****

**Motywacja.**

Sam termin motywacji przedstawia nam Wikipedia, interpretując, że motywacja jest to „stan gotowości do podjęcia określonego działania, wzbudzony potrzebą …”. Zatrzymam się w tym miejscu. Ponieważ cały projekt skoncentrowany jest na rodzinie i procesie budowania relacji, które w dalszym etapie mogą przybliżyć do jedności wszystkich jej członków. Opis motywacji również będzie odnosił się w kontekście życia w rodzinie. Pokażę jak motywacja wpływa na relacje, jak potrafi je zaburzyć a jak podbudować. Pokażę jak motywować siebie i wszystkich członków rodziny. Pokażę, w którym miejscu zatrzymujemy się i szukamy zewnętrznych bodźców do zbudowania się. Zaoferuję kilka ćwiczeń, które wytworzą w Tobie umiejętność samomotywacji. Zaprezentuję kilka gotowych rozwiązań na codzienne motywowanie siebie i innych.

Powróćmy do definicji motywacji; „*stan gotowości wzbudzony* ***potrzebą***”. Jak myślisz o czyjej potrzebie jest tutaj mowa? Oczywiście o Twojej. Im większa potrzeba, tym większa szansa, że zmotywujesz się sam, by ją zaspokoić. Załóżmy, że masz ogromne pragnienie, by pobiegać lub pójść na spacer. Podkręcony, zachęcony, motywujesz się i podejmujesz działania, by efekt uzyskać. W ślad za tym idą większe ambicje. Potrzeba pójścia na spacer, czy biegania na pewno wiąże się z jakimś przez Ciebie określonym celem. Może dbasz o figurę, może chcesz się dotlenić, może przygotowujesz się do przebiegnięcia maratonu. Niezależnie od wyznaczonego celu, jeśli będziesz miał jego wizję przed oczami, Twoja motywacja będzie rosła wraz z obrazem urzeczywistnienie się wizji. Jeśli będziesz widział efekt końcowy, będziesz miał większą motywację, by podjąć działania. Każdego dnia będziesz swoim własnym motywatorem, własnym dopalaczem. Jak o dopalaczu mowa, chcę podzielić się z Tobą swoim przykładem własnego życia. Kilkanaście lat temu mieszkałam w domu, w którym ogrzewanie było kominkowe (z płaszczem wodnym). Około drugiej nad ranem kiedy grzejniki robiły się zimne, w domu zaczynało robić się zimno. Ze względu na fakt, że jestem osobą ciepłolubną  nie lubię marznąć, nastawiałam sobie budzik na godzinę drugą rano i wstawałam, aby dorzucić drewno do kominka. Mąż w tym czasie smacznie sobie spał. Wiecie dlaczego on spał a ja wstawałam? Dochodzimy do momentu, w którym definicja pokazuje, że motywacja rośnie wraz z silną potrzebą. Przedstawiłam Wam, że motywacja staje się tym silniejsza, im większa jest NASZA potrzeba, czyli Twoja czy moja. Moją potrzebą było mieć ciepło w pokoju, mąż nie miał takiej potrzeby, dlatego nie wstawał. Możesz pomyśleć i skrytykować mojego już byłego męża, ale zanim to zrobisz, odpowiedz na pytanie. Kiedy ostatnio miałeś ogromną motywację, by zrobić coś dla swojego współmałżonka lub dziecka? Jaka była Twoja motywacja na zaspokojenie potrzeby pozostałych członków rodziny? Rozumiesz, co Ci chcę przez to powiedzieć? Motywujemy siebie wówczas, kiedy widzimy cel i mamy ogromną potrzebę, by go zrealizować. Kiedy tej potrzeby w nas nie ma, lub jest ale nie nasza, tylko współmałżonka lub dzieci, wówczas motywacja nasza słabnie, co nie oznacza, że nie ma jej wcale.

