

QUERER ES PODER

¿Cómo superar la falta de motivación?



Por Lázaro Castillo, Jr.

lcastjr@outlook.com

El ímpetu necesario para permanecer en la tarea se relaciona principalmente con la incomodidad experimentada hasta que se cumplan nuestras metas.

Sentirse incómodo por hacer algo o perseverar cuando se encuentra con un obstáculo no es suficiente para justificar renunciar o posponer las cosas.

Es esencial evitar las distracciones que nos impiden completar los planes que nos permitirían alcanzar las metas que decidimos que son importantes.

¿Alguna vez saliste a caminar y rápidamente te diste cuenta de que hacía mucho más frío de lo que esperabas? Probablemente, se apresuró a entrar para ponerse una chaqueta (y tal vez un sombrero), para que su caminata no lo hiciera sentir demasiado incómodo. Porque en más formas de las que pueda imaginar, el deseo de "renovar" su nivel de comodidad es lo que nos motiva prácticamente a todos a hacer cambios, tanto grandes como pequeños.

Universidad de Stanford, llena de sentido común, también es eminentemente práctica. Y es inusualmente esclarecedor al abordar lo que interfiere con nuestro seguimiento de intenciones bien intencionadas y superar nuestras resistencias "naturales" (como biológicas) para hacerlo.

Esta publicación parte de la tesis de Eyal, que, en pocas palabras, es esencial para evitar las distracciones que nos impiden completar los planes que, a su vez, nos permitirían alcanzar las metas que decidimos que eran importantes para nosotros.

Es bien sabido que, aunque sea inconscientemente, todos los humanos buscan la homeostasis, tanto física como psicológicamente. Entonces, cuando nos sentimos fuera de lugar, dejándonos en un estado de desequilibrio angustioso, nos esforzamos por hacer los ajustes que restablezcan el equilibrio de nuestro organismo.

Por ejemplo, cuando nos atormentan las punzadas de hambre, experimentadas no solo a través de sensaciones corporales sino también de perturbaciones en nuestro sistema nervioso, somos llevados (como los hombres de las cavernas de la antigüedad) a buscar comida. Sin embargo, hoy en día, apenas necesitamos un garrote o una lanza, ya que solo necesitamos ir tan lejos como nuestro armario o refrigerador (o posiblemente un 7/11 cercano). Y las únicas "armas" que necesitamos son nuestros pulgares oponible, cartera o billetera.

De la misma manera, cuanto más hambrientos estemos, menos nos preocuparemos por qué comida en particular tenemos a mano. Como en, cuando estamos hambrientos, bueno, la comida es la comida. Y si es digerible y no provoca un shock anafiláctico, es suficiente para nosotros.

Para usar la terminología de Eyal:

Cuando el cuerpo no puede regularse a sí mismo [es decir, ha perdido la homeostasis], nuestro cerebro nos incita a la acción. Nos obliga a hacer algo para solucionar el problema ... Ya sea comida para nutrir nuestro cuerpo o amigos para nutrir nuestra psique, crea la sensación de hambre o soledad que nos hace sentir lo suficientemente mal como para hacer algo para satisfacer esa necesidad.

Más allá de la fuerza de voluntad y las emociones

Entonces, dados los mecanismos de ajuste inalterables, inconscientes y automáticos arraigados en nosotros, **¿qué nos dice la descripción de Eyal sobre la motivación?** Simplemente que el incentivo necesario para mantenernos enfocados en nuestras metas se relaciona principalmente con la incomodidad experimentada hasta que se alcance esa meta (última, inmediata o intermedia).

Históricamente, se ha considerado que la motivación tiene tanto que ver con las emociones como con las creencias. Haces algo porque tienes ganas de hacerlo. O simplemente pensar que deberías hacerlo puede ser suficiente para que lo hagas, tal vez porque de lo contrario te sentirías culpable.

Pero como demuestra la investigación de Eyal de manera contraintuitiva, sus emociones realmente no necesitan entrar tanto en la ecuación. Y a menudo, es mejor que no lo hagan. Si puede tener claro cuál

es su objetivo y planificar concienzudamente sus acciones y el marco de tiempo en consecuencia, no es necesario, ni siquiera recomendable, esperar a que sus sentimientos lo impulsen hacia adelante. Porque dejar que tus emociones tomen el control y actúen como tu señal puede ser una receta para el fracaso.

Cuando te dices a ti mismo: "Simplemente no tengo ganas ahora", te estás excusando de antemano por posponer (tal vez indefinidamente) lo que antes te sentiste lo suficientemente motivado como para ejecutar.

Si lo piensas bien, esa es la forma en que operan los niños pequeños: reactiva y reflexivamente en lugar de reflexivamente. Pero idealmente, como adulto, no es así como deberías actuar. Además, cuando te permites distraerte, es mucho más difícil volver a la normalidad que si, de antemano, hubieras aprendido a protegerte de esas distracciones de manera efectiva.

