Автор: admin
27.05.2011 11:32 - Обновлено 30.10.2014 02:48

Как преодолеть внутренний кризис? Почему возможности растут, а мотивация падает

Сигарета в руках, чай на столе – так замыкается круг.
И вдруг нам становится страшно что-то менять.
(В. Цой «Перемен!»)
Кто ж поспорит с известным утверждением о том, что лучше быть здоровым и богатым, чем больным и бедным! И я, будучи воспитанным в духе «коммунистической молодежи», всегда старался следовать девизу «**Бороться, искать, найти и не сдаваться!**« В юности ставил амбициозные цели (
«Нет, мне ни в чем не надо половины!»
) и настойчиво их добивался.

Конечно, с годами максимализм отходил на задний план, пока и вовсе не исчез. Все это воспринималось как естественный процесс накопления жизненного опыта. Пока в тридцать лет я не оказался на диване перед телевизором, полный внутреннего недовольства собой и обстоятельствами. «Это нормально, – оправдывал я себя, – кризис среднего возраста, со временем все встанет на свои места».

Однако ж переходный период затягивался и, казалось, ничто уже не способно реанимировать вкус к полноценной жизни: работа без какого-либо интереса и дома сплошная бытовуха. В свободное время встреча со старыми друзьями – выпили, посетовали на начальство и непонимание в семье – вот и все общение. Между тем, раздражение (порой презрение, порой жалость), а также неуверенность в себе нарастали и, наверное, самое страшное, что ему на смену уже приходило смирение с тем, что интересная жизнь на том и закончилась. А взять и все поменять уже страшно, да и лень: «Ну что ж, значит, не суждено, выше головы не прыгнешь!»

В чем же дело? Почему со временем мне стала удобна позиция зрителя чужого успеха, жизнь воспоминаниями о былом? Куда подевалась готовность, невзирая ни на какие бы то ни было трудности или привычки, меняться на пути к достижению чего-то большего? И откуда берутся сомнения и неуверенность?

Дело, наверное, в том, что среди базовых потребностей человека как биологического вида, наряду с питанием, продолжением рода и другими, есть инстинкт выживания (потребность в безопасности и стабильности), который обеспечивается умением

приспосабливаться к окружающему миру (*«Человек ко всему привыкает»*). Поэтому для нас естественно стремление к привычной среде обитания, формированию зоны физического и психологического комфорта. В то же время этот инстинкт вступает в противоречие с потребностью в самореализации (что, собственно, и отличает человека от других представителей животного мира), так как старается максимально ограничить круг возможных рисков.

Так, мы все рождаемся с высоким уровнем мотивации жить и побеждать. Младенец, которого не кормит мать, кричит и добивается своего. Он ничего не может самостоятельно сделать, но его уровень мотивации настолько высок, что он побеждает в неравном бою с обстоятельствами. Однако с возрастом происходит парадокс: наши возможности растут, а мотивация падает.

Для ребенка еще все некомфортно, сам факт рождения – сильнейший стресс, и для того, чтобы выжить, он всеми силами приспосабливается, точно зная, что ему нужно для удовлетворения своих потребностей. И самое главное – он, несмышленыш, без каких-либо «заморочек» настойчиво и бесстрашно исследует мир методом «тыка», путем проб и ошибок. А представляете, что было бы, если бы, упав однажды при первом опыте прямохождения, малыш настолько огорчился неудаче, что больше не рискнул бы подняться?! Нет, абсолютный дискомфорт воспринимается им как норма. Тогда как взрослые просчитывают риски и зачастую, образно выражаясь, продолжают ходить на четвереньках.

Наглядный пример из книги В. Леви «Искусство быть собой»:
Перед вами средней толщины бревно. По нему надо пройти. Вы спокойно проходите. Еще и еще раз – с полной уверенностью.
Бревно поднято на высоту полтора метра. Вы проходите... Однако... уверенности меньше: раз-другой покачнулись...
И вот бревно на большой высоте. Вы не идете.
Страшно, что и говорить. Но разве это не то же самое бревно, по которому вы с такой легкостью проходите на полу? Ведь оно не стало уже. Пройти можно свободно, вы это знаете! Но знать мало... Вы уже не верите, что пройдете. Не верите, потому что боитесь. Боитесь, потому что не верите. И если с таким страхом идете, действительно падаете...

Родители воспитывают свое чадо: это нельзя, и то возбраняется. Понятно, что для его же блага. Но вдумайтесь, сколько дополнительных факторов риска появилось у современного человеческого детеныша, по сравнению с его далекими предками, жившими в одноэтажных домах и лишенными прелестей газоснабжения, удобства

многочисленных электроприборов. А на улице столько источников повышенной опасности в виде автомобилей, трамваев, электричек и… людей – маньяков, похитителей и просто жуликов! И вот так, заботясь о безопасности ребенка, родители взращивают страхи и неуверенность.

В школе подросток приобретает зависимость от общественного мнения, боязнь вызвать насмешки, но все-таки еще мечтает. Становясь взрослее, начинает испытывать усиливающуюся конкуренцию и с опытом все больше приучается выискивать и видеть плохое. Негативное мышление начинает доминировать, а нарастающие сомнения в собственных силах и справедливости мира делают из него закоренелого пессимиста (для кого-то «реалиста»), плывущего по течению жизни, вооружившись целым арсеналом различных страхов: усталости, предательства, собственной несовершенности, ошибиться, потерять, оказаться неудачником и т.д.

Вообще, у современного человека столько причудливых фобий и комплексов, барьеров, установок и внутренних фильтров, которые сегодня можно не тревожить, целыми днями просиживая перед телевизором, виртуально общаясь в сетевых играх или заводя знакомства в чатах. С годами ценность комфорта, зона которого неуклонно сужается, возрастает, мы становимся все более и более зависимыми от него. Страх и неуверенность перед неизвестностью начинают превалировать. К тому же наши негативные установки часто подпитываются извне: «Не высовывайся, зачем тебе это нужно, вдруг чего случится, не хватит знаний, тебя обманут...»

Таким образом, мы «вырабатываем» запрограммированное поведение, сводим к минимуму цели и задачи, а наша жизнь напоминает «день сурка». *«Я не могу рисковать необходимым, чтобы получить избыточное»*
, – говорил мудрец. Разделяющие этот тезис люди зачастую остаются на обочине жизни и карьеры именно в силу слишком высокой осторожности, а не отсутствия компетентности, опыта, личных качеств и прочих объективных критериев.

Между тем, в человеке генетически заложена потребность реализовать свой потенциал, но об этом во второй части.

Автор - **Тимур Нуманов**

Источник