

Альберт Мухаметшин

Мотивация

от А

мы ходим по кругу!

до Я

*на зло маме
уши отморожу*

планы на завтра

Философско - психологическое
пособие

Альберт Мухаметшин

Мотивация от А до Я

Философско-психологическое пособие

Шрифты предоставлены компанией «ПараТайп»

Корректор Алина Сайфуллина
Дизайнер обложки Татьяна Грибова

© Альберт Мухаметшин, 2018
© Татьяна Грибова, дизайн обложки, 2018

Что такое мотивация? Задать себе такой вопрос просто нет времени. Когда человек знает, чего хочет, нет мыслей о мотивации. Когда не знает, возникает другой вопрос – «чего я хочу?» В книге предоставлена возможность взглянуть на природу мотивации вместо блуждания в поисках её. В тексте нет ни одного рецепта, и это неспроста!

16+

ISBN 978-5-4490-9078-2
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ОГЛАВЛЕНИЕ

[Мотивация от А до Я](#)

[Вместо предисловия](#)

[Мотивация. Взгляд снаружи](#)

[Виды мотивации](#)

[Мотивация и возраст](#)

[Проблемы мотивации](#)

[Сгораю на работе](#)

[Самотивация – миф?](#)

[Лени не существует](#)

[Ничего не делать](#)

[Не знаю чего хочу](#)

[Поломка](#)

[Откладывание](#)

[Пустое будущее](#)

[Мотивация и эмоционально-чувственная сфера](#)

[Эмоции](#)

[Ожидания](#)

[Чувства](#)

[Переживание](#)

[Мотивация и сознание](#)

[Глубинная проблема слова](#)

[3 вида сознания](#)

[Я и мой образ себя](#)

[Оценка](#)

[Интерпретация](#)

[Глаз чудотворец – видит то, что хочет!](#)

[Смысл и Предназначение](#)

[Выбор и ответственность](#)

[Рецепты успеха](#)

[Что такое реальность?](#)

[Сновидение – источник скрытых побуждений!](#)

[Мотивация во времени](#)

[Мотивация и деятельность](#)

[Процесс деятельности](#)

[Результат деятельности](#)

[Профессиональная позиция](#)

[Продукция как результат](#)

[Принципы целеобразования](#)

[Размещение цели](#)

[Форма цели](#)

[Жизнедеятельность](#)

[Заключение](#)

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Вначале хочется сказать, что тема мотивации человека, то, чем движим человек, является очень большой. Всё изложенное в этой книге не претендует на истину в конечной инстанции, не претендует на полноту описания темы и является субъективным восприятием автора. Как пожелание, я бы хотел, чтобы читатель воспринимал текст как форму беседы, разговор «по душам».

На мой взгляд, каждый человек, проживая свою жизнь, стремится прийти к такому внутреннему равновесию, когда личные побуждения находят внешнюю реализацию, при минимальных затратах усилий. Вопрос, который я ставил перед собой в данной книге, звучал так: «Что движет человеком в жизни?» Время течет неумолимо, и одна ситуация сменяет другую. Вот человек о чём-то грезит, для него это становится наиболее актуальным, он прилагает усилия, и спустя череду попыток, получает желаемое. После удовлетворения уже нет того, что его двигало вперед, придавало смысл каждый день, нет того, ради чего он просыпался.

Это первый возможный исход, при котором человек обретает трудность, связанную с развитием, вопрос «что же дальше мне хотеть?» или «куда мне расти?» Ответить на него можно просто. Посмотри в чужой огород, выбери, что тебе по душе, или просто найди то, что ты ненавидишь, и делай обратное. С субъективной позиции, всё не так однозначно, перед человеком стоит вопрос выбора, личного выбора, выбора представления, каким он хочет видеть в будущем мир и себя в нём. В этом случае без осознания мотивов не обойтись, вспоминается такое изречение Конфуция: «Не важно с какой скоростью ты движешься к своей цели, главное не останавливаться», которое можно смело заменить на «Не важно с какой скоростью ты движешься к своей цели, если придётся остановиться и двигаться в другую сторону».