**Pytania**

W jakich okolicznościach byłeś zmotywowany, by zrealizować potrzebę współmałżonka lub dzieci? 

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………Co wywoływało w Tobie motywację? Np. radość dziecka, uśmiech na twarzy męża, a może oczekiwanie odwzajemnienia w późniejszym czasie?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Ćwiczenie 1**

Wypisz poniżej w jakich okolicznościach czujesz się zmotywowany do działania.

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

Co lub kto wpływa na Twoją motywację?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Opisałam wyżej, że nasza motywacja rośnie wraz z ogromnym zaspokojeniem potrzeb, które przybliżają do określonego celu. Chcę w tym miejscu podkreślić, że mowa była o motywacji wewnętrznej, która wytwarza w nas automotywację. Ten rodzaj motywacji skoncentrowany jest na własnych potrzebach. Ale jest jeszcze inny rodzaj motywacji, o którym również wspomniałam. Jest to motywacja wynikająca z oczekiwanej nagrody. Ta motywacja jest motywacją zewnętrzną. Podejmujemy wysiłek w jakimś konkretnym celu, np. otrzymania pochwały, nagrody, zadośćuczynienia, itd. Ten rodzaj motywacji również zwiększa w nas motywację i podejmowanie działań. Pójdźmy o krok dalej. Jaka będzie Twoja motywacja, kiedy nie otrzymasz żadnej nagrody, a Twój cel nie zostanie zrealizowany? Współmałżonek prosi Cię o przysługę, Ty nie chcesz tego zrobić, nie widzisz w tym celu, mało tego nie widzisz w tym sensu. Jesteś zmotywowany, żeby zrobić coś, co nie współgra z Tobą? Prozaiczny przykład: mąż prosi Cię „posiedź ze mną i obejrzyj mecz”. Ty nie lubisz oglądać meczy, dziwisz się jak można cieszyć się i w napięciu siedzieć oczekując na gola. Nie kręci Cię to, nie widzisz w tym celu, poza tym w tym czasie przecież możesz poczytać książkę, przygotować kolację, itd. Mąż miał pragnienie, Ty nie masz w tym celu, co robisz? W jaki sposób się motywujesz? Czy w ogóle się motywujesz? Drogi mężu teraz pytanie do Ciebie. Twoja żona prosi Cię „Kochanie pojedź ze mną na zakupy, pomożesz wybrać mi sukienkę do pracy”. Nie cierpisz chodzić po galeriach, uważasz to za stratę czasu. Przecież możesz w tym momencie umyć samochód, posprzątać w garażu, itd. Co z Twoją motywacją? Potrafisz się zmotywować by pojechać z żoną na kilka godzin i zrobić coś, czego nie lubisz? Dostrzegasz teraz, że im większa będzie Twoja potrzeba, tym większa szansa, że się zmotywujesz? Jeśli potrzeby nie masz, nagrody nie otrzymasz trudniej jest Ci się zmobilizować, by zrobić coś dla kogoś, co nie przyniesie Ci wymiernych korzyści.

**Zachęta**

Chcę Cię teraz do czegoś zaprosić. Jeśli ciężko jest Ci się zmotywować do podjęcia działań, by zaspokoić potrzeby współmałżonka uczyń dzisiaj pierwszy krok.

