Автор: admin
04.05.2014 16:13 -

Почему мы не достигаем своих целей?

Автор статьи – Илья Кислер, врач-психотерапевт, член Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги, лауреат премии Роберта Коха «За инновации в медицине», руководитель центра снижения веса «Елизавета», является не просто разработчиком новейшего метода коррекции веса, но и бывшим толстяком, который лично на себе доказал эффективность собственного метода снижения веса.

Подробнее: http://elizaveta-mc.ru/my-history («История моих изменений»), блоговая социальная сеть для желающих снизить вес: http://elizaveta-mc.ru/blogs, подробное описание метода в вопросах и ответах: http://elizaveta-mc.ru/articles/marafons-quests-answers.

По статистике, около 80-90% людей большинства своих целей не достигают. Грустно, но факт.
Попытаемся разобраться в причинах этого явления. Как известно, движущей силой любого процесса изменения является мотивация. Но мотивация – слишком общее понятие. Есть классификация мотиваций.

1. Отрицательная мотивация. По сути, это то, от чего мы бежим. То, что хотим изменить. То, что давит на нас и создает дискомфорт. По силе эта мотивация может быть разной. Мне приходилось слышать от дамы весом 145 кг (при росте 167 см), что ее вес… и не слишком напрягает ее! Сапоги ей муж застегивает, из дома она на лифте спускается, а далее – машина. Служебная. Когда я спросил ее, а что было бы, если бы лифт сломался, она тут же парировала: «А у нас есть второй, резервный!» И тут же принялась подчеркивать свою статусность и отношение к верховной власти в России.

Человек, имеющий проблему, начинает свыкаться с ней. Смиряться, если хотите. Искать плюсы в другом, порой гипетрофированно преувеличивая-выпячивая эти плюсы. Иногда смотрится очень смешно. Но чаще – грустно. Самое страшное, что для того чтобы начать изменяться, нужно очень хорошо прочувствовать все минусы своего нынешнего состояния, почувствовать именно отрицательную мотивацию. А иначе – самообман будет продолжен.

Другая моя клиентка видела отрицательное в своем нынешнем состоянии, но свой избыточный вес не связывала со своим поведением (в т.ч. пищевым). Во всем виновата была «эндокринология, обмен веществ, наследственность». Это простой способ отделить мотивацию от проблемы, так сказать. Создать иллюзию своей непричастности к проблеме. Прекрасная защита, но действие подобной защиты не вечно. А когда приходит осознание собственной инертности, то идеи самообвинения бывают крайне сильны. Лучше начать преодолевать собственную инертность как можно раньше.

2. Положительная мотивация. Это то, куда мы идем. Это то положительное состояние, которого мы стремимся достичь. Например, уходит лишний вес – появляется легкость, возможность свободно «получать» другие удовольствия в жизни, уверенность в себе. Многим людям сложно это все представить-вообразить. Особенно тем, кто еще не был там, в том положительном. К борьбе и комплексам привыкаешь, свыкаешься. И уже сложно все представить без них. А нужно! Ой, как нужно! Без четко представленной положительной мотивации просто невозможно двигаться вперед. Это двигатель любых изменений. Причем желательно визуализировать собственную цель, представлять как можно чаще. Как бы «вживаться» в этот образ положительного будущего. Любители нашумевшего в свое время фильма «Секрет» могут «расправить крылья»! Ведь именно в этом фильме так много говорится о положительных свойствах визуализации будущего. Скажу сразу: важно не только увидеть положительное будущее, но и почувствовать и… услышать его! То есть представить себе, как будет себя чувствовать тело, когда вес будет идеален. Какие комплименты вы сможете услышать от окружения. И т.д.

3. Другая классификация мотивационных процессов.

А) Мотивация «краткосрочная». Что это такое? В случае снижения веса – это похудеть к определенному сроку, ради какого-то события. Так, например, одна моя клиентка ставила цель похудеть… ко дню встречи одноклассников. И она достигла своей цели именно к этой дате. Но только потом весь «мотивационный запал» пропал, ибо встреча-то состоялась. А на нашем тренинге «Марафон стройности» я неоднократно предупреждал ее о том, что не стоит привязываться лишь только к этой встрече, а нужно продумать более «долговременную» мотивацию.

Б) Мотивация «долгосрочная». Это та самая мотивация, которая позволяет не только достигнуть результата, но и сохранить его. Давайте подумаем вместе, что это за мотивация? Правильно! Здоровье, молодость, сексуальность, стабильность. Быть ЖЕНЩИНОЙ нужно в любом возрасте. Любить себя (а иначе и взаимности полноценной не будет) тоже нужно в ЛЮБОМ возрасте. Одеваться красиво, а не носить «чехлы для

танков» (цитата клиентки, не моя фраза) нужно тоже в любом возрасте. Быть уверенной в себе, испытывать драйв в жизни и т.д. А еще... приятно, очень приятно решить довольно непростую проблему, и начать уважать себя еще больше!

Хочется сказать, что, конечно, работа над собой (в плане нормализации веса) не должна ограничиваться лишь только анализом мотивационных процессов. Нужен и поиск собственных ресурсов, и грамотная диетологическая программа, которая не будет вызывать внутреннего сопротивления. В связи с этим, не могу отметить, что в последнее время появилась довольно много людей, которые, пользуясь советами в Интернете, в соцсетях, пытаются самостоятельно решить проблему веса. Не всегда это эффективно, а экономить на себе бывает не всегда впоследствии выгодно. Я понимаю, что многие у нас еще не привыкли платить за собственное здоровье, но нужно четко понимать, что очную работу с психотерапевтами, психологами, эндокринологами, диетологами не заменит никакой ресурс в Интернете.

Источник