

Zamiast wstępu – moja historia

Temat motywacji jest mi bliski od wielu lat, głównie dlatego, że sama wiele razy doświadczałam jej braku. A przynajmniej tak myślałam, kiedy nie osiągałam celu, bądź czułam, że nie wykonuję zadań tak efektywnie, jak bym chciała. Realizowałam projekty, jeśli się do nich zobowiązywałam, jednak przeważnie na ostatnią chwilę. Natomiast, gdy sama ustalałam sobie jakieś cele, nie zawsze doprowadzałam je do końca.

Oto jeden z niezwykle frapujących mnie wówczas przykładów z mojego życia.

Dolegliwości bólowe w okolicy kręgosłupa zaczęłam odczuwać krótko po skończeniu studiów. Były trudne do zniesienia, wydawałam sporo na wizyty u fizjoterapeutów, masaże i rehabilitacje. Okazało się, że głównym powodem bólu są słabe mięśnie pleców. Lekarze twierdzili, że jeśli będę wykonywać ćwiczenia wzmacniające 10-15 minut dziennie, ból minie. Wiadomość niby wspaniała. Nie muszę mieć operacji, rozwiązanie jest darmowe, nie potrzebuję z nikim się umawiać i tracić czasu na dojazdy. Otrzymałam zestaw ćwiczeń i po kilku dniach przestałam je wykonywać, czego konsekwencją był nawrót bólu i konieczność przyjmowania leków. Byłam w stanie zapłacić niemałe pieniądze za zabiegi fizjoterapii i jechać w tym celu na koniec miasta, ale nie poćwiczyć w domu. Jednocześnie cały czas miałam świadomość, że zabiegi i masaże dają jedynie chwilową ulgę, a przewlekły ból minie dopiero po wzmocnieniu mięśni, co mogę uczynić tylko ja.

Doświadczałam ogromniej frustracji. Jak to się dzieje, że nie ćwiczę nawet 10 minut dziennie, skoro ból bardzo mi doskwiera? Wiem jakie ćwiczenia wykonywać, są w miarę proste. Zależy mi na uldze. Dlaczego więc tego nie robię?

Uznałam, że mam problem z motywacją i zaczęłam podróż docierania do głębi tego zagadnienia. Okazało się, że temat jest bardzo złożony. Wielu osobom zależy np. na zdrowym odżywianiu, bieganiu, odchudzaniu, ale są w sytuacji podobnej do mojej. Nawet jeśli próbują i tak szybko odpuszczają. Obwiniają się za brak motywacji i silnej woli oraz doświadczają frustracji obniżającej energię i chęć do działania.

Zaczęłam czytać książki, brać udział w szkoleniach, poznawać strategie ustalania i efektywności osiągania celów. Zbierałam i zapisywałam wszystkie możliwe techniki,

które mogły mi pomóc opracować plan. Pomagała mi ścieżka zawodowa, gdyż w 2013 roku zaczęłam przygodę z coachingiem w Coaching Center w Warszawie i poznawałam ćwiczenia coachingowe, które najpierw sama wykonywałam, by móc później stosować je w pracy. Dzięki mojemu własnemu kilkumiesięcznemu procesowi coachingowemu dotarłam do moich blokad i zaczęłam skuteczniej wyznaczać cele. Moja efektywność się poprawiła. Miałam jednak poczucie, że jest jeszcze inny element układanki, którego brakuje.

Zaczęłam zgłębiać kolejne książki, artykuły i wyniki badań, by móc jeszcze bardziej usprawnić swoje funkcjonowanie i być z niego zadowolona. Wiedziałam co zrobić, by być efektywną, jak cel wyznaczyć, jak go osiągnąć. Wskazówki „ludzi sukcesu” wydawały się być skuteczne, jednak ich realizacja nie przekładała się na obiecany efekt „wow”. Z pewnej książki dowiedziałam się, że każdy człowiek ma motywację, nawet gdy myśli, że nie ma i wystarczy ją odpowiednio ukształtować. Pozornie pozytywna koncepcja, jednak cały czas moje działanie nie przynosiło odpowiednich rezultatów.

Pomyślałam, że coś jest ze mną nie tak. Skoro tyle wiem, a cały czas nie jestem zadowolona ze sposobów osiągania celów, bądź coraz częściej rezygnuję z ich realizacji, to świadczy o mnie bardzo źle. Wydawało mi się, że się wypaliłam, że mój poziom motywacji sięgnął dna. Bardzo wiele o niej wiedziałam, ale nie byłam w stanie jej wskrzesić tak, by przełamać trudności stojące na drodze bądź wykonywałam zadania na ostatni moment. Przez to wszystko doświadczałam ogromnej frustracji, która hamowała moją skuteczność.

I w końcu nadszedł przełom.

[,,]

Kłamstwo nr 2:

Aby się do czegoś zmotywować należy szybko podnieść swój poziom motywacji.

