

Wstęp

*Pewnego dnia uczeń zapytał Mistrza: „Jak długo trzeba czekać na zmianę?”.
„Jeśli chcesz czekać – odparł Mistrz – to bardzo długo”.
Źródło nieznane*

Niniejsza książka powstała dla tych, którzy nie chcą już dłużej czekać i szukają skutecznych sposobów na kierowanie swoją motywacją. „Skutecznych”, nie oznacza „cudownych”. Z pewnością te uwzględnione w poradniku nie sprawdzą się zawsze, u każdego i we wszystkich sytuacjach, ale można spośród nich coś wybrać. Automotywacja jako proces to odkrywanie siebie, eksperymentowanie z nowymi zachowaniami i ciągły rozwój. Aby cokolwiek mogło zadziałać, trzeba tego używać. Nie wystarczy zatem tylko przeczytać książkę – do zmiany konieczne będzie zastosowanie zaproponowanych ćwiczeń.

W poradniku proponujemy metody i narzędzia sprawdzone w naszej praktyce treningowej i coachingowej, w tym naukowowo zweryfikowany model zmiany Jamesa O. Prochaski, teorię przepływu (flow) Mihályego Csíkszentmihályiego oraz twardości psychicznej (hardiness) Salvatore’a Maddiego. Koncepcje te, w Polsce ciągle mało znane, są stosowane i uznane na świecie.

Z książki można korzystać w sposób elastyczny – czytać rozdziały, które mogą być w danej chwili pomocne, oraz wracać do różnych ćwiczeń, w zależności od potrzeb. W części I w rozdziale 3 zamieszczono mapę poruszania się po technikach automotywacyjnych, bardzo przydatną w tej twórczej podróży, ale my zachęcamy, byś rozpoczął swoją przygodę z automotywacją od początku książki. Dzięki temu zrozumiesz, dlaczego tak wiele postanowień nie zostaje zrealizowanych, będziesz miał okazję przyjrzeć się procesowi wprowadzania zmian w swoim życiu i zastosować narzędzia zwiększające jego skuteczność. W części II odkryjesz źródła swojej wewnętrznej motywacji oraz nauczysz się wykorzystywać

siłę nagród. Ostatnia część została poświęcona efektywnemu radzeniu sobie z przeciwnościami losu.

Książka zawiera wiele testów, których celem jest wzbudzanie refleksji, spojrzenie z innej perspektywy na poruszane zagadnienie, inspirowanie do pogłębiania tematu w odniesieniu do własnego życia i odnajdywanie przyczyn trudności. Pamiętaj, że ich wyniki nie stanowią profesjonalnej diagnozy psychologicznej i należy je traktować ostrożnie i orientacyjnie.

Pisząc o automotywacji, czułyśmy się zobowiązane, by oddać czytelnikowi lekturę szczególnie dopracowaną. Z drugiej jednak strony obawiałyśmy się, by nie podzielić losu bohatera *Dżumy* Camusa, Josepha Granda, który nigdy nie skończył swego dzieła, bo przez wiele miesięcy dopieszczał pierwsze zdanie rękopisu, tworząc jego pięćdziesiąt wersji. Niniejsza publikacja nie jest doskonała i nie wyczerpuje tematu, mamy jednak nadzieję, że okaże się wartościowa dla wszystkich poszukujących skutecznych sposobów zmiany na lepsze.

Dziękujemy tym, którzy pomogli nam zebrać i spisać naszą wiedzę i doświadczenia. Rodzinom za wyrozumiałość, klientom i studentom za inspirację, przyjaciółom za cenne uwagi i wszystkim tym, którzy nas zachęcali i wspierali.

Rozdział 1

Co zależy od naszej woli, a co się jej nie poddaje?

Z tego rozdziału dowiesz się:

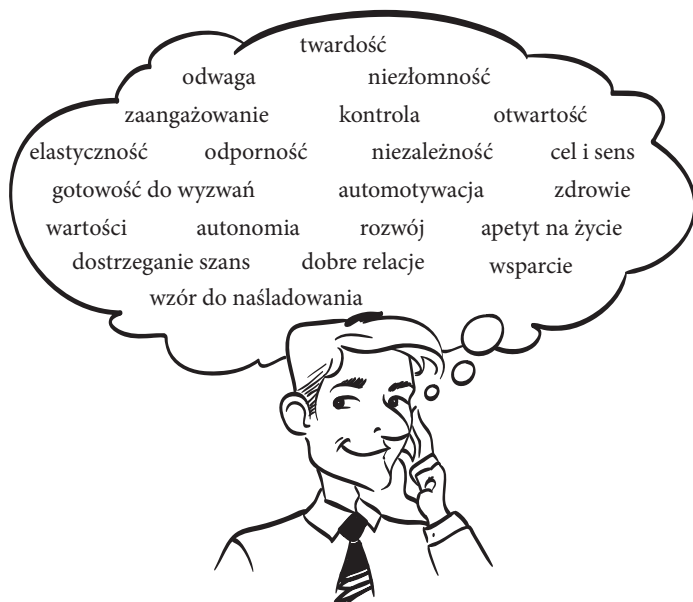
- co i o ile w naszym życiu podlega zmianom;
- co to jest osobowość i jaki ma związek z automotywacją;
- czym jest automotywacja;
- jak twoje przekonania wpływają na automotywację i skuteczność działania;
- czym różni się nastawienie na stałość od nastawienia na zmienność i jakie są tego konsekwencje.

