

La importancia de la acción para motivarse y otras cosas

Por Daniel Anato Moreno*

Hace unos meses me uní a una red social llamada *Quora*, es del estilo de *Yahoo* respuestas pero a mi parecer mucho mejor elaborada y con unos usuarios un poco más variados y cultos. Yo uso la versión en inglés. Leyendo ahí algunas preguntas que me interesaban encontré disertaciones sobre lo que significa estar motivado, qué implica y cuándo se está motivado, resulta entonces que la motivación es esa fuerza que te lleva a realizar alguna cosa, la provocas al ejecutar la acción, es a corto plazo. La inspiración es a largo plazo, pero te tiene que encontrar trabajando. Tras varios días sin estar muy motivado, descubrí que simplemente haciendo determinada acción logras cambiar lo que quieras, comenzándola, desde luego y lidias con sus resultados. Me pasa así con el ejercicio, cuando hago ejercicio me siento mucho mejor que cuando no lo hago, me empiezo a sentir deprimido, mi salud empieza a deteriorarse. Hay un ejercicio que detesto, pero que se siente muy bien cuando llevo varios días haciéndolo y es trotar. Un amigo me ha comentado que tengo muy mala técnica para trotar y correr, poco a poco aprendo, eso es lo bueno de ser yo; que tengo la mayor suerte del mundo y que tengo un don para aprender rápido, claro cuando quiero. Antes buscaba tener más fuerza, ser más musculoso y eso me mantuvo motivado por un tiempo, luego pensé en ser saludable, quizás no me quiero tanto porque pasé un tiempo sin hacer ejercicio. Hoy mis motivos han madurado y la razón es que me quiero ver bien, quiero ser saludable y estar feliz. He ahí un punto importante de

la motivación, el porqué. Muchas veces repetimos las cosas una y otra vez, sin sentido otras hasta nos enfadamos y dejamos de hacerlas por soberbia o simplemente porque no las entendemos. Muchas veces subimos a un carro y no nos ponemos el cinturón de seguridad, irrespetamos semáforos, comemos sin antes lavarnos las manos, dormimos con televisores encendidos, dejamos botellas en las montañas, construimos casas a orillas de los ríos, repetimos expresiones y frases que ni siquiera conocemos su significado. Me sucede mucho, y tengo muchos ejemplos. Recuerdo las pocas veces que presté atención a las clases, o las escasas veces que dediqué tiempo para estudiar física o matemáticas cuando estudiaba el bachillerato, era muy tedioso, iba por compromiso, (soy afortunado por poder ir) y para mí nunca tuvo sentido estudiar para sacar buenas calificaciones, siempre he pensado que soy más que una boleta o un papel siempre he pensado que el verdadero potencial de las cosas está más allá, cito una frase de ese libro que en aquel momento fue un fastidio, gracias, Saint Expeury, tenías razón, “Lo esencial es invisible a los ojos”. O.K. Cuando terminé el bachillerato despertó en mí una tremenda curiosidad por la ciencia, en especial la física y las matemáticas, me atreví a preguntar y averiguar porque las necesitaba, busqué algún ejemplo a seguir, un ídolo, en este caso empecé a leer sobre Newton y Richard Feynman, por nombrar algunos. Éste es otro punto importante sobre la motivación: En el mundo han vivido diez por diez a la once personas, se