Wahania poziomu motywacji, czyli „motywacyjne jojo”¹

Na rynku usług z zakresu rozwoju osobistego często możemy spotkać tzw. mówców motywacyjnych, którzy zbierają tłumy na swoich wystąpieniach, podczas których dodają widzom wiary w swoje możliwości i podnoszą poziom ich motywacji do działania.

Być może jesteś jedną z tych osób, która na żywo lub on-line uczestniczyła w takim wydarzeniu, wychodząc z poczuciem pełnej skuteczności i motywacją, która mogłaby przenosić góry.

Niestety bardzo często obserwuje się szybki spadek motywacji u uczestników.

Jak to się dzieje? Co jest nie tak?

Zgłębiając zjawisko motywacji w literaturze oraz badaniach i obserwując wahania jej poziomu u klientów oraz osób mi bliskich, opisałam to zjawisko.

Za chwilę przytoczę definicję oraz badania naukowe, na których się opierałam.

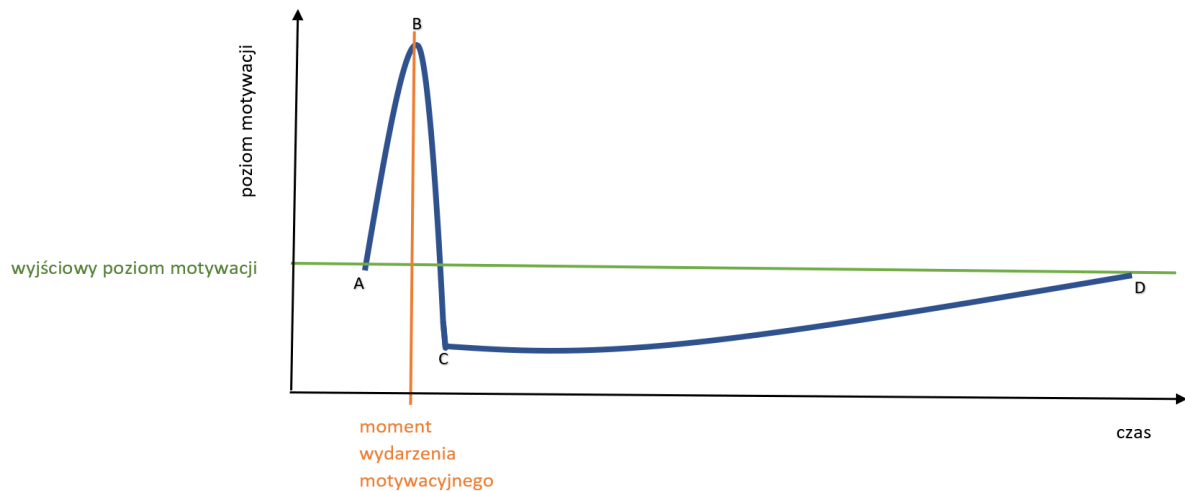
Czym jest „motywacyjne jojo”?

Jest to zjawisko dużego wahanía poziomu motywacji (motywacyjnego pobudzenia), występującego w związku z silnym bodźcem emocjonalnym bądź emocjonalno-poznawczym. Bodźcem tym może być np. wydarzenie motywacyjne, podczas którego uczestnik doświadcza wpływu osoby przemawiającej – bodziec emocjonalny, szkolenie bądź przeczytanie książki – tu pobudzenie związane jest ogólnie mówiąc z chęcią natychmiastowego zastosowania nowopoznanej wiedzy w celu zmiany swojego życia – bodziec emocjonalno-poznawczy. W związku z bardzo szybkim

¹ N. Pulczyńska, *Motywacyjne jojo, czyli efekt uboczny popularnego show*, https://nataliapulczynska.pl/liseczytelnia/motywacyjne_jojo_czyli_efekt_uboczny_popularnego_show/6 [dostęp: 16.02.2023].

wzrostem pobudzenia i braku możliwości jego utrzymania na wysokim poziomie, następuje gwałtowny jego spadek, często nawet poniżej stanu wyjściowego (moja autorska definicja).

Poniżej znajduje się wykres, który graficznie przedstawia to zjawisko.



Odcinek AB wskazuje wzrost poziomu motywacji w bardzo krótkim przedziale czasowym.

Punkt B jest momentem opisanego w definicji bodźca.

Odcinek BC wskazuje gwałtowny spadek poziomu motywacji.

Należy zwrócić uwagę, że poziom motywacji spada często poniżej poziomu wyjściowego oznaczonego zieloną linią.

Aby powrócić do pierwotnego stanu potrzeba sporo czasu (patrz odcinek CD).

Prawda nr 2:

Szybkie podniesienie poziomu motywacji przeważnie przynosi efekt odwrotny od oczekiwanego i nie sprzyja efektywności