Digo "aprendido" porque volverse menos distraído es una habilidad de autodisciplina que requiere cultivo, especialmente cuando la cultura tecnológicamente seductora de hoy puede motivarlo a cambiar su enfoque hacia una actividad que en el momento se siente más convincente pero que es ajena a su plan.

Y si la tarea que desea completar resulta no ser factible en este momento, podría, como salida, sustituirla por otra. Ese intercambio podría tomar la forma de practicar tu guitarra o tomar un descanso de tu estancamiento temporal dedicándote a ayudar a otro. Pero cuidado, la salida de sus frustraciones también podría implicar algo adictivo, que lo lleve a entregarse a una relación sexual ilícita o a lanzarse apresuradamente a una actividad dañina como el juego o una droga como la cocaína.

Es por eso que desea hacer todo lo posible para elegir metas y objetivos que sean a la vez desafiantes y alcanzables. Porque eso reducirá la tentación de desviarse del rumbo cuando esté luchando y comience a perder la confianza para tener éxito con las metas que se ha fijado.

Una vez escribí que la llamada "línea de menor resistencia" era, paradójicamente, la línea de mayor resistencia. Y a lo que todos tendemos a resistirnos es a lo que percibimos como demasiado desagradable o laborioso de abordar. Obviamente, tenemos poco interés en hacer nuestras vidas más difíciles de lo exigido. Pero cuando tomar el camino fácil equivale a tomar el camino equivocado, lo que nos impide obtener la recompensa final que buscamos, la única pregunta que debemos hacernos es si estamos calificados para hacerlo de la manera requerida. Y si lo somos, deberíamos ir a por ello.

Volvamos ahora por última vez a la tesis de la homeostasis de Eyal o, en términos sencillos, paz interior, reposo y tranquilidad. Su modelo enfatiza el objetivo inconsciente final de todo comportamiento humano. Sentirse incómodo por hacer algo, o perseverar con ello cuando nos encontramos con un obstáculo, en realidad no es motivo suficiente para renunciar o posponerlo. De hecho, tomar la decisión de detener o continuar un proceso no debe depender de las emociones. Para ser feliz en la vida, es vital no renunciar a lo que nos satisfaría, a menos que se nos proporcione más información, ya sea que hayamos dejado de considerarlo como algo gratificante o nos demos cuenta de que simplemente no es posible para nosotros.

Aparte de eso, debemos estar dispuestos a superar cualquier obstáculo que encontremos, adhiriendo a los ideales personales que dieron origen a nuestras metas en primer lugar. Y eso debería ser independiente de cualquier sentimiento inmediatamente desalentador o de lo que normalmente asociamos con la fuerza de voluntad. Porque tampoco tenemos que depender de la fuerza de voluntad (frente a la autodisciplina) una vez que nos comprometemos firmemente a cumplir con nuestros planes, aceptando que, en el camino, es casi seguro que encontraremos obstáculos inesperados.

En su altamente respetado Indestructible: **“How to Control Your Attention and Choose Your Life”**, Eyal cataloga una gran variedad de técnicas comprobadas para ayudar a evitar las tentaciones siempre presentes que resultan en un comportamiento de autosabotaje. Estas técnicas incluyen (pero no se limitan a) respirar profundamente para salir de un callejón sin salida, programar específicamente las diferentes facetas de su tarea y mantenerse alejado de las redes sociales con diligencia.

Me acuerdo de la conocida expresión de LOS PROGRAMAS DE 12 PASOS: “Si no planificamos, planeamos fallar”. Así que ni se te ocurra comenzar (al azar) un proyecto sin antes definir concretamente tus objetivos, así como generar un diseño que te permita alcanzarlos.

Hacerlo impulsivamente puede permitirle participar en algunas diversiones inmediatamente entretenidas, pero en última instancia, al derrotar sus objetivos, lo dejará dolorosamente decepcionado.

OTROS TÓPICOS DE INTERÉS

Entérate: Cuatro claves

Presión de Grupo

Preámbulo sobre la ira

Trastorno Bipolar
El arte de hacer más fuerte tu vínculo

La diferencia entre narcisismo y confianza en sí mismo

5 fases: Cambios positivos del comportamiento

¿Cuánto tiempo dura tener sexo?
Los terapeutas profesionales tienen una buena hipótesis.

La diferencia entre una persona segura de sí misma y un(a) idiota egocéntrico(a)

en busca de aprobación

Baja autoestima II
Inseguridad

Importancia del ejercicio físico para la mente

Nueva investigación
Del Pensamiento a la palabra... y por ende somos.

¿Cómo cambiar nuestros hábitos?