Wejdź w motywację pozytywną, czyli dodatnią. Pamiętaj. Najtrudniejszy jest pierwszy krok. Ale jeśli nie spróbujesz teraz, możesz odkładać ją cały czas na kiedyś tam, przez co możesz w ogóle nie zacząć. Zmotywuj się, by zrobić dzisiaj niespodziankę dzieciom i małżonkowi. Nie ważne, czy jesteś mężczyzną, czy kobietą. Jeśli czytasz ten materiał, weź sprawy w swoje ręce. Przygotuj całej rodzince przyjemną kolację, oczywiście według własnego uznania. Jeśli tego wcześniej nie robiłeś, tym lepiej dla Ciebie. Będziesz musiał się zmotywować. Pamiętaj, nie otrzymasz żadnej nagrody. Po prostu ćwiczysz dzisiaj motywację pozytywną. Jutro zmotywuj się, aby powiedzieć wszystkim domownikom coś przyjemnego. Np. „ładnie kochanie dzisiaj wyglądasz”, „ładnie pachniesz”, „kocham cię”, itd. Pamiętaj. Cały czas ćwiczysz motywację nie patrząc przez pryzmat własnych potrzeb. Następnego dnia podziękuj każdemu z osobna za to, co uważasz, że można podziękować, a jestem przekonana, że jest wiele rzeczy, za które możesz dziękować. Za kilka dni przeproś za to, co źle zrobiłeś, albo nie zrobiłeś czegoś, czego ktoś od Ciebie oczekiwał. Po kilku dniach sam przed sobą odpowiedz. „Jak się teraz czujesz?”. „Co się zmieniło w Twoim życiu i w życiu Twojej rodziny?”. Dostrzegasz jakieś zmiany? Jeśli tak, proszę podziel się z nami w komentarzu, co się zadziało. Jak teraz wyglądają Wasze relacje? Jak jest z Twoją motywacją? Zwiększyła się?

Jest jeszcze jedna kwestia, której nie należy pominąć. To tak zwana demotywacja, czyli spadek motywacji. W jakich okolicznościach się pojawia? – z chwilą przyjmowania negatywnych słów; „nic nie potrafisz”, „do niczego się nie nadajesz”, „jesteś głupi/a”, „co ty sobie myślisz”, „za kogo się uważasz”, „nie jesteś pępkiem świata”, „na niczym się nie znasz”, „wszystko tylko niszczysz”, itd.

- z chwilą stosowania zakazów; „nigdzie nie pójdziesz”, „nie pozwalam ci”, „nie będziesz tego robić”, „wyjdź stąd”, itd.

- z chwilą stosowania przemocy fizycznej,

- z chwilą stosowania przemocy finansowej, emocjonalnej, duchowej, psychicznej,

- etc.

Przy takich sytuacjach motywacja bardzo mocno spada, aż dochodzi do demotywacji i całkowitej niechęci i ucieczki w izolację. W takich momentach bardzo ciężko jest się samemu podnieść i ponownie zmotywować. Podczas ciemnych chmur, gdzie nie widać słońca, nawet jeśli wiemy, że kiedyś ono się pojawi, to nie wierzymy, że stanie się to w tym momencie. Podobnie jest z naszą motywacją. Traci się wiarę w siebie, w ludzi i w to, co robimy. Cel i potrzeba odsuwają się. Przykrywają je ciemne chmury. Zapominamy, że jest coś takiego jak słońce. Kiedy słońce nie wschodzi a deszcz cały czas pada zaczynamy korzystać z narzędzi, które są w zasięgu ręki, np. parasolki, peleryny, kaptura, czapki i innych ochronnych przedmiotów. Kiedy poczujesz spadek motywacji i nie będziesz wiedział jak sobie poradzić, możesz zgłosić się do nas. Do narzędzi, które pomogą Ci przeczekać ten ulewny deszcz. Wesprzemy wszystkim tym, czego w danym momencie będziesz potrzebować, nie dla naszych potrzeb, ale Twojej potrzeby. Nie dla naszego celu, ale dla Twojego zmotywowania się na nowo. Jeśli uznasz, że sam chcesz powrócić do automotywacji. To jest jeden niezawodny sposób i zawsze działający. Każdego ranka, kiedy się budzisz, podziękuj Bogu za nadchodzący dzień. Każdego wieczora, kiedy idziesz spać, podziękuj Bogu za przeżyty dzień. Jeśli nie wierzysz w Boga, po prostu zacznij dziękować sobie i czekaj na rozwój wydarzeń.



O*pracowała*

*Sylwia Koźluk*