Przykład

Marcin, jako świetny specjalista, już dawno mógłby awansować w swojej międzynarodowej korporacji, brakowało mu jednak dwóch rzeczy: dyplomu ukończenia studiów i zdolności komunikatywnego posługiwania się językiem angielskim. Za pierwszym razem, kiedy postanowił nadrobić braki w wykształceniu, zaczął ambitnie – od prawa na uniwersytecie – jednak nie dobiegł nawet do pierwszej sesji. Później próbował ekonomii, tym razem jednak poległ przed ukończeniem roku. Kiedy po raz trzeci, na kierunku zarządzanie, już prawie trzymał w rękach dyplom, przed ostatnią sesją uszkodził łokotkę i po kilku tygodniach leżenia stracił zapał i poczucie sensu. W międzyczasie próbował uczyć się angielskiego: najpierw tradycyjnie, następnie metodą Callana, a później zainwestował w specjalne oprogramowanie wspierające zapamiętywanie – wszystko na nic. Ostatecznie uznał, że... nie każdy może ukończyć studia i nauczyć się języka. Wszak poza silną wolą są jeszcze geny i zdolności.

Kiedy słyszysz tego typu historie lub przypominasz sobie podobne z własnego życia, co myślisz o przyczynach niepowodzeń i nieosiągniętych celów? Czy to wina charakteru, wychowania, stawiania sobie zbyt wysoko poprzeczki, czy może sytuacji i okoliczności? (Podobno 95% noworocznych postanowień kończy swój żywot najpóźniej w okolicach marca – jak jest u ciebie?)

Pewnie i ty nieraz słyszałeś od innych osób: „Taki już jestem, tak mam i tego nie zmienię”, „Mój dziadek pił, mój ojciec pił i ja też jestem skazany na alkoholizm” lub „W mojej rodzinie wszystkie kobiety mają nadwagę, tak już jest”. Albo zgoła co innego: „W życiu wszystko jest możliwe, trzeba tylko wystarczająco mocno wierzyć w sukces”, „Jeśli tylko się postarasz, dasz radę!”, „Ciężką pracą ludzie się bogacą (nie charakterem)”.



Twardość psychiczna a automotywacja

Czy zastanawiałeś się kiedyś, skąd się biorą zwycięzcy?

Nie trafiłem do kosza podczas mojej kariery ponad dziewięć tysięcy razy. Przegrałem niemal trzysta meczów. Dwadzieścia trzy razy to do mnie należało oddanie decydującego rzutu i nie trafiłem. Ponośliem w życiu porażkę za porażką. I właśnie dlatego odniosłem sukces.

Michael Jordan

Choć każdy z nas motywuje się inaczej, potrzebujemy fundamentów, które nie pozwolą nam poddać się po pierwszym „chybionym rzucie”. Twardość psychiczna jest dobrą podstawą, decydującą o tym:

- jak reagujesz na różne wydarzenia życiowe;
- na ile jesteś zmotywowany do realizowania własnych celów;

Ciekawostka

Kiedy dwie osoby umieścimy w osobnych pomieszczeniach, narażając je raz za razem na nieprzyjemny hałas, ta z nich, która ma do dyspozycji guzik i wierzy, że jego naciśnięcie zniweluje drażniące dźwięki, ma mniej podwyższone ciśnienie niż ta, która guzikiem nie dysponuje. Mniej podwyższone ciśnienie mają także osoby mające do dyspozycji guzik, ale nieużywające go! Kluczowe jest więc przekonanie o możliwości sprawowania kontroli, a nie rzeczywiste jej posiadanie¹³¹.

Ciekawostka

Sprawdź się!