Второй возможный исход, когда ожидания не оправдались, и усилия оказались напрасны. То, что хотелось, не вышло, да и сейчас уже нет желания. Довольно трудное переживание разочарования, крушение

иллюзий и возможность придать новый смысл старым мотивам. Вопрос исключительно в коннотации, хотел «А», вышло «Б». «А» больше не хочу, а «Б» — это факт. Найти новый смысл в прошлом желании и соединить с крушением надежд, придать смысл, и вперед, в «новую жизнь». Легко сказать, а сделать трудно. Пересмотр личного опыта, изменение своего отношения требует особых усилий над собой, которые занимают объем времени, для кого-то это дни или недели, для кого-то это года.

Моя цель с помощью этой книги — уменьшить время, которое тратит человек на осознание своей мотивации. В первую очередь — обобщить весь накопленный материал, и во вторую очередь — сформировать последовательности, конструкции, техники для возможной встречи с самим собой.

Мотивация. Взгляд снаружи

Мотивация – это энергия

Мотивация воспринимается как наличие энергии для действий.
Есть мотивация – есть энергия, нет мотивации – энергии нет.

Мотивация в целом – это устойчивый процесс стремления к чему-либо. На поверхности мотивация выглядит как то, что приводит в действие. Часто употребляется образ морковки, висящей перед носом ослика, и удочка в руках у наездника. Управление мотивацией уподобляется перемещению желаемого объекта перед носом. Подобно глупому животному, человек с помощью разума управляет своим телом. На мой взгляд, такой образ содержит в себе немного пренебрежительное отношение к своей «животной» части и величественная позиция сознания.

Состояние мотивированности – это ресурсное состояние. Ясно видеть желаемое и возможный путь достижения. Наполненный энергией, мотивированный человек, является одним из социальных эталонов, т. е. хорошо чего-то хотеть и идти к этому, и совсем плохо быть унылой букашкой, распластавшись лапками вверх. В любом случае, каждый человек сталкивается с ситуацией, когда ничего не хочется и сил нет. Исключением, наверно, могут считаться только люди со специфическим психическим заболеванием, таким как мания. Здесь и далее мы будем говорить внутри контекста «нормального».

Говоря кратко, мотивация образуется от потребностей и устойчивых желаний. Приведем ниже возможный перечень видов мотивации того, что толкает и движет людьми.

ВИДЫ МОТИВАЦИИ

Достижения и избегания

Биологически так сложилось, что естественным регулятором нашего поведения являются два сильных физических ощущения – удовольствие и боль.

Избегание неприятного, стремление к приятному.

Мотивация принуждения

Мотивация принуждения, по-другому «волшебный пинок» – крайняя степень мотивации избегания. Такая мотивация может быть усвоена при строгой модели воспитания, когда мера наказания не соответствует мере проступка, то есть жестокое обращение.

В рамках мотивации принуждения величина негативного исхода стимулирует на деятельность в значительной мере больше, чем величина положительного исхода. Склонность к завышенной оценке значимости событий и представление катастрофических последствий.

Эффективность деятельности заменяется субъективной важностью деятельности и объёмом перенесенного напряжения. Отношение к себе можно представить в виде отношений надзиратель-заклѳчѳнный. При такой форме мотивации цели ставятся через внешние требования по соответствию к какой-либо группе, а не из внутреннего желания. Например, убеждение, что хороший дизайнер должен уметь рисовать от руки, получается «если я не умею рисовать от руки, тогда я плохой дизайнер, я должен научиться». «Хочу ли я уметь рисовать от руки?» – такой вопрос для себя не задается.

При дополнительной мотивации достижения, получается геройская позиция – «страдаю во имя большего блага».

Мотивация успешности

Успешность – личное понимание реализованности в различных областях жизни. В целом, стремление к успеху, стремление к некоторому идеалу жизни, к определенному образу жизни. В конкретике успешность будет представлять из себя ответы на жизненные вопросы: «чем заниматься?», «с кем жить?», «сколько иметь детей?», «как работать?», «что иметь и чем обладать?», «в каких областях быть профессионалом?», «какие отношения иметь с родственниками и близкими?» и так далее.

Часто под успешностью понимается достижение объема одного или нескольких из социальных ресурсов: деньги, власть, слава.

Много денег, много власти, много славы – успешен. Нет денег, власти, славы – не успешен. В этом смысле, стремление к успеху, стремление к обладанию ресурсами и использование их в личных целях. Занять «место под солнцем», иметь социально успешную позицию по отношению к другим людям.

