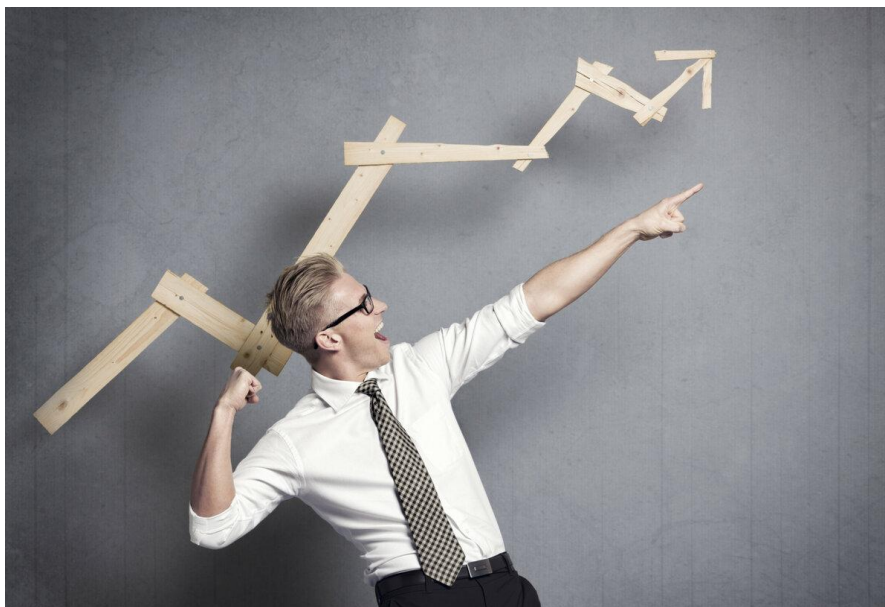


## 7 стадий самомотивации

Вопросами мотивации сегодня не занимается только ленивый. Попадаются достаточно любопытные взгляды – с привлечением таких понятий как «смысл», «служение» и другие. Сегодня мы предлагаем вам взглянуть на мотивацию как процесс движения к большей воодушевленности через интенциональность (намеренность).

Сам процесс достаточно подробно описал известный психотерапевт Джеймс Бьюдженталь в своей книге «Искусство



психотерапевта». Мы разберем главный тезис – *как происходит внутренняя самомотивация человека?*

Как люди, мы принимаем участия в процессе созидания действительности. Мы имеем способности к намерениям, постановке целей и действиям по их реализации.

Как сказал классик: *«Мы – процесс того, что мы делаем. Мы не то, что мы делаем, мы – само делание. Мы не то, о чем мы думаем – мы само мышление».*

Итак, побуждение, намерение (или мотив) проходит эти стадии, прежде чем превратиться в реальность.

**Интенциональность.** Это рождение глубоко внутреннего сигнала *быть и делать* из самых глубин подсознания. Пока это все потенциальное.

**Желания.** Появление обобщенных желаний, которые легки и непостоянны, типа «хотел бы иметь крылья и летать, как птица» или «как узнать опыт других людей».

**Хотения.** Проверенные реальностью желания – мы продолжаем желать, но уже в реальности. Появляется список действительных возможностей: «можно летать на самолете, заняться экстремальным вингсьютингом или летать в аэротрубе» или «смотреть интервью с интересными людьми, читать книги или авторские статьи».

**Волевое намерение.** Наше столкновение с отказом от одних хотений в пользу других. Выбирая самолет, я смогу заняться вингсьютингом только позже. А может быть, и не смогу совсем. Выбираю книгу, а не просмотр видео-интервью.

**Действие.** Вот здесь – резкий переход от внутреннего к внешнему. Я беру с полки одну книгу и листаю ее, откладываю в сторону, беру другую, сравниваю внутри себя, выбираю. Пока действие предварительное. Я только определяюсь, например, делая предварительный звонок в школу пилотов.

**Актуализация.** Оказалось, что книга именно о том, меня интересует, что школа пилотов мне подходит – тогда намерение становится частью моей реальности. Для меня это важно. Я читаю книгу целиком, или заканчиваю курсы пилотов, или хожу на тренировки в спортзал, или держу диету.

**Взаимодействие.** Выбор неизбежно вызовет перестройку среди других побуждений (мотивов). Отодвинет на второй план другие дела, произведет пересмотр ценностей, поменяет систему отношений. Поэтому глубинная психотерапия меняет и человека, и его жизнь.

### Ворота намерений на стадиях самомотивации

Возникает вопрос – как отсеиваются остальные побуждения, как они становятся не важными для человека?

Дело в том, что все намерения проходят через своеобразные «ворота», на отдельных этапах может происходить блокировка мотива. Тогда и возникает состояние «неодушевленности», которое сопровождается унынием, тревогой, апатией. Вот как выглядят «ворота интенциональностей (намерений)» по Бьюдженталю:

По своей сути, такая таблица может служить маяком для самомотивации. На ее основании возможно расписывать любые свои интенции (намерения), составлять некий план движения к целям, проверять себя.

Стадия	«Ворота»
<i>Интенциональность</i>	Осознание. Хотя бы частичное
<i>Желания</i>	Проверка реальностью. Реалистично ли оно?
<i>Хотения</i>	От чего мне нужно отказаться, что пропустить его вперед?
<i>Волевое намерение</i>	Нужно ли предпринимать активные действия для осуществления? Какие они?
<i>Действие</i>	Нужно ли его осуществлять полностью?
<i>Актуализация</i>	Что еще нужно изменить?
<i>Взаимодействие</i>	Автоматически

Когда этого недостаточно, что-то не работает, значит, сила сопротивления крайне велика, и вам необходима помощь специалиста в глубинной психотерапевтической работе над собой. Сопротивление – это *и гнев, и инертность, и неосознанный отказ, и рационализации, и завышенные ожидания, и многое другое.*

Но когда интенция проходит все «ворота», человек достигает большего воодушевления, его **жизнь** становится более наполненной и цельной.

Успехов в самомотивации!