1. Nie warto się trudzić, skoro i tak zwykle nic się nie udaje.
2. To, co wydarzy się jutro, zależy od tego, co zrobisz dzisiaj.
3. To, co ma się stać, i tak się stanie.
4. Osiągam większość celów, które sobie wyznaczam.
5. Politycy decydują o naszym życiu.
6. Jeśli coś mi się nie udaje, próbuję do skutku.

Osoby z silnym (wewnętrznym) poczuciem kontroli zgadzają się z twierdzeniami 2, 4 i 6. Twierdzenia 1, 3 i 5 wskazują na niskie (zewnętrzne) poczucie kontroli. Pamiętaj, że test nie służy diagnozie, a ma jedynie pomóc się zorientować, jakie przekonania wiążą się z wewnętrznym lub zewnętrznym poczuciem kontroli¹³².

Jeśli w życiu towarzyszy ci przekonanie, że zmiany, wyznaczanie sobie coraz ambitniejszych celów i szukanie sposobności do samorozwoju są czymś naturalnym i oczywistym, to prawdopodobnie charakteryzuje cię duża **otwartość na wyzwania**. To liście drzewa twardości, które

¹³¹ Na podstawie: R. M. Sapolsky, dz. cyt., s. 264.

¹³² Na podstawie: niepublikowany Kwestionariusz Samooceny, P. T. Bartone, tłum. R. Cieślak.

Krok pierwszy – czarna lista

Pierwszy krok polega na stworzeniu listy nierozwiązanych, stresujących problemów w twoim życiu.

Ćwiczenie

Bądź tak dokładny i szczery, jak tylko potrafisz, i wypisz wszelkie nierozwiązane, stresujące cię sytuacje. Upewnij się, że te problemy są ciągle aktualne. Tworząc listę, weź pod uwagę obszar zawodowy, rodzinny, społeczny.

.....

.....

.....

.....

Gdy już zrobiłeś listę stresujących zdarzeń, zastanów się nad każdym z nich i określ, jakie ma ono dla ciebie znaczenie, jak bardzo jest istotne. Czy problem jest tylko irytujący, czy też na tyle poważny, że rozregulowuje twoje życie? Użyj skali od 1 (najmniej ważny) do 7 (bardzo ważny).

Ważne, by oszacować rozmiar (zasięg) stresujących wydarzeń jak najbardziej subiektywnie. Tworzenie listy problemów i porządkowanie ich opiera się na twoim doświadczeniu. Gdybyś jednak miał kłopot z oszacowaniem zdarzenia, możesz się posłużyć metodą analizy potrzeb. Określ, ile potrzeb z poniższej listy (i w jakim stopniu) zostało pogwałconych:

- Bezpieczeństwo – poczucie komfortu, także przewidywalności, które umożliwiają ci bycie zrelaksowanym i spokojnym; dotyczy to także finansów.

- Przynależność – bycie z ludźmi i uczestniczenie w życiu różnych grup społecznych (np. klub sportowy, chór parafialny); ta potrzeba dotyczy kontaktu z innymi (indywidualnego i w grupach), bycia lubianym, kochanym, akceptowanym; posiadanie oparcia i wsparcia.
- Szacunek – bycie docenianym (np. jako partner, ekspert), podziwianym; poczucie posiadania odpowiedniego statusu społecznego (w pracy, społeczności lokalnej).
- Ambicje – potrzeba samorozwoju i realizowania swoich możliwości, osiąganie wartościowych i sensownych celów.

Krok drugi – poszerzanie perspektywy

Drugi krok to uczenie się myślenia o stresujących problemach w sposób poszerzający perspektywę i pogłębiający rozumienie sytuacji.

Ten krok zostanie przeprowadzony poprzez ćwiczenie polegające na rekonstrukcji sytuacji z listy. Od którego problemu zaczniesz? To zależy od ciebie. Niektórzy wolą rozpocząć od małych kłopotów, by dobrze się przygotować do rozprawy z wielkimi. Inni wolą na początek poważne problemy, ponieważ są tak zajmujące i obciążające, że chcą się z nimi uporać, zanim zaczną robić cokolwiek innego. Zaczynj więc, od którego chcesz, pamiętając jednak, że ćwiczenie ostatecznie powinno objąć wszystkie sytuacje.

Ćwiczenie

Poszukiwanie alternatyw

Ćwiczenie polega na poszukiwaniu odpowiedzi na zestaw pytań w odniesieniu do wybranego problemu. Odpowiadanie na pytania jest trochę jak kopanie w ziemi, by sprawdzić, czy coś zaskakującego nie kryje się pod jej powierzchnią – jest poszukiwaniem alternatyw. Twoim zadaniem będzie zaprzęgnięcie wyobraźni do szukania różnych dróg i możliwości zakotwiczonych w stresorach i twoich interakcjach z nimi.