pero nuestras mentes tienen el defecto del enredo; nuestros cuerpos se ciñen a la inmediatez del deseo; nuestros estados de ánimo nos adormecen ante lo inapetente, desalojando a la voluntad del primer plano de nuestra visión.

El filósofo José Antonio Marina observa la voluntad como la motivación inteligentemente dirigida. Marina va más allá de aquella vieja voluntad, entendida como una facultad innata, y la redefine más como un proceso que como un concepto: inhibir el impulso, deliberar, decidir y mantener el esfuerzo. Ése podría ser el proceso para automotivarse.

ción con una golosina encima de la mesa. Les decían: “Si quieres, te la puedes comer ahora mismo y ya está. Pero si tienes un poco de paciencia, más tarde te daremos dos. Las imágenes fueron muy reveladoras entre aquellos niños que no resistían la tentación y aquellos otros que desplegaron un sinfín de estrategias para aguantar. Eso diferencia a unos de otros, la capacidad de tolerar la ansiedad de la espera, de postergar la gratificación en lugar de responder al primer impulso.

De mayores seguimos haciendo lo mismo, luchamos entre hacer lo que nos da la gana o adaptarnos a las exigencias del medio cuando nos impone un esfuerzo personal. Eso cuesta más mientras circulen mensajes publicitarios del tipo “Lo quieres, lo tienes”. Hace falta mucho autocontrol y tener muy claras nuestras motivaciones si queremos sobrevivir a la vorágine social, haya más o menos crisis. Que la motivación venga de fuera es lo más fácil. En cambio, nos fortalecemos cuando somos capaces de motivarnos por nosotros mismos.

SATISFACCIÓN DEL ESFUERZO

1. PELÍCULAS

- ‘El guerrero pacífico’, de Víctor Salva (Imprescindible).
- ‘Forrest Gump’, de Robert Zemeckis (Increíble ejemplo de fluir).
- ‘Jerry Maguire’, de Cameron Crowe (Interesante cambio de motivación).

2. LIBROS

- ‘La práctica de la inteligencia emocional’, de Daniel Goleman (capítulo VI). Kairós.
- ‘El hombre autorrealizado’, de Abraham Maslow. Kairós.
- ‘El misterio de la voluntad perdida’, de José Antonio Marina. Anagrama.

HACER LO QUE NOS DA LA GANA

¿Por qué aguardas con impaciencia las cosas? Si son inútiles para tu vida, inútil es también aguardarlas. Si son necesarias, ellas vendrán, y vendrán a tiempo (Amado Nervo)

Dice Abraham Maslow que estamos motivados cuando sentimos deseo, anhelo, voluntad, ansia o carencia. O, lo que es lo mismo, cuando necesitamos resolver nuestras necesidades. Algunas son básicas, pero muchas otras se generan por nuestra capacidad de crearnos todo tipo de expectativas. Dicho de forma menos elegante: vamos detrás de lo que nos da la gana aunque probablemente no nos haga falta alguna. Pero se nos ha metido entre ceja y ceja y ahora sólo queda consumirlo, de lo contrario nos parecerá morir de un ataque de angustia. Ese problema se llama inmediatez e incapacidad de controlar los impulsos, muy propio de nuestra contemporaneidad.

En una investigación sobre la motivación humana, propusieron a unos niños un curioso dilema. Los dejaban solos en una habita-

MÁS FLUIR, MENOS SUFRIR

El pesimismo conduce a la debilidad; el optimismo, al poder (Williams James)

Qué sentido puede tener hacerse propósitos que no vamos a cumplir, si no es para autocastigarnos un ratito y retomar ese viejo discurso que nos acompaña hace años, consistente en demoler nuestra identidad por nuestras incapacidades. Nos infligimos un cierto sufrimiento como para expiar la culpa de no tener más voluntad a mano. Entonamos un *mea culpa* por el desánimo que sentimos ante el esfuerzo que nos hemos ahorrado.

Automotivarse, como todo, es un aprendizaje. Y aprendemos entrenándonos. Y nada mejor para lograrlo que unas cuantas pequeñas frustraciones, para darnos cuenta de que podemos sobrevivir al ataque de nuestras compulsiones. La automotivación se ejercita cuando somos capaces de orientarnos hacia el logro, obteniendo como beneficio la satisfacción por el esfuerzo realizado, por la ilusión y el optimismo que hemos generado en la aventura de conquistar nuestros retos cotidianos. Cuando, en definitiva, fluimos con lo que hacemos. Ese fluir es impagable. ●