



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Ez datorkigu fabrikatik

Motibazioa zerbait egiteko irrika da. Motibatuta egotea ez da bat-batean jokatze-
ra garamatzan egundoko inspirazio bat
sentitzea, zerbait egin nahi izatea bai-
zik. Horrela, besterik gabe. Motibazio mai-
la onena gure unean uneko trebetasuneta-
ra egokitzen dena da, eta, oro har, ondo sentitzen garen
tarteko eremua da. Aukera desberdinei aurre egiten diegu-
nean, bitarteko aukerara jotzen dugu: oso hotza, oso be-
roa, oso muturrekoa eta oso sorgorra ez den horretara.

Hala ere, asko kostatzen da egunero eta edozein egoera-
tan guztiz motibatuta sentitzea. Are gehiago, zaila zaigu
gure pentsamenduak eta emozioak kontrolatzea, helburu
bat lortzeko elkarrekin lan egin dezaten. Askotan, gure bu-
rua alde batetik doa eta emozioak bestetik. Beraz, motiba-
zioari pisu osoa ematen badiogu eta gure ekintzak mar-
txan jartzeko
abiapuntutzat hartzen ba-
dugu, ezinezkoa izango
zaigu emozio edo pentsa-
mendu desatseginak ekar-
tzen dizkiguten baina, aldi
berean, nahitaez aurrera
eraman beharrekoak diren
ekintzak burutzea.

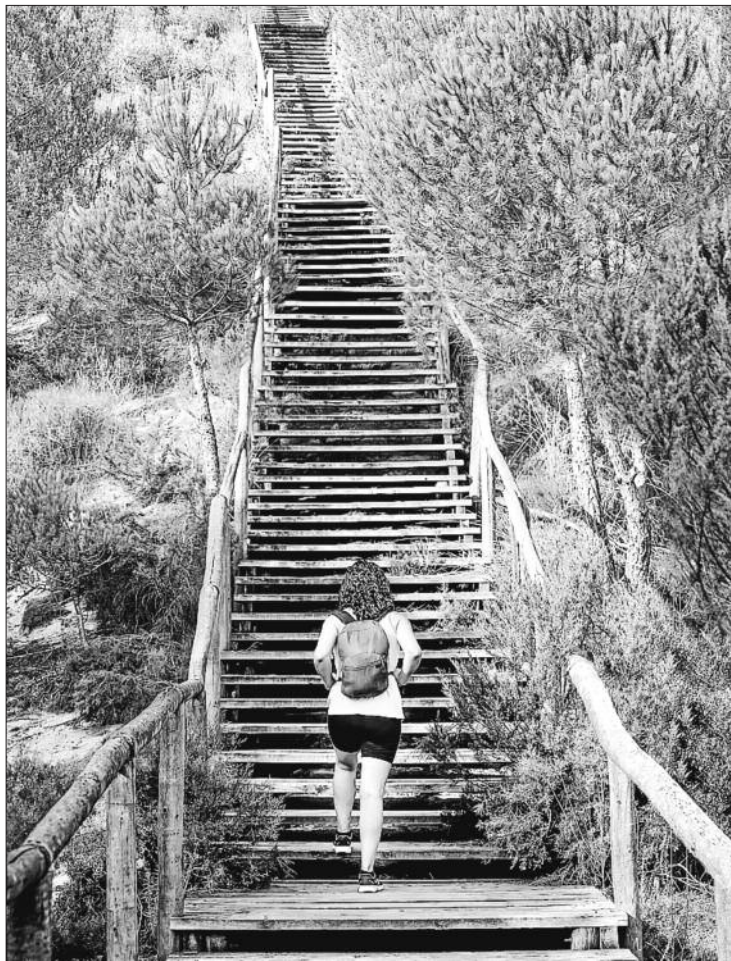
Horrela, gure ekintzak
dira kontrola ditzakegu-
nak. Gure jokabideak alda
dezake gure aldartea. Une
bakoitzean nola sentitzen
garen kontuan hartu gabe,
aukeratzen duguna egiteak
helburu bat lortzen lagun-
duko digu. Ez zaigu gusta-
tzen deseroso sentitzea eta
helburu bat lortzeko aha-
legina egin behar izatea,
horrek, ia beti, era guztie-
tako “zamei” aurre egitea
eskatzen baitu (goiz esna-
tzea, aisialdiari uko egitea,
denbora asko inbertitzea
eta abar). Beraz, bizitzan
zehar, motibaziorik gabe
ekintza eta betebeharrak
egin beharko ditugu gu-
re helburuak lortzeko, oz-

topatzen gaituzten pentsamendu eta emozio desatsegi-
nekin batera. Hala ere, gure errutinekin zorrotzak izateak
ohitura osasungarriak garatzen jarraitzeko aukera ematen
digu. Adibidez, gogoratzea nahi eta amesten dugun hori
merezi dugula.

**Orduan, kontua ez ote da izango, motibaziorik eza bai-
no gehiago, ondoeza saihesteko motibazioa gailendu
egiten zaiola kostatzen zaigun baina epe luzera nahi
dugun hori lortzeko egin beharreko motibazioari?** Be-
raz, motibatuta ez gaudela esaten dugunean, benetan esan
nahi duguna da guretzat garrantzitsua den zerbait egin
nahi dugula, baina martxan jartzeko ez gaudela prest, zo-
riontsu, seguru, sinetsita eta energiaz beterik ez bagaude.
Horrela, nekatuta, ziurtasunik gabe, mesfidati edo alfer
gauden bitartean, nekez ekingo diogu zereginari. Hori bai,

ezin dugu ahaztu gure inst-
inturik oinarritzkoenetako
bat ondoeza saihesteko
nahia dela, eta, beraz, ezin
da joera hori ezabatu, bai-
na bai, haren orde, gure
balioen arabera jokatu. Be-
raz, ez dugu motibatuta
egon behar, nahi duguna-
rekin konprometituta bai-
zik. Hau da, lehenik ekin-
tzak eta gero
sentimenduak. Gogo bat-
batean etorriko den ustea
baztertu eta jarrera kon-
prometitu hori lantzen
hastea besterik ez dago.

Motibazioak aktibatze-
ko arrazoiak behar ditu, eta
horrelako zerbait eskain-
tzen digu bizitza aktibo
batek, kontaktu sozialak,
harreman osasuntsuak...
Motibazioa ez datorkigu
fabrikatik, egunero aurki-
tu behar dugu jomugak
marratzuz, ingurukoez go-
zatuz eta itxaropena elika-
tuz. •



Motibazioak aktibatze-ko arrazoiak behar ditu. GAUR8