

ENEMIGOS DEL ÉXITO: LOS EXCESOS DE MOTIVACIÓN

Manuel Calviño

Facultad de Psicología, Universidad de La Habana

Resumen

¿Es la motivación una variable que actúa siempre en relación directa a la eficiencia del comportamiento? Muchas personas piensan que sí. De manera que motivar más y más parecería ser el camino para lograr más y mejores comportamientos. Sin embargo, experimentos clásicos de la psicología parecen decir otra cosa. La motivación en exceso, como todas las cosas, puede ser una poderosa enemiga de la eficiencia del comportamiento.

Palabras claves: motivación, tensión, eficiencia del comportamiento

Abstract

Is motivation a variable that always acts in direct relation to the efficiency of behavior? Many people think so. So motivating more and more seems to be the way to achieve more and better behaviors. However, classical experiments in psychology seem to say otherwise. Excessive motivation, like all things, can be a powerful enemy of behavioral efficiency.

Keywords: motivation, stress, behavioral efficiency

Hace ya muchos años dos psicólogos de alto vuelo establecieron lo que en el ámbito científico de la psicología se denomina la Ley de Yerkes-Dodson (así como muchos padres le ponemos nuestro nombre al primer hijo varón, también entre los científicos es muy común poner su propio nombre a sus hallazgos de valor).

La denominada ley es el resultado de un montaje experimental de laboratorio en el que tomaron parte decenas de ratas blancas (cosa muy usual en las investigaciones experimentales incluso psicológicas), unos cuantos laberintos, planchas electrificadas y bombillos. Los animales debían resolver tres tipos de tareas: de alta dificultad, de dificultad media y de baja dificultad. Lo que “motivaba” a los pequeños animales para resolver adecuadamente la tarea era la evitación de una descarga eléctrica que, si se aplicara a humanos, fuera considerada tortura.

Observadores sagaces, los científicos se percataron de que tres cosas fundamentales: en primer lugar, observaron que la cantidad de descarga eléctrica necesaria para provocar el éxito de las ratas variaba de un tipo de tarea a otra. Junto a esto se hacía evidente que esta variación no era casual, sino que seguía un patrón estable de comportamiento. Por último, distinto a lo que desde cierta lógica se podría presuponer, la intensidad de la descarga eléctrica podía favorecer mucho el éxito de la tarea, pero también podía convertirse en obstáculo para lograr su realización. Llegaron así a una primera conclusión de suma importancia: la intensidad de la motivación es directamente proporcional al éxito de la tarea, pero hasta un punto. Más allá de este la motivación deja de ser un facilitador del éxito y se convierte en un constructor del fracaso. A este “punto” le denominaron: “*óptimo de motivación*”. Luego de múltiples experimentos formularon su conocida ley: “*Cuando la dificultad de la tarea aumenta, la intensidad del castigo que da una velocidad óptima de aprendizaje se aproxima al valor umbral*”.

En una traducción libre del hallazgo convertido en ley, tendríamos dos ideas fundamentales:

1. Para realizar cualquier tarea es imprescindible estar motivado a hacerlo. En principio, mientras mayor es la motivación mayor es la probabilidad de llegar a la meta, sin embargo esta relación directa entre motivación y eficacia del comportamiento tiene un límite. Por encima de este límite la motivación lejos de facilitar el éxito, lo impide. Siendo originalmente un organizador del comportamiento eficiente, por encima de este límite se convierte en un desorganizador.



Figura 1

2. El nivel óptimo de motivación varía de una tarea a otra. Esta variación se relaciona con el nivel de dificultad de la tarea. Mientras más difícil es una tarea su óptimo motivacional se logra con un aumento relativamente bajo de la motivación. Mientras más sencilla la intensidad de la motivación óptima puede ser muy alta. Dicho de otro modo, el comportamiento es más vulnerable a los excesos de motivación en las tareas difíciles que en las fáciles, se desorganiza con más facilidad en las primeras que en las últimas.



Figura 2

La Ley de Yerkes-Dodson se sustenta en experimentos con animales, realizados en condiciones de laboratorio y con estímulos aversivos o que producen comportamientos de evitación. En este sentido, la posibilidad de generalizar con rigurosidad científica esta ley a contextos o situaciones humanas, de la vida cotidiana de las personas, en la que tratamos de entender comportamientos no aversivos sino de logro, de realización, debe ser analizada con mucha cautela y no sin escepticismos racionales. Pero algunas sugerencias incluso prácticas pueden ser derivadas de este interesante *“instrumento conceptual”*.

Todos los padres queremos que nuestros hijos obtengan los mejores resultados evaluativos en la

escuela. No creo que sea esencialmente un problema de narcisismo para decir “*el mío es el mejor*”, es que sabemos que el resultado evaluativo excelente es predicción bastante certera de un futuro de realización personal y profesional seguro. Y con esta “buena intención” muchas veces nos excedemos en las exigencias y en las expectativas: “*No te vayas a equivocar en nada... hasta que no tengas todo bien no entregues la prueba. Revisa una, dos... diez veces*”. Entonces viene el momento de la prueba y empieza a actuar la “*sobremotivación*”, la que se va por encima del valor “*óptimo*”. Aparece el conocido “*bloqueo*” – “*me quedé en blanco*”, o la ansiedad por tratar de ponerlo todo y el tiempo no alcanza. Al final, el resultado queda muy por debajo de lo que podía haber logrado si hubiera trabajado más relajadamente.

