

AGATA DOMAŃSKA

Żeby mi się tak chciało, jak mi się nie chce



Chyba każdy z nas choć raz w życiu zmagał się z brakiem chęci do działania. I marzył wtedy, by odnaleźć w sobie energię i zapał. Czy da się to w ogóle zrobić? Owszem! Ale to proces, a nie magia, i na motywację też trzeba zapracować.

Niemiecki psycholog Julius Kuhl sformułował koncepcję kontroli działania, wykorzystywaną do dziś w psychologii. W myśl idei naukowca każdy z nas ma określony poziom zasobów energetycznych na dany czas. Korzystanie z tych zasobów, czyli umotywowane działanie, sprawia, że energia się wyczerpuje. Na co dzień działamy w jednym z dwóch trybów. Pierwszy to tryb samoregulacji, nazwany przez Kuhla orientacją na stan. Tutaj motywacja nie jest specjalnie potrzebna, bo dbamy o ogólny dobrostan, tzn. o swoją wygodę. Zamiast uczyć się słówek, ucinamy sobie drzemkę. Zamiast ćwiczyć jogę, oglądamy serial. Działanie w tym trybie sprawia nam przyjemność, ale nie przybliża nas do celu. Funkcjonując w drugim trybie (orientacji na działanie), podejmujemy wysiłek, by osiągnąć pewien cel, pomimo zmęczenia czy atrakcyjnych kontrpropozycji. Orientacja na działanie oznacza, że mamy przed wewnętrznym okiem pewną ideę, którą chcemy osiągnąć, więc przemyś w tym kierunku.

I tu dochodzimy do pierwszego ważnego dla motywacji punktu. Kiedy myślimy o motywacji do działania, popełniamy podstawowy błąd – zakładamy, że motywacja to siła, która sprawia, że CHCEMY coś zrobić i dzięki TEMU wola działania będzie nas uskrzydlać. Tymczasem nie zawsze tak jest... Czasem motywacja ma charakter negatywny – wcale nie chcemy czegoś robić, ale to robimy, bo wiemy, że jest to konieczne. Kto lubi wkuwać słówka? Nikt. Kto chciałby czuć się swobodnie za granicą? Każdy. I tutaj tkwi pierwszy sekret motywacji: trzeba mieć świadomość, po co wkładamy wysiłek w działanie, trzeba sobie o tym przypominać. Podczas pracy nad długodystansowymi celami łatwo jest stracić z oczu główny cel, oddalony od nas o wiele miesięcy wysiłków (bo tyle czasu trzeba, by np. nauczyć się języka lub schudnąć 10 kilogramów).

Tymczasem to właśnie ten cel jest źródłem energii, która nas popycha do przodu.

Amerkański psycholog Roy F. Baumeister opracował pojęcie energetycznego modelu siły woli. W myśl koncepcji tego naukowca każdy z nas ma na poziomie biologicznych predyspozycji inny poziom zasobów energetycznych związanych z siłą woli. Jedni mają tej energii więcej, i te osoby są bardziej skuteczne w docieraniu do celu. Inni mają jej mniej. Ale to nie znaczy, że ci drudzy są skazani na porażkę, ponieważ zasoby te możemy zwiększać. Zdaniem Baumeistera, siła woli jest jak mięsień, który możemy trenować i który, w miarę treningu, nabiera masy i mocy. Konsekwentne działanie w jednej dziedzinie życia sprawia, że wytrwalej działamy w innych. Dowodem na to jest eksperyment przeprowadzony przez Marka Muravena, profesora psychologii z Uniwersytetu w Albany. Naukowiec poprosił osoby chcące rzucić palenie, aby na kilka tygodni przed rozstaniem z papierosem powstrzymały się od jedzenia słodczy. Okazało się, że grupa, która poddała się tej próbie, znacznie wytrwalej rzucała palenie, niż grupa, która od razu zaczęła od zmagania się z nałogiem. Wniosek? Na początek warto podjąć jakieś niewielkie i nieobciążające postanowienia, by następne, dużo trudniejsze przyszły nam łatwiej.

Wspomniany profesor uważa również, że wytrwałość najlepiej działa, jeśli ją ukierunkujemy i będziemy mądrze dystrybuować. A to oznacza plan działania. Plan powinien być podzielony na etapy i podetapy, wraz z określeniem, ile dajemy sobie czasu na poszczególne kroki. Korzyści? Wiemy, jak rozłożyć siły i łatwiej przezwyciężamy chęć porzucenia działania.

I bardzo ważne! Uprawiajmy życiowy płodozmian. Siła woli i motywacja do działania wymagają podglebia, stworzonego z wypoczynku, odpowiedniej ilości snu i zajęć, które sprawiają nam czystą satysfakcję. ●