**Co zrobić, gdy metody motywacyjne nie dają efektów?**

**W naszym życiu często pojawia się taki czas, kiedy konieczne jest, aby odpowiedzieć sobie na pytanie: Jak się zmotywować do działania? Czasami jest to poszukiwanie motywacji do treningu, do ćwiczeń, czy też motywacji do odchudzania. Bywa, że Twoje działania są podyktowane dbałością o własny rozwój osobisty, a czasem być może zastanawiasz się, jak obudzić własną motywację do pracy lub jak skutecznie motywować pracowników, którymi zarządzasz. W każdym z tych przypadków na pewno masz jakieś własne strategie, którymi się posługujesz. Co jednak można zrobić, gdy metody, które dotychczas stosowałeś, nie dają Ci oczekiwanych rezultatów?**

**Co zrobić, gdy metody, które stosujesz, nie dają Ci oczekiwanych rezultatów?**

Aby to zilustrować, posłużę się historią osoby, która kiedyś pojawiła się na mojej drodze. Piotr to całkiem zwyczajny facet, po prostu jeden z wielu, których mijasz, przechadzając się ulicą. Odkąd sięgnąć pamięcią zawsze dobrze się zapowiadał. W szkole nigdy nie sprawiał kłopotów, a nauczyciele podkreślali, że jest bardzo zdolny, ale raczej leniwy. Tak, też mijały następne lata z życia Piotra, kolejne szkoły, studia, praca, kariera…zawsze do czegoś dążył, ale też wiele spraw jak zwykle odkładał na później.

Czasami, gdy dopadły go chwile refleksji, pogrążał się w zadumie nad swym losem, nad tym ile możliwości go ominęło, bo gdyby np. wytrwale uczył się chociaż jednego z tych języków obcych, których naukę rozpoczynał już tyle razy, to miałby szansę poznać przecież tak wiele ciekawych osób z innych kręgów kulturowych. A takie doświadczenia na pewno odmieniłyby sposób, w jaki postrzega otaczający go świat.

Myślał sobie, że pewnie byłby bardziej otwarty, bardziej pewny siebie i oczywiście szczęśliwszy niż jest…innym razem jego myśli krążyły wokół tych wszystkich sukcesów, jakie mógł odnieść na niwie sportowej. Wokół tego w jak dobrej kondycji mogłoby być teraz jego ciało, gdyby kiedyś tam w przeszłości, zamiast ulec impulsowi i porzucić jeden z tych rodzajów aktywności fizycznej, który uprawiał, okazał większą wytrwałość i motywację.

Zawsze w takich momentach po chwilowym odpływie energii zaczynał odczuwać, jak wzbiera w nim motywacja niczym para wydobywająca się coraz silniej i głośniej z czajnika, w którym zaczyna wrzeć woda. Wtedy zawsze obiecywał sobie, a czasami nawet oznajmiał to swoim bliskim, jaki wiele zmian na lepsza wprowadzi w swoim życiu, począwszy od jutra, najbliższego poniedziałku, albo wraz z początkiem nowego miesiąca, lub nowego roku…Piotr jednak wypowiadając te słowa, nie był świadomy tego, że

**Jutro nie przychodzi nigdy.**

Każdy z nas może dostrzec, jak wiele ma wspólnego z Piotrem. Jak często w jednej chwili czujesz się zmotywowany do działania, by za kilka chwil mieć wrażenie, że wraz z ruchem wskazówek zegara motywacja oddaliła się w nieznanym kierunku. Co wtedy robimy? Zaczynamy szukać motywatorów-dopalaczy, które pomogą nam zwiększyć poziom energii i rozpocząć działanie. A ich rodzaj zależy od tego, w jakim otoczeniu akurat się znajdujemy.

**Destrukcyjne sposoby na brak motywacji.**

I tak, gdy się uczysz lub studiujesz to świadomość zbliżającego się sprawdzianu, lub sesji staje się dla Ciebie tak silnym bodźcem, że nie jesteś już w stanie dłużej się opierać przed podjęciem nauki, bo przecież skoro chcesz uzyskać nagrodę w postaci dobrej oceny, musisz zgłębić materiał, z którego już za chwilę będziesz odpytywany. A może na Twoją wyobraźnię bardziej oddziałuje widmo klęski w postaci oblanego egzaminu? Jeżeli tak, to sam wiesz, że nie sposób w takiej chwili nie wynajdywać tysiąca powodów, które pozwolą Ci odłożyć naukę na próżnej tak, jak to miało miejsce jeszcze kilka dni wcześniej.