estima, imagina cuántos pensamientos, acciones, vidas, sucesos cosas han sucedido, de todas esas deben haber casos excepcionales o por lo menos lo suficientemente interesantes como para que uno pueda sentir admiración o interés, claro lo que es interesante para mi quizás no lo sea para otra persona o puede que sí, pero siempre habrá algo o alguien que te pueda llamar la atención, solo tienes que buscar, el hecho es que si crees que algo es muy aburrido o complicado, de seguro hay algún genio, científico loco, experimento inconcluso, teoría conspirativa, gurú, artista, algún héroe anónimo o no, personaje ficticio, mítico o no que te pueda inspirar para motivarte a indagar más sobre lo que sea que quieras hacer, en especial aprender. Recuerda que hay personas que hacen eso que tú quieres hacer, o ser. Que sean buenos o malos ejemplos depende de ti. Dicen que hay dos caminos, uno de los tercios y donde aprendes equivocándote y a los golpes, el otro también es largo pero aprendes de tus errores y de los errores de los demás, es algo así como ver una piedra en la distancia y ver que alguien se tropieza con ella, sigues caminando y evitas golpearte con ella. Volviendo a Newton y Feynman. Sabías que Newton tenía alrededor de 26 cuando inventó el cálculo diferencial, Leibniz también tiene su mérito, lo sé. Dicen que Newton era autista, nació un 25 de diciembre de no sé qué año, además de ser un gran matemático y físico, curioso de la naturaleza, describió la ley de la gravedad e hizo otros muchos experimentos, diseñó la portada de un disco de Pink Floyd y fue el guitarrista de Queen (humor). Feynman dio unas clases muy geniales usando metáforas y parábolas que explicaban la física de una manera muy distinta a la forma tradicional, lo hizo para el MIT, de

esas clases salieron unos libros muy buenos, Feynmann tocaba los bongos, tenía gustos musicales algo particulares, realizó descubrimientos en el campo de la mecánica cuántica, nanotecnología y la física nuclear, estuvo involucrado en el proyecto Manhattan, hizo muchas otras cosas, cuando tenía como 12 años creo una especie de transmisor, falleció de cáncer en los años ochenta, creo. Recordando esto, menciono otras personas cuya vida me ha llamado la atención: el despiadado Einstein, un genio pero un terrible padre y marido, Carl Sagan y su marihuana, Gauss y los cuentos de lo que calculaba cuando era niño y adulto, todos esos científicos indios, matemáticos y físicos, en especial uno que tenía un talento excepcional para las matemáticas pero muere pobre, aquejado por déficits nutricionales y relacionados con sus costumbres y tradiciones propias de su cultura, su dieta muy específica. Saltando ahora entre materias y campos, nombro a Cervantes, cuyo Quijote pareciera tener tintes biográficos, el manco de Lepanto, Santiago Ramón y Cajal por sus descubrimientos histológicos y su pasado de malandrín, volátil y niño malcriado, Fernández Morán y su bisturí, las revalidas que hizo en Europa de su carrera, su dominio de varios idiomas, Baruj Benacerraf, simplemente por haber tenido la nacionalidad tricolor y su premio nobel por sus descripciones en el campo de la inmunología y el complejo mayor de histocompatibilidad, Van Gogh y su móvil depresivo plasmado en arte invaluable, sus múltiples fracasos amorosos, y amistosos, su adicción a al alcohol y a una bebida psicotrópica, cuyo nombre no recuerdo, su posible saturnismo y su único apoyo, Theo. Qué pensaría ese hombre si supiera el éxito que tienen sus obras hoy en día. No nombraré más

