



"Življenje je dinamičen proces, zato vsi živi organizmi, tudi človek, potrebujemo mehanizem, ki nam sproti sporoča, da je nastala vrzel med trenutnim in želenim stanjem," pove psihologinja in psihoterapevtka dr. Andreja Pšeničny. "Ta mehanizem nas nato usmeri ter ohranja našo pozornost na tistih aktivnostih, ki bi lahko to razliko zmanjšale." Če začutite željo, da bi radi to jesen bili karierno na drugi točki, kot ste trenutno, vas bo motivacija silila, da razmišljate, kaj bi v ta namen lahko storili. Pa vas kdaj muči občutek, da vam manjka motivacije? Imate občutek, da prehodite že dobršen del poti in se naenkrat ustavite?

### Razumeti motivacijo

Motivacija pravzaprav deluje tako, da spodbuja ali zavre določeno vedenje, pojasnjuje strokovnjakinja. "Če na primer želimo izvedeti več o motivaciji, bomo morali vztrajati in prebrati ta članek. Če se ne želimo opeči, pa bomo pazili, da se naša roka ne dotakne ognja."

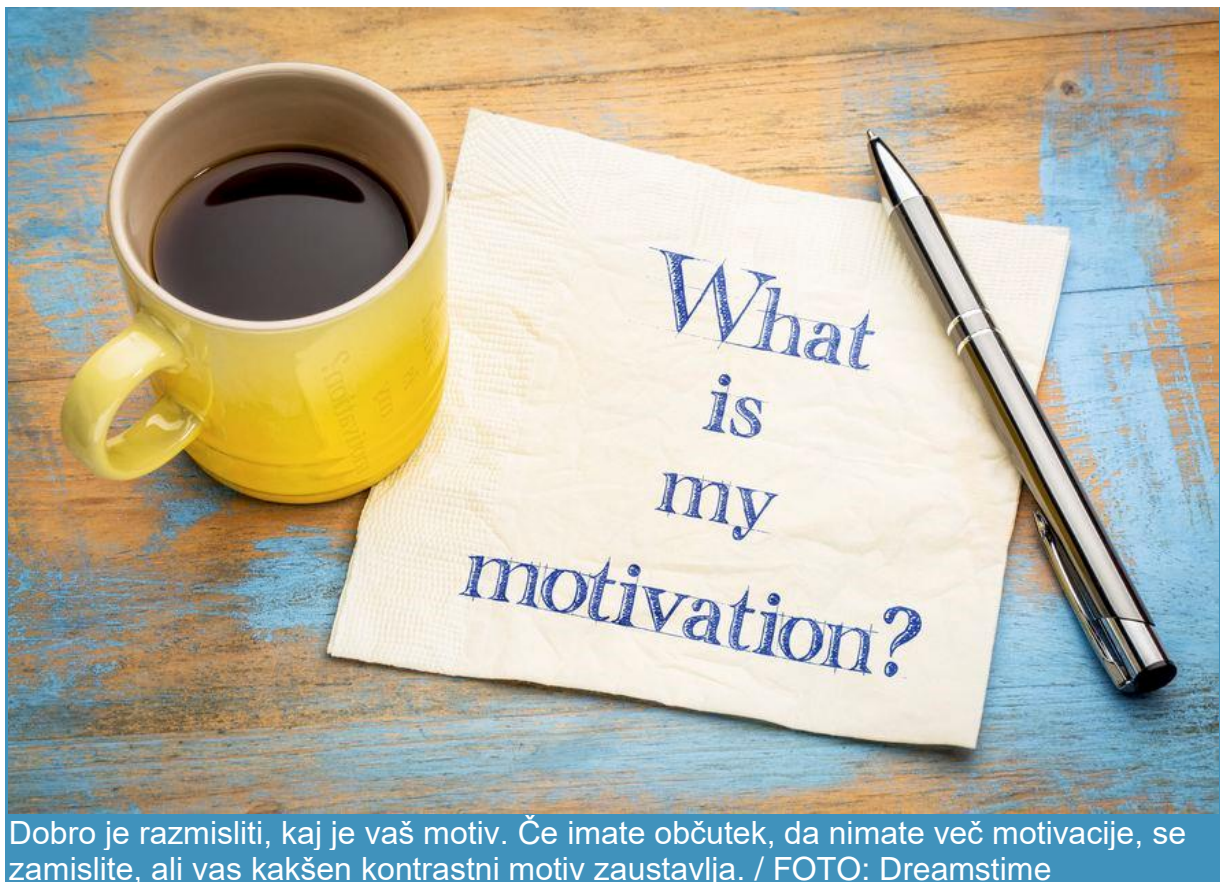
Pri motivaciji je pomemben vzgib. "Ta je tisti, ki sproži željo ali potrebo in s tem spodbudi in usmeri vedenje ter pripomore k vztrajnosti, da določen cilj dosežemo." Če je naš motiv, da se želimo počutiti bolje, kot smo se do sedaj, bomo morda začeli telovaditi in zaradi tega pri tej aktivnosti vztrajali, čeprav nam ne bo vedno do tega, da vzamemo športno torbo in odidemo v telovadnico.