A jeżeli jesteś już pracownikiem, to zapewne spotykasz się z całym arsenałem motywatorów-dopalaczy, jakimi posługuje się wobec Ciebie Twój pracodawca. I tak z jednej strony może Cię kusić nagrodą w postaci premii, samochodu służbowego, karnetem na siłownię, bezpłatną opieką medyczną lub jeszcze innym gadżetem, w zamian za to, że wzniesiesz się na kolejny szczyt swoich możliwości i za to, że przebijesz kolejny „szklany sufit”.

Może jednak Twój pracodawca, zamiast marchewki będzie wolał zastosować wobec Ciebie metodę kija. Wówczas doświadczysz równie szerokiej gamy różnej maści motywatorów poczynając od „wzywania na dywanik” kończąc na delikatnej sugestii obsadzenia Twojego stanowiska pracy bardziej zmotywowaną osobą.

Czy powyższe techniki są skuteczne w kontekście osiągania efektów? O tak, bardzo! A czy są niebezpieczne w kontekście ekologii naszego życia? O tak, bardzo!

Przy czym tzw. pozytywne motywatory na pewno będą bardziej naturalnie wpływać na jakość naszego życia niż tzw. motywatory negatywne. Długotrwały stres, chroniczne przemęczenie, wypalenie zawodowe czy choroby układu krwionośnego, to tylko niektóre z efektów ubocznych powszechnie stosowanych systemów motywacyjnych w naszych firmach i szkołach. A jeżeli mamy szczęście doświadczać tzw. pozytywnej motywacji zewnętrznej, to przynajmniej nasze ciało nie odczuje tak bezpośredniej destrukcji, jak w przypadku pierwszej grupy motywatorów zewnętrznych.

Jednak poza ciałem mamy też sferę duchową, bardziej subtelną i delikatną. Ona jest wrażliwa na wszelkie nasze działania, które de facto pozostają w konflikcie z naszym systemem wartości. Tak, więc może się zdarzyć, że gdzieś głęboko w nas będzie narastał nieświadomy opór wobec tego, co robimy. A kiedy ból emocjonalny stanie się tak silny, że zaczniemy dostrzegać, że nie jesteśmy w tym miejscu, w którym chcielibyśmy być, albo wręcz będziemy mieli poczucie zaprzepaszczonego życia, to w takich chwilach zaczniemy zyskiwać samoświadomość i często na tym etapie możemy potrzebować pracy z coachem. [Przeczytaj - co to jest coaching.](http://klimtomasz.pl/co-to-jest-coaching/)

**Czy jednak w ogóle można mówić o motywacji zewnętrznej? Czy metoda kija i marchewki jest narzędziem motywacji?**

Te wszystkie metody niewątpliwie pozwalają osiągać cele, ale tak naprawdę są tylko filozofią mającą zakamuflować władzę jednej strony nad drugą, czy też handel wymienny, jaki odbywa się pomiędzy stronami. Gdzie przedmiotem tej wymiany są Twój czas, wiedza, umiejętności zaangażowanie, za które w zamian dostajesz jakieś mniej ważny lub ważniejszy dla Ciebie bonus.

Motywowania nie powinniśmy mylić z wywoływaniem określonych reakcji jednej ze stron za pomocą zastosowanie wybranych działań przez drugą stronę. Gdybyśmy tak myśleli, to motywowaniem można by nazwać krytykowanie, zawstydzanie, czy też manipulację drugą osobą. Tak niestety często się dzieje, ale nie można wówczas mówić o motywacji.

**Człowieka nie można zmotywować za pomocą zewnętrznych środków.**

Błędne jest w ogóle założenie, że człowieka można zmotywować za pomocą zewnętrznych środków. Można go nakłonić do wykonywania działań, ale to nie jest motywacja. Człowiek zawsze jest zmotywowany, tylko że nie zawsze w tej sprawie, o której mówi, że jest dla niego ważna. **Motywacja to energia**, która zawsze jest i płynie w określonym kierunku. Nie zawsze jednak ten kierunek jest tożsamy z celem, który mamy. Nie zawsze cel jest prawdziwy albo w odpowiedni sposób nazwany. Być może są jakieś ważniejsze cele, z których nie zadajemy sobie sprawy na poziomie świadomym. A być może nasze cele stoją w sprzeczności z naszym systemem wartości i naszymi przekonaniami.