Para movernos un poco de edad y de esfera de la vida, los especialistas en sexología confirmarán mi afirmación: uno de los desencadenantes fundamentales de algunas disfunciones sexuales estables o de la disminución de la eficiencia del comportamiento sexual en ciertas situaciones, es precisamente el “*exceso motivacional*”. La ausencia de erección y la eyaculación precoz son el precio de una sobremotivación por el desempeño sexual en los hombres.

Como ya dije antes, mientras más compleja es la tarea a realizar, más vulnerables somos al exceso motivacional. Muchas personas lo reconocen en su experiencia personal. Nos preparamos muy bien para una presentación ante un tribunal, lo tenemos todo bien montado, pero en el momento de la verdad un pequeño desliz cometido, un equipo que no enciende, se roba nuestra preocupación y nos impide seguir adelante. A veces estamos muy molestos y queremos decir algo, pero las palabras se nos enredan, no logramos articular bien las frases o nos “*tiembla la voz*”. Todo eso y muchos más es sobremotivación. *Sobrepreocupación* por el desempeño eficiente. Creemos que es más importante hacerlo perfecto que hacerlo.

Todavía un cómplice se suma a la motivación excedida. Frecuentemente se asocia lo vital a lo excedido, a lo tempestuoso. La sobreexcitación es sinónimo de lo vital. Sin embargo los hallazgos de Yerkes y Dodson no refuerzan esta imagen.

La propuesta que nos lleva por el camino del éxito, del buen desempeño, es la misma que nos acompaña en el sendero del disfrute, del gozo. Si quiero resumirlo en una sola palabra, entonces podemos decir moderación, sobre todo en su acepción de adecuación, cordura, sensatez.

Moderación, un lugar entre la apatía negativa del desgano, de la abstinencia, de la desmotivación, y el irracional dominio del exceso, de la hipertensión. La interacción con los límites no para el juego de los extremos, sino para el logro del éxito, para el placer, para el disfrute. Moderación que es dar intencionalidad a lo que se hace reservándose la autonomía de la decisión; hacer lo que se quiere porque se quiere, y no fuera de lo que se quiere. Es prolongar en vez de exceder. Es disfrutar.

Insisto son más que discutibles las representaciones que han ligado el placer (la sensación de éxito, de logro) con los excesos. ¿Qué placer puede serlo en ausencia de la consciencia de satisfacción, al margen de la capacidad no solo de sentirlo, sino de sentirlo conscientemente, con conocimiento? Placer es aquel que se sabemos como placer. El supuesto placer en la irracionalidad es *asinérgico*, no logra interacciones para la multiplicación y el disfrute extensivo. El *seudo* placer del exceso es unidireccional. Sacrifica la plenitud por un desorden que se sustenta apenas en algún déficit que lo antecede.

Los excesos no son mucho más que instintos de origen y destino turbio, enraizados en traumáticas experiencias edípicas o en ultrajes culturales al derecho de ser feliz, pensando con Freud. Es el camino abierto a la adicción. La pérdida del sentido humano del goce.

La moderación es una medida inequívoca del disfrute.

En la moderación el éxito se hace éxito logrado, construido, buscado, y su producción verdadero disfrute, pleno placer. Se ensancha el placer en la moderación. Se sustenta en la diversidad sinérgica de los sentidos y su entendimiento. Lo placentero se prolonga a gusto y deseo, con control y moderación, con adecuación. Y así como prolongar la vida más y más ha sido un sueño utópico al que la humanidad se acerca en asombroso adagio. Así como vivir más tiene como condición vivir con

placer, en el interjuego caprichoso de las relaciones que sean entre la vida y el éxito, entre la salud y el bienestar, la moderación es ejercicio pleno de la capacidad humana para lograr lo que se propone.

El asunto es sencillo: si sabemos que la sobremotivación, la sobreexcitación, la sobretensión, son enemigos del verdadero éxito, del éxito posible, entonces relajémonos un poco, adecuémonos a la realidad y a nuestros sueños. No estemos tan pendientes de la perfección como para que esta preocupación nos lleve al error evitable. El fin no es la meta. La meta es cada uno de los momentos que inexorablemente nos llevan al fin. Fortalezcamos nuestra confianza y nuestra asertividad: esto es lo que pude hoy y me empeñaré para que mañana sea un poco mejor. No seamos tan esclavos del éxito que lleguemos a actuar por temor al fracaso, para no equivocarnos, y no para hacer en cada momento lo que podamos y tengamos que hacer. Cuidemos los excesos de motivación para que no nos quiten el bienestar que produce saber que lo hecho y lo alcanzable en cada momento marchan juntos.