

Motibazioak tiratzen dio gurdiari

Norberak jarritako helburuen eta errealitatearen arteko oreka lortzea behar-beharrezko da frustraziorik eta desiluziorik ez agertzeko

MOTIBAZIOA senari lotu-lotua dago, bizirik irauteko senari, hain zuzen ere. Elikatzeko baliabideak bilatu beharrak mugiarazten ditu, alde edo moldez, pertsonak, ugaltzeko eta osorik irauteko bitartekoak eskuratu beharrak. Pertsonak, ordea, iraun ez ezik bizi ere egin nahi du, eta hor sartzen dira haren desioak, behar fisiko eta animaliazkoenetatik harago doazen beharrak.

XX. mendearen erdialdean, giza motibazioaren teoria osatu zuen Abraham Maslow-k, eta irudi baten bidez adierazi zuen: Maslowren Piramidea. Modu hierarkikoan sailkatu zituen pertsonen motibazio-iturriak: organismoaren behar oinarrizkoen eman zien lehentasuna, eta horiek ase ondoren etorriko lirateke babes eta segurtasuna bilatzeko motibazioa, eta horren ondotik letorke maitasun beharra eta talde bateko kide sentitzeko nahia. Gizarte-onespena jasotzeko interesa etorriko litzateke gero, eta, azkenik, guztiz autoerrealizatuta, bere buruarekin gustura eta pozik sentitzeko motibazioa egongo litzateke. Oinarrizko motibazio horien argitan azaldu litezke gurea bezalako gizarteetan bizi den pertsona baten eguneroko jokabide guztiak: oinarrizko beharrak asetzeko moduan delarik, diru sarrera egonkor batzuek eman lezaketen ziurtasuna lortzera jotzen du, gizarte harremanak zaindu eta sustatzera –horrela asetzen du maitasun-beharra–, talde edo familia bateko kide izatera eta, azken buruan, besteen onespina jaso nahi izango du eta horrekin guztiarekin gustura dagoela sentitu.

Eraso edo ihes

Sailkapen hori osatzeko, oinarrizko beste sen bat aipatu behar da, zeinak erabakitzen baitu nola jokatu duen pertsonak arazoan aurrean. Erasarako edo iheserako motibazioa da hori. Izaki bizidun guztiek, eta pertsonak ere bai, beraz, bi jokabide izan ditzakete arazoaren batek mehatxatzen dituenean: arriskuari aurre egitera jo dezakete edo ihesean has daitezke, kalte oro saihesteko.

Eguneroko bizitzan ere agertzen da dikotomia hori, baina ez hain eragortinean, jakina. Arazo eta mehatxuak ez dira izaten hain muturrekoak (batak bat, estresa eragiten duten egoerek jartzen dute pertsona ataka horretan). Arazo bakoitzaren aurrean, norberak erabakitzen du zein jokabide komeni zaion gehien estutasuna gutxitzeko: aurre egitea edo saihestea. Saihestu zale izan ohi direnek joera handiagoa edukitzen dute estutasun edo depresio arazoak izateko, haien motibazioak beldurra baitu jatorri; arazoei ihes egiten diete, eta konpondu gabeko arazo gehiegi pilatzen zaizkie.

Arrakasta lortu edo porrota saihestu?

Arazoei erantzuteko orduan bi pertsona mota dauden bezala, motibazioei norabidea eta jomugak jartzerakoan ere halaxe izaten dira, bi joera: batzuk arrakastaren bila mugitzen dira eta beste batzuek eginahalak eta bi egiten dituzte porrotak saihesteko. Bi pertsona mota horiek gai izan daitezke lortzen eta arrakasta handiak eskurat



zeko, baina porrotaren edo akatsaren kezka bizi direnei errazago erasango die estresak, haien bizitzan leku handia hartzen baitu beldurrak. Aitzitik, gauzak ongi egiteko gogo eta arrakasta eskura-tzeko motibazioa duten pertsonak baikorrak izaten dira, eta ez zaie antzematen halako kezkarik.