С точки зрения социального управления, образ успешного человека является положительной ценностью, к которой следует стремиться, чтобы получить социальное одобрение.

Мотивация преодоления

Для такой мотивации главным критерием является наличие препятствия и поиск нестандартных методов решения.

По сути, желание достичь, преодолеть, само по себе дает ощущение силы, способности справляться, быть сильным. Такая мотивация может являться пилюлей от чувства беспомощности. Человек с доминирующей мотивацией преодоления постоянно будет страдать от отсутствия смысла, так как преодолевая один рубеж, нужно находить новый.

Исследовательская мотивация

Особняком стоит мотивация исследования и познания.

Например, вечный ученик, как и завещал товарищ Ленин: «учиться, учиться и еще раз учиться». Поиск чего-то нового, личных открытий, озарений. По образу это близко к состоянию ребенка, который познаёт мир. Просто вспомните каково это, каждый день несет что-то новое, никогда не скучно!

Исследующий человек устремлен к Тайне, к новому и неоткрытому. Будь то это научный работник или авантюрист, который ищет приключений и новых возможностей.

С доминирующей мотивацией исследования человек не может подолгу находиться в одной и той же рабочей ситуации, всегда хочется столкнуться с новым. Поэтому нужны новые ситуации, новая информация, бездна неизвестности перед собой.

Как одна из форм такой мотивации – духовные поиски. Путешествие по различным религиозным картинам мира.

Основное чувство, которое движет человеком – любопытство.

Творческая мотивация

Творческий человек ищет возможности создать что-то на основе своей души, выразить себя в акте творения. Такая мотивация связана либо с переполненными чувствами, с сильной чувствительностью, либо с глубокой внутренней ранимостью. Любой акт творчества является символическим решением внутренних противоречий. Творческая мотивация – это движение в сторону большей целостности, приведению своего внутреннего мира в гармонию посредством выражения себя.

Гедонистическая мотивация

Максимизация удовлетворения. Стремление к удовольствию является естественным биологическим принципом. Человеком, как и любым другим видом, движет набор физиологических нужд. Гедонистическая мотивация связана с расширением способов удовлетворения потребностей и развития самой потребности.

Властная мотивация

Властная мотивация – мотивация строителя. Строить собственный мир, внутри которого «Я» занимает причинную роль, роль главнокомандующего. Стремление к власти – это стремление к управлению, к выражению своей воли, тому чтобы было «по-моему». Часто бывает так, что не найдя способ реализации во внешнем мире, люди переносят властные мотивы внутрь своей семьи. Супруги застревают в бесконечном процессе выяснения отношений, дети из детей превращаются в исполняющих обязанности ребенка. Что конечно, с психологической точки зрения, не может радовать.

Мотивация самоутверждения

Мотивация самоутверждения – это укрепление своей позиции. По содержанию близкое к властной мотивации, только направление

властного мотива по отношению к себе. Отстаивание своего принципиального права на волеизъявление. В простом смысле это мотив ребенка утвердить себя как хорошего – «я это хорошо».

Во взрослом варианте мотивация самоутверждения – это положительное определение себя как профессионала «я хороший специалист в сфере...» В варианте психологической проблемы – «меня нет», или «я – это плохо, я не должен существовать», или в форме протеста «назло маме отморожу уши».

В деятельности эта мотивация принимает форму «я сам». Людям с такой мотивацией крайне трудно просить о помощи, так как просьба, воспринимается как слабость. Превалирует гиперответственное отношение к себе, вместо поступательного расширения зоны ответственности.

Игровая мотивация

Из игровой мотивации произрастает мотивация успешности, так как любая игра подразумевает наличие соревновательного компонента. Стремление получить опыт в несерьезной, безопасной ситуации.

Ведущее чувство – азарт, переживание риска и возможностей. Как взрослая форма проявления: спортивный интерес, жажда наживы.

Структура игровой мотивации:

- Поиск проблемы.
- Формирование решения.
- Выполнение решения.
- Контроль правильности.

Взрослый человек с ведущей игровой мотивацией страдает от бесконечности проблем, так как игра задана контекстом и конечна, а жизненная ситуация развивается и после решения одной проблемы приходит следующая. Как форма деструктивного поведения – игровая зависимость, экстрим.