**Wewnętrzny konflikt.**

Jeżeli na tym poziomie pojawia się niespójność, wówczas mawia się o braku motywacji. Tak, więc jeżeli robimy coś, czego wewnętrznie nie chcemy robić, albo robimy to, inaczej niż czujemy, że powinniśmy robić, to pojawia się konflikt z naszym systemem wartości. Skoro robimy coś wbrew sobie, nie możemy zatem oczekiwać, że będziemy szczęśliwi i pełni energii do działania. Z kolei wszystkie działania, które są spójne z naszymi wartościami, czy też przekonaniami, wykonujemy bez najmniejszego wysiłki, można nawet powiedzieć, że one same się wykonują.

Natomiast jeżeli jesteśmy zachęcani (zmuszani) do określonych działań, wówczas rodzi się w nas naturalny opór – niezgoda na to, co jest. Mówi się wówczas o kimś takim, że jest zdemotywowany i zaczyna mu się aplikować różne motywatory, żeby naprowadzić go na „właściwą ścieżkę” prowadzącą do celu. Taka osoba jednak wcale nie jest zdemotywowana, tylko jej energia zaczyna płynąć w innym kierunku niż oczekiwany, a ona po prostu jest zmotywowana do innego działania.

Jeżeli np. moim celem na późne popołudnie jest uprawianie joggingu a zamiast tego, wybieram leżenie na kanapie brzuchem do góry, to oznacza to nie mniej ni więcej, że mam motywacje do leniuchowania po południu.

**Proces równoważenia energii.**

Za każdym razem, gdy ktoś narzuca nam, albo nawet sami narzucamy sobie określone działanie, które jest sprzeczne z tym, co czujemy i na głębszym poziomie uznajemy, że nie jest dla nas w danym momencie dobre, to uruchamia się proces równoważenia energii. Z jednej strony jest ktoś lub my sami naciskamy na siebie, a z drugiej nasza energia płynie w kierunku przeciwnym tak, aby zniwelować skutki nacisku.

Z boku wygląda to, jak sabotaż, ale w rzeczywistości jest to naturalny proces, który pozwala nam zachować równowagę. Dlatego też czasem możesz zaobserwować, że wprawdzie na poziomie świadomym chcesz schudnąć, zacząć uprawiać sport, uczyć się języków obcych, czy rzucić palenie, a z kolei Twoje rzeczywiste działania zdają się sabotować cel, który sobie postawiłeś.

Reasumując, jeżeli nasze działania są zgodne z naszymi wartościami i przekonaniami , to mamy wówczas dostęp do pełnej energii motywacji, a wszystko samo się dzieje, bez naszego wysiłku. **Motywacja jest więc procesem wewnętrznym i można ją czerpać tylko ze swojego wnętrza, ze swojej duchowej strony, wartości, które wyznajemy.**

Wszystkie dopalacze oparte na metodzie kija i marchewki będę nas skłaniać do określonych działań, ale jeżeli te działania będę powodować w nas konflikt wewnętrzny, to prędzej czy później doświadczymy przepływu wewnętrznej energii w przeciwnym kierunku.

Do motywacji mamy dostęp w chwili obecnej, bieżącej a działanie zakotwiczone jest w teraźniejszości. Jeżeli więc mówimy, że aby osiągnąć nasz cel zaczniemy działać od jutra, to oznacza to, że warto, abyśmy spojrzeli w głąb siebie i zastanowili się, czy aby ten cel jest zgodny z tym, czego naprawdę chcemy. Metodą, która może Ci w tym pomóc, jest m.in. autocoaching. Czasami jednak samodzielnie trudno jest spojrzeć na swoje życie z innej perspektywy i wówczas pomocny może okazać się profesjonalny coaching. [Czytaj dalej - co to jest coaching.](http://klimtomasz.pl/co-to-jest-coaching/)

W powyższym tekście starałem się przedstawić Ci, jakie mechanizmy rządzą procesem motywacji, bo poznanie sposobów ich działania jest pierwszym krokiem do trwałej zmiany.

Notka prasowa sporządzona na podstawie artykułu opublikowanego na blogu [KlimTomasz.pl](http://www.klimtomasz.pl/) pt.: ["Co zrobić, gdy metody motywacyjne nie dają efektów?"](http://klimtomasz.pl/co-zrobic-gdy-metody-motywacyjne-nie-daja-efektow/).