"Glede na vir motivacije pa razlikujemo notranjo in zunanjo." Notranjo vodijo naše lastne potrebe in želje, brez zunanjih in notranjih pritiskov ali pričakovanja nagrade. Zunanja pa izhaja le iz notranjih ali zunanjih pritiskov, zbudi se zaradi pričakovanja nagrade oziroma tudi strahu pred kaznijo, ki nam jo lahko naloži okolje. Tako se bomo morda učili za izpit samo zato, ker vemo, da bo v nasprotnem primeru naša kazen, da letnika ne bomo izdelali.

*"Lahko sta tako notranja kot zunanja motivacija usmerjeni k istemu cilju. Radi bi več zaslužili, zato opravljate nadure. Dobite več denarja in še odobravanje nadrejenega. Lahko si po drugi strani ti dve motivaciji nasprotujeta. Pri tem se je treba zavedati, da je notranja običajno veliko intenzivnejša in vztrajnejša."*

Psihologinja poudarja, da smo ljudje kompleksna bitja, zato tudi naša motivacija ni vedno enostavna. *"V nas se prepleta vrsta različnih potreb in želja, ki nas lahko usmerjajo k določenemu cilju, istočasno nas od njega odvrčajo. Vsi verjetno vemo, da je bistveno težje vztrajati pri učenju ali delu, ko je zunaj lepo vreme."* Toda včasih moramo v sebi zbrati dovolj moči, da se prijetnemu sprehodu odrečemo. *"Kadar hočemo doseči dolgoročne cilje, to nujno pomeni določeno odrekanje trenutnim neposrednim zadovoljitvam potreb. To pomeni, da moramo obvezno izbrati, kateremu cilju bomo v določenem trenutku sledili – trenutnemu ali dolgoročnemu."* Lahko je naš cilj shujšati, a v tem trenutku si želimo okusnega peciva, ki nam ga je postregla prijateljica, ki smo jo obiskali. *"Da bi dosegli dolgoročen cilj, moramo biti pripravljeni prenesti tudi določeno količino neugodja in frustracij."* Pri tem nam pomaga, da se spomnimo, kaj je naš motiv.

Seveda je človeška težava, da se največkrat vseh svojih motivov niti ne zavedamo. Ti nezavedni motivi nas kot podvodni tokovi nosijo v določeno smer, čeprav si lahko na zavedni ravni prizadevamo doseči nekaj povsem drugega, še pove Andreja Pšeničny.



Dobro je razmisliti, kaj je vaš motiv. Če imate občutek, da nimate več motivacije, se zamislite, ali vas kakšen kontrastni motiv zaustavlja. / FOTO: Dreamstime

## **Zakaj se pojavijo težave?**

Včasih si je zdravo priznati, da so naši cilji previsoki. *"Če od sebe pričakujemo prehitro preveč, temu nujno sledi razočaranje, zaradi katerega se motivacija lahko zmanjša. Lahko so cilji previsoki glede na vire, s katerimi razpolagamo, lahko podcenjujemo napor, ki je potreben, ali podcenjujemo čas, ki ga doseganje tega cilja zahteva. Neredko ljudje tudi delujejo po načelu vse ali nič in so razočarani, če cilj ni dosežen v celoti. S tem se terapevti pogosto srečujemo. Značilen primer je, da, četudi ljudi na začetku seznanimo, da je za doseganje trajnih sprememb v osebnosti potrebnih veliko let dela na sebi, so ti po nekaj mesecih ali letu dni lahko razočarani, ker še niso dosegli svojih ciljev."*

Pogosto se težave pojavijo, ker imamo zunanjo motivacijo, ne pa tudi notranje. *"Če si zastavimo določen cilj, ker želimo ustreči oziroma ugajati nekemu drugemu, ne pa, ker si to želimo zaradi sebe, bomo težko ohranjali motivacijo, ko se bodo pojavile ovire in če je pot do cilja daljša."*

V današnjem svetu ima marsikdo pred očmi nadomestni cilj, dodaja psihoterapevtka. *"Lahko si denimo želimo zaslužiti veliko denarja in napredovati na delovnem mestu, da bi se počutili samozavestnejši. Takrat bomo razočarani, če se naše samovrednotenje ne bo zviševalo vzporedno s stanjem na transakcijskem računu in napredovanjem na delovnem mestu."* Naši cilji so doseženi, a ker niso bili pravi, še vedno nismo zadovoljni.

Včasih pride do konflikta med motivi. *"Večkrat se terapevti denimo srečamo s situacijo, ko nekdo opravi večino izpitov na fakulteti, študija pa ne more in ne more zaključiti. Ne razume, zakaj ali razloge pripisuje zunanjim vzrokom – denimo obtožuje družino. Včasih tudi rečejo – zmanjkalo mi je motivacije. A najpogosteje se izkaže, da je v ozadju skrit strah, ki deluje kot nasprotni motiv želji po zaključku. Lahko je to strah pred povečano odgovornostjo, ki jo prinaša prehod v odraslost."* Ker imajo negativna čustva lahko večjo moč kot pozitivna, pa lahko prevladajo in ostanemo na pol poti. *"Takrat je treba poiskati načine, kako jih obvladovati ali odpraviti."*