Идеальная мотивация

«Идеальный процесс – это процесс, которого нет, а функция его

выполняется»

Если реальная мотивация — это то, что есть сейчас, то идеальная мотивация — это та мотивация, которой сейчас нет, но может быть. Эту функцию выполняет фантазия и воображение.

Идеальная мотивация связана с верой в то, что может быть. До тех пор, пока идея не воплотится, она остаётся иллюзией — искажением в восприятии реального положения вещей.

Например, рисунки боевого танка Леонардо да Винчи. Гений, не нашедший реализации своих идей, оставил за собой рисунок в форме произведений искусства.

МОТИВАЦИЯ И ВОЗРАСТ

Возрастная психология говорит, что возраст и мотивация неразрывно связаны. Даже не обладая психологическим знанием, можно заметить, как интересы ребенка меняются со временем и то, что молодой и зрелый человек разным образом мотивированы.

Детство — возраст непосредственного роста. Чтобы расти, нужно кушать. Мотивация в детском возрасте — это мотивация потребления. Для тела — еда, для души — любовь близких, для разума — информация о мире. Систематический недостаток ресурсов в окружающей среде откладывается в виде отпечатка, деформации, атрофии, которые в дальнейшем покажут себя.

Два основных исхода:

- Активная адаптация.
- Пассивная адаптация.

Активная адаптация — выработка механизмов противодействия по отношению к окружающей действительности. Компенсация недостатков. В материальном плане это стремление иметь материальные блага, если их не было достаточно. В социальном плане это стремление занять успешную социальную позицию, как компенсация недостатка любви. В интеллектуальном плане это стремление обладать информацией, если окружающий мир был сложным и непонятным или угрожающим.

Пассивная адаптация – принятие минуса от окружающей среды и приспособление к тем реалиям что есть. Пассивная адаптация позволяет получить «билет» в социум ценой ущерба, активная адаптация подразумевает решение конфликта во внешней среде, а в случае невозможности разрешения – принять оборонительную позицию.

В молодости основная мотивация – это обустройство личной жизни. Поиск спутника, создание семьи, рождение детей, реализация себя в социальной деятельности. В этом возрасте нужно иметь ответы на вопросы:

- Как быть?
- С кем жить?
- Что делать?

Зрелость – возраст активной стадии реализации себя. Расширение личной территории в социальном пространстве. Доминирующая мотивация самореализации.

Старость – возраст завершить незавершённое, подводить итоги, реализовывать то, что было отложено в дальний ящик. Основной мотив – внутренняя интеграция.

ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ

СГОРАЮ НА РАБОТЕ

В современном мире процессы происходят с бешеной скоростью, то, что раньше длилось неделями, сейчас случается за часы, то, что длилось часами, случается за секунды. Мы живём в информационном веке, объём оперируемой информации зашкаливает. Этот текст проскочит перед глазами, а дальше ещё информация, и ещё, и ещё. Высокий темп жизни – это личный выбор каждого, но на работе это уже требование. Раньше считалось, что проблема эмоционального выгорания относится сугубо к профессиям типа «человек-человек». Суть проблемы заключается в том, что специалист, работающий с людьми, эмоционально включается в проблему клиента и соответственно, пропуская через себя множество людей со временем, истощается. Сейчас же до выгорания доходят даже те, кто работает с символами (программисты, копирайтеры, журналисты и т. д.) и причиной всему темп.

В помогающих профессиях, например, психолога, выгорания случаются тогда, когда психолог пытается помочь клиенту сделать то, что тот не может. У врача, например, спасти жизнь того, кто умирает и так далее.

Проще говоря, человек выгорает в профессии тогда, когда делает (или пытается сделать) то, что сверх его сил (трудно быть богом).

Благодаря техническому прогрессу, системы усложнились (выполняют функции быстрее), а люди как были, так и остались людьми. На мой взгляд, при таких темпах информатизации, без культурной революции не обойтись. Образ современного человека, «житель африканского племени с костью в носу, сидит за штурвалом истребителя F16, который летит со скоростью звука». В такой ситуации без нервных срывов не обойтись, какие-то лампочки всё время мигают, на всё надо

реагировать. Эмоциональной устойчивостью практически никто не занимается, «да какая там устойчивость, всё должно было быть готово еще вчера!» На мой взгляд, что для начала нужно иметь хотя бы интерес к своей эмоционально-чувственной сфере, а затем уже начнёт появляться устойчивость. Об эмоциональной устойчивости более детально поговорим отдельно.