Egun, gero eta gehiago ageri dira motibazio faltari lotuta dauden sintoma psikologikoak. Depresioa da nagusietakoa. Egoeraren egiazko neurria zein den ohartu behar du pertsona horrek, gauzak desitxuratuta ikusten baititu depresioak jota dagoenak, eta horretarako, oso garrantzitsua da laguntza bilatzea. Pertsona batek helburu handitxoak jartzen dituzenean, nekez eskuratzeko modukoak, motibatu eta horien bila abiatu beharrean, estresa areagotzen zaio, eta bere asmoa ez lortuaren desilusioa ere bai. Norbait erosotasunera larregi emana dagoenean edo bere gaitasunaren azpitik dauden lanak jartzen zaizkionean ere, motibazioak azkar asko egin dezake atzera.

Barneko motibazioa eta kanpoko

Pertsonen barne-motibazioa agertzen da norbaitek zerbait egiten duenean plazer hutsez; norberak nahi duen hori lortzeko desira bera bihurtzen da energia-iturri helburua iristeko. Kanpo-motibazioa, berriz, pertsonaz kanpoko elementuen menpe dago; jarduera bat egitearen truk jasotzen den hori izaten da motibazio-iturri, eta ez jarduera bera. Horren adibide izan daitezke familia batek ezarritako arauak jarraituta lortzen dena, laneko betebeharrak erantzunda (dirua, moda), talde bateko kide izanda...

Norberaren izaerak ere badu eragina motibazioan. Zenbait pertsonak maiz-maiz bilatzen dute besteen maitasuna, arreta eta goxotasuna, eta horientzat, segur aski, gizarte harremanak izango dira motibazio nagusi. Beste pertsona mota batek mirespena lehenesten du, eta besteren oniritzia jasoz gozatzen. Badira beren buruari erruz eskatzen diotenak ere, xehetasunik txikiena ere kontrolatuta eduki nahi dutenak, eta horien motibazio nagusia izango da perfekzionismoa lortzea. Horiek guztiak, nahi duten hori lortu ezean, hortik atseginik hartu ezean, tristurak eta frustrazioak harrapatuko ditu. //



MOTIBAZIOAK HUTS EGITEN DUENEAN

- Motibazio faltari aurre egiteko helburu egokiak jartzen jakin behar du batetik, eta ikasi egin behar da onartzen eta eramateen helbururen bat ez lortzeak eragin dezakeen desilusioa.
- Helburu oso handinahiak jarri eta hortik estresik sor ez dadin, errealistak izatea komeni da, eta ongi aztertzea ea eskuratzeko modukoak diren guk finkatu ditugun jomugak. Ikusten badugu urrun samar joan garela eta helburu gehiegizkoak jarri ditugula, burutik kendu behako ditugu edo beste baterako utzi, eta indar guztiak jarri beharko ditugu lortzeko moduan gauden hori lortzera. Horrela jokatuz sendotzen da motibazioa, eta behin motibazioz ongi hornituta, berak elikatuko du bere burua eta gora eta gora egingo du, helburu eta asmo berrien bila.
- Jarri dugun helburua iristerik izan ez badugu, aztertu egin beharko dugu zer egin: berriz saiatu edo beste bat jarri, aurrekoa baino eskuragarriagoa. Kexatzeak eta arrangurak ez du ezertarako balio, ez, behintzat, motibazioa eskuratzeko; aitzitik, etsipena areagotzeko baino ez da izaten.
- Oso garrantzitsua da motibazio nagusiak barnekoak izan daitezela, eta gure barneko nahiek gidatuta mugi gaitzela; bestela, dena kanpotik ezarria bada, arriskua izaten da gure nahi eta interesekin talka egiteko, eta nork bere beharrei erantzuteko modurik bilatzen ez duenean, gogo-aldarteak okerrera egin dezake.
- Komeni izaten da, beraz, zerrenda txiki bat egitea nork bere motibazio nagusiekin, eta epe motzeko helburu gauzagarri bihurtzea; eskura dauzkagula sentituz gero, errazago ekingo diogu. Garbi eduki behar dugu, hala ere, gauza guztiak ez direla irtingo guk nahi bezain bikain, eta hori barneratzeak lagunduko digu oztopoen aurrean ez etsitzen.