ejemplos por ser *negativos pertinentes*, sin embargo, interesantes. Sé que tal vez seas el caso donde un personaje del calibre de estos no te inspire y quizás lo sea otra cosa como una necesidad, y es válido. Puede que tengas hambre y desees cocinar y buscar que comer o si no lo tienes lo compres, o en su defecto, lo robes o hurtes, puede ser que tengas miedo y de alguna forma realices una u otra cosa simplemente para no sentirte mal y o de una forma desagradable, puede ser que hagas algo motivado a alguna sensación primitiva o instintiva, quizá satisfacer alguna necesidad sexual. Pero me permito decir que esto de lo que vengo hablando va más allá de eso, te estoy hablando de algo grande, de esa motivación que yo busco que es esa para cumplir tus sueños, de esa que vengo estudiando desde años atrás y me he dado cuenta que a veces tienes que sacrificar esos “impulsos motivacionales primitivos”, esa *lívido*, -gracias Freud-, para dejar energía para otros impulsos mejores, ni el miedo ni el placer inmediato tienen buena pinta cuando dejan de ser visitas y empiezan a ser tus mascotas, o tú la mascota y ellos el dueño. El miedo es bueno cuando te protege, es totalmente natural sentir miedo de hacer algo insensato, piensa, si te vas a lanzar de un precipicio sin tener alguna protección, si vas a realizar algún movimiento financiero inseguro, si vas a ponerle cloro al café en vez de leche... desde luego que sí, cuando tus intenciones se tratan de suicidarte o de hacerte daño, es otro tema, pero, ¡éste no es el caso! El miedo a fracasar es fatal para la motivación, uno debe atreverse a tomar riesgos, a no quedarse pensando que hubiese pasado si tal cosa... puedes tener tu propio ritmo y hacerlo poco a poco, pero hacerlo, es lo importante. Es natural que en un principio sea más complicado

realizar alguna actividad que es nueva para ti, que existan dificultades, pero siempre son superables con perseverancia y esfuerzo. Lo haces desde que eras una célula con la mitad de la carga genética, cuando entraste al óvulo primero que un montón de otros parecidos a ti, tuvieron otra suerte, o si eres *in vitro*, tuviste la suerte de superar todos esos factores ambientales y estadísticos que pudieron hacer pensar que no lo lograrías. Lo haces desde que aprendes a andar, te caes y eventualmente lo logras. No hay que tener miedo a fallar cuando lo que deseas hacer tiene que ver con superarte y cumplir tus sueños y metas, con algo de humildad, sentido común y amor por el prójimo lograrás llegar lejos. Cada vez que menciono estos ejemplos mi mente crea excepciones, es como si en ella apareciera una pantalla diciendo “*IF*”; “*ELSE*”. Alguno pensará, pero que tal si la vida de una persona depende de mis acciones, la respuesta es, usa el sentido común, un sentido de amor a la humanidad, de respeto por el prójimo por organización y el buen funcionamiento de la sociedad con miras al progreso y el bienestar colectivo. Si eres un cirujano y estás operando, pensando todo el tiempo, “*tengo miedo de equivocarme*”, probablemente lo harás, sé consciente de ello, pero no permitas que el miedo te tenga como mascota. Finalmente el otro punto para la motivación hacia lo grande por llamarlo de alguna forma y desde mi pequeño análisis, es el sacrificio. No como lo hizo Abraham con uno de sus hijos, sino un poco más hacia la abnegación, el sacrificio espontáneo de la propia voluntad para cumplir algo mayor. Esta abnegación debe ser egoísta. Confieso que actualmente no me gusta nada que tenga que ver con sacrificios por ideales políticos, *La Patria*, por ejemplo, un ideal

que pareciera ser el arquetipo de un gobierno, no sacrificaría mi vida por ella. Tampoco me parece las guerras ni mucho menos la subordinación militar, con esto quiero decir que no se deben hacer sacrificios por cosas que no son tangibles, que no son personas, no sacrifiques tu vida por defender, por ejemplo, el comunismo, (o el capitalismo). Siempre que hagas un sacrificio, un esfuerzo, una inversión de ese capital humano que te pertenece, recuerda hacerlo para obtener algún resultado que puedas medir cuantitativa o cualitativamente y que de ser posible no sea malvado, pero sí beneficioso para ti de alguna forma. Termino diciendo que para “Los impulsos motivacionales animales”, recuerda que eres lo que comes, eres lo que piensas y el promedio de quienes te rodean, no hay normalidad, sino un montón de personas que son muy parecidas pero jamás iguales y que para motivarte empieza haciendo algo, hazlo para construir y crecer, la motivación está dentro de ti.

¹ *Estudiante de medicina, bombero voluntario.