САМОМОТИВАЦИЯ – МИФ?

Идея о самомотивации произрастает из предпосылки, что «Я недостаточно мотивирован».

Сама идея, что можно себя мотивировать, достаточно дискуссионна. Есть потребности, они буквально толкают человека на действия. Ярким примером служат нужды. Человек с нуждой не может ее долго игнорировать. Нельзя не успеть в туалет, не получится не сделать то, что всеми силами толкает. Когда идет речь о том, чтобы мотивировать себя, можно говорить об обнаружении своих потребностей. Поиск ответа на вопрос «а чего я сейчас хочу?» Больше самомотивации не придумать.

Необходимость мотивировать себя предстаёт перед человеком тогда, когда необходимо сделать то, чего не хочется. Откуда берется задача, откуда берется «нужно сделать»?

Процесс удовлетворения потребности можно разложить на составляющие и перед тем, как начать действие, формируется установка на результат. Проблема «недостатка мотивации» и самомотивации лежит в области внешнего управления. Когда внешнее требование, исходит от другого человека по отношению ко мне. В рамках управления это подчинение. Как мотивировать себя, когда «я нахожусь в подчинении» – это другой вопрос. Мотивация в рамках самостоятельности, то есть управления собой для удовлетворения своих потребностей, всегда самодостаточна.

Например, хочется кушать, вижу: висит фрукт на дереве, нет же идеи, как мотивировать себя сорвать, всё происходит естественно. Почему же всё-таки возникает идея по поводу самомотивации? На мой взгляд, причина кроется в том, что цель, результат, поставлен не «из себя»,

из любых других источников, но только не из себя. Внешний идеал, соответствие ожиданиям близких, требования других людей, направленных по отношению к себе, но только не из себя.

Можно представить такого человека, который хочет самомотивации. У такого человека вокруг головы летают мысли: «должен», «надо», «пора бы», «а еще ты не...» и так далее. Критика себя, принуждение себя, сомнения в себе, всё что угодно, но непринятие себя, своих желаний и чувств.

ЛЕНИ НЕ СУЩЕСТВУЕТ

Понятие «лень» житейское, им обычно описывают безделье.

Выражается во внешней оценке поведения другого человека. «Смотри, человек ничего не делает – ленился».

Если рассматривать дальше в таком ключе, получается человек должен быть занят 100% времени, то есть проснулся и всегда чем-то озадачен. Возможно ли такое? Представить можно, а вот чтобы увидеть это в реальности, вряд ли. Чем больше нагружен человек деятельностью, тем выше напряжение, так как для того, чтобы что-то делать, необходимо иметь повышенный физический и эмоциональный тонус. В теле человека есть два нервных отдела: симпатический и парасимпатический.

Симпатический отдел нервной системы отвечает за возбуждение, за то, чтобы мышцы напрягались, вырабатывался адреналин и другие будоражающие гормоны. Парасимпатическая часть нервной системы отвечает за расслабление, за то, чтобы снять нагрузку, успокоить сердечный ритм и так далее.

Если сказать грубо, то человек, который не ленился, находится всегда в состоянии стресса! В полной боеготовности к активной деятельности.

НИЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ

«Я человек, который не может сидеть без дела. Поэтому ничего не делаю, чтобы не остаться без дел».

Попробуйте «ничего не делать», вот буквально ничего, никак

не функционировать. Взять стульчик, включить таймер на 10 минут, поставить стульчик напротив стены, желательно без рисунков, однотонную. Сесть и просто смотреть.

Не думать, не ждать звонка, а просто наблюдать однородный фон. Уверен, большинство людей не сделают это упражнение в полной форме. Причина заключается в том, что когда ничего не происходит снаружи, начинается буйство изнутри. При минимальных внешних раздражителях, начинает действовать раздражитель внутренний.

Насколько вам удалось комфортно себя чувствовать в процессе этого упражнения, говорит о том, насколько высок ваш уровень тревожности. Современный человек очень тревожен, и за это упражнение не возьмется.

В чем причина высокой тревожности?

Есть телесно обусловленная тревожность, связанная с плохим самочувствием. Что-то болит, где-то колет, что-то тянет.

Психологическая тревожность, как свойство личности, то, как научен человек функционировать. Отдельно о чувстве тревоги пойдет речь в главе «Эмоционально чувственная сфера».

В клинической психологии есть такой медицинский диагноз «тревожно-депрессивное расстройство». Это когда: «не знаю за что взяться» и «нет сил для того, чтобы что-то делать» одновременно. Соединение бессилия с эмоциональным напряжением.

Причина того, что человек избыточно функционирует, то есть «весь во внешнем мире», на уровне сознания объясняется «реальной необходимостью», амбициозностью, и другими компенсаторными механизмами.

В ленивое состояние человек погружается тогда, когда реально может, то есть в ситуации реальной угрозы, уровень активации всегда высокий и лениться невозможно. С биологической точки зрения, сохранение энергии, естественная форма поведения. Достаточно взглянуть

на животных и посмотреть, сколько времени они проводят в состоянии отдыха и сна. Очень опрометчиво исключать человеческий вид из царства животных. Проблема современного человека заключена больше в том, что переключение из режима активности в режим сохранения, аккумуляирования энергии не происходит сознательно.

Ответьте для себя честно на вопрос, можете ли Вы взять и напрячься мгновенно, активизировать весь свой потенциал, а затем мгновенно расслабиться. Если да, то отлично, если нет, то что-то тут не так. Скорее всего, функция расслабления завязана на какие-то ритуалы, то есть на обстоятельства.

НЕ ЗНАЮ ЧЕГО ХОЧУ

*«Кого знаю – не хочу, кого хочу – не знаю»
Народная мудрость.*

«Я хочу» всегда направлено в мир, наружу. Я хочу эквивалентно: я хочу получить, я хочу взять, дайте мне. Я не хочу эквивалентно: я не хочу получать, я не хочу брать, заберите у меня. А в какой ситуации человек не знает, чего он хочет? Когда не хочет знать, чего хочется! Это означает, что ситуация вокруг воспринимается как враждебная, человек занимает обороняющую позицию, также это может быть протест. Протестующий хочет только одного, чтобы с его позицией считались, чтобы его услышали.

Если вы на протяжении длительного времени не можете определить, что вы хотите, следует задаться вопросом: от кого/чего в своём окружении я защищаюсь?

Позиция, при которой человек не знает своих желаний, складывается так:

- Появляется желание.
- Предъявляется желание другому.

- Получается отказ в реализации.
- Повторяется несколько раз.
- Желание начинает осуждаться.
- Вытеснение, забывание желания.

Вообще, получать отказ, слышать «нет» – неприятное событие. Получая отказ в реализации своего желания, иногда происходит подмена, отказ от действий заменяется отказом «мне как человеку», то есть воспринимается как получение послания «ты нехороший, ты – минус».

Для того, чтобы не испытывать такие неприятные чувства, человек отказывает себе сам. Если я не знаю своих желаний, тогда и расстроить меня не выйдет!

Хитро?! Я думаю, очень! Вместе с водой выплеснули и ребёнка.

Другая ситуация, когда человек не знает, чего хочет, это вопрос о ценностях.

В практическом смысле, система ценностей – это то, чем человек руководствуется, когда совершает выбор. Проблема возникает тогда, когда появляются равноценные и сверхценные элементы.

В первом случае, это буриданов осёл, который не может выбрать между двумя одинаковыми кучами овса и умирает от голода.

Во втором случае, сверхценность становится поводом для разрушения других ценностей.

Например, мужчина ушедший с головой в работу, грезит только реализацией и в порыве реализации амбиции, забывает о своей семье, о своём здоровье, о самом себе.

Резюме, если вы не знаете, чего вы хотите:

- Находитесь в оборонительной позиции. Защищаетесь.
- У вас имеются равнозначные ценности.
- У вас есть ценности, которые занимают жёсткую беспринципную позицию – сверхценность.

ПОЛОМКА

Психотравма – вредоносное воздействие на психику, вследствие пережитого физического, эмоционального или сексуального насилия, а также реально существующая угроза жизни и безопасности.

Шоковая и острая психотравма случается тогда, когда человек переживает высокой интенсивности стресс, связанный с угрозой для существования, за короткий временной промежуток.

Травма развития, систематическое неблагоприятное воздействие случается тогда, когда человек переживает стресс в течение длительного времени, постоянно находится в ситуации угрозы существованию.

Психотравмирующая ситуация разрушает естественную работу одной или нескольких внутренних подсистем:

На уровне системы ожиданий – катастрофические ожидания, панические состояния.

На уровне системы требований – некорректные требования к себе и окружающим, сверхтребования и безответственность одновременно.

На уровне системы соответствия это не конгруэнтность между словами, мыслями, чувствами и действиями.

Трудности, связанные с диагностикой и исцелением данного недуга заключена в нескольких особенностях:

- Травмирующее событие интерпретируется как нормальное, «всех били, и меня тоже».

- Чувства, связанные с травмирующими событиями обесцениваются, «ну и что из того, что в детстве от меня только и требовали нормального поведения!?»

- Травмирующее событие вытеснено и забыто.

- Устойчивое отношение жалости к себе вместо желания прекратить страдания, соединиться с чувствами, пережить опыт.

- Чувство стыда, которое является оболочкой по отношению к проблеме.

Суть психотравмирующей ситуации – эмоциональная боль.

Интенсивное чувство боли, то, что не хочется испытывать, поэтому в трудных и угрожающих ситуациях включаются механизмы психологической защиты, которые помогают сохранить самообладание в непростой ситуации.

Решение данной проблемы заключено в том, чтобы вернуться в события прошлого, проговорить их, найти ценное, что было задето и какой опыт был усвоен. Разобрать ситуацию и разобраться в своих чувствах по отношению к тем событиям, которые происходили.

Есть такой психоаналитический принцип: то, что было вытеснено из сознания, стремится попасть обратно.словно выгнали из помещения шумного человека, закрыли дверь, а он стоит за дверью и стучится, ломится, кричит, стремится попасть назад. Хотя для присутствующих раздражитель устранен, через некоторое время произойдет встреча с человеком, которого выгнали, и он будет еще более возмущенным. Таким образом, психика стремится исцелить сама себя.

Наличие психологической травмы прямым образом влияет на мотивацию так, что любая форма активности подразумевает повышение общего уровня напряжения. При наличии психотравмы, базовый уровень напряжения повышен и обычная активность уже подразумевает под собой сверхусилие.

ОТКЛАДЫВАНИЕ

Откладывание принято называть модным зарубежным словом прокрастинация. Быть прокрастинатором плохо, с прокрастинацией нужно бороться, и другие доводы по отношению к такому явлению, как откладывание.

Что такое откладывание?

Берется что-то, что нужно сделать и переносится в будущее «на потом». Человек, который откладывает важное дело, прекрасно осознает, что его нужно сделать, но не делает. Вроде бы всё просто: вот задача, вот срок, ясно как начинать, но как будто какая-то невидимая

сила отклоняет от реализации намеченного. Эта сила – иррациональное *чувство страха*. Если страх был рациональным, тогда было бы всё просто: «Вот этого я боюсь, чтобы так не случилось, я сделаю раз, два, три». В силу того, что страх иррациональный, чисто интеллектуально осознать причину отклонения от поставленной задачи не представляется возможным. Иррациональный страх обычно представлен в виде смутного чувства тревоги. Именно из-за тревоги человек откладывает выполнение требуемой задачи или прерывает ее выполнение.

Когда источник тревоги непонятен, нет ответа на вопрос «а отчего мне так тревожно?!», тревога присоединяется к чему-то конкретному. В частности, к важной задаче, которую упорно откладывает прокрастинатор. Откладывание заполняет бесцельными действиями настоящее, перенося важные события на будущее.

Планы на будущее никогда не реализовываются по определению, реализовываются только планы на настоящее. Это вполне логично, что завтра не наступает в прямом смысле. Завтра всегда остается на завтра, как буфер, отсек, который каждый человек носит с собой. Ложится спать, ожидая завтрашнего дня, а просыпается каждый день сегодня. *Действие производится только во время присутствия в настоящем моменте.*

Перейдем от откладывания прямо в пустоту.

ПУСТОЕ БУДУЩЕЕ

Бесцельное существование – не проблема, когда есть радость момента и позитивное отношение к факту своего существования.

Бесплатный фрагмент закончился. Купить книгу, чтобы продолжить чтение по ссылке: <https://albertmuhametshin.ru/motivaciona2ya>