Автор: admin
25.04.2011 10:37 - Обновлено 29.10.2014 07:48

Достижение цели: как это сделать?

Все, что мы делаем в своей жизни, зачем-то нам нужно. Мы выбираем зачем, с кем и как жить. Если мы вместо своих желаний слишком часто выполняем чужие – похоже, нашу жизнь проживает кто-то другой…

Вся наша жизнь – это контакт с окружающей нас средой. Которая нас кормит, поит, снабжает всем необходимым для поддержания нашей жизни. Из которой мы забираем то, что считаем нужным, и в которую мы отдаем то, что хочется отдать... Но это, конечно – в идеале, а вот как на самом деле происходят наши контакты и зачем они нам – об этом и предлагаю поговорить.

Практически ежедневно мы ищем ответы на вопросы: «Зачем я делаю то-то и то-то с этими – или с теми – людьми? Или – совсем без людей? Для кого я все это делаю?» Это, в основном, «моторчики» наших действий. То, что нас продвигает. Или останавливает. На пути к нашим целям. К реализации наших интересов. К удовлетворению потребностей.

Какие потребности обычно «нами рулят»? Прежде всего – **потребности в пище, сне и безопасности** . Попробуйте замотивировать себя на какую-нибудь «высокую» цель, когда вы голодный, невыспавшийся и в обострении тревоги? Думаю, ваши попытки будут малоэффективными... Даже уверена в этом.

Следующая по значимости человеческая потребность – **в признании своей принадлежности** к кругу близких людей, к какой-то своей группе в обществе, к клану, коллективу, классу. Ну и **любовь** , конечно. Ощущение, что вы любимы и что ваша любовь – взаимна...

Еще нам очень важно получать от других подтверждения **значимости наших достижений** . Это дает нам возможность удовлетворить свою потребность в самоуважении и получать знаки уважения нас другими людьми. Это формирует и подтверждает нашу уверенность в

себе, в своей независимости и свободе. И дает ощущение прочности нашей репутации и престижа. Чувства, что мы полезны и необходимы в этом мире.

Человек – существо общественное. И как правило, большая часть наших потребностей – и успехов или неудач в их достижении – размещается в общении с себе подобными. Но прежде чем что-то достичь, необходимо сделать несколько важных шагов. Как минимум – позаботиться о своей безопасности и сориентироваться, с кем именно вы хотите сейчас сотрудничать, а от кого вам следует держаться подальше. Вот об этом и поговорим.

Прежде чем кидаться в контакт и начинать судорожно что-то делать, имеет смысл задать себе вопрос: **«А зачем мне это надо?»**.

Ответы на этот вопрос обычно пытаются найти именно на стадии пред-контакта. И чем точней удается здесь сориентироваться в своей сейчас ведущей потребности, тем больше безопасности будет в ваших следующих шагах к заветной на сегодня цели.

Итак, начинаем самоисследование, предварительную ориентацию в себе и в контексте окружения. Пытаемся наиболее полно осознать свое желание и прояснить свою мотивацию.

Если эту стадию контакта проигнорировать или пройти впопыхах – следующие шаги к цели будут избыточно отягощены напряжением и тревогой и постоянными раздумьями-метаниями – «Зачем мне это делать?». Эти вопросы гораздо трудней прояснять на следующем шаге – выбора тех, с кем и как сотрудничать. И скорее всего, эта стадия будет искажена постоянными попытками подтвердить свою безопасность за счет привязанности к другому человеку (людям) и сделать их ответственными за свой выбор и цели, и мотива, и партнера...

Как себя «притормаживать» на стадии ориентировки? Попробовать сконцентрироваться на своих телесных ощущениях. Дать себе достаточно времени пофантазировать, прочувствовать свою потребность.

Следующий шаг к заветной цели – **выбор фигуры взаимодействия**. Как и с кем вы проделаете этот путь? И как вы сможете в этом контакте остаться отдельным, сохранив свою различность и индивидуальность, несмотря на заинтересованность в сотрудничестве?

И когда выбор «соучастника» сделан, становится важным определиться со своими и чужими границами. На что вы готовы ради цели? Как вы можете поступать с Другим, и как Другой может поступать с вами? Насколько – ради все той же заветной цели – вы можете «двигать» свои желания в стремлении удовлетворить желания Другого? До какой меры вы готовы «продавливаться» и «давить»?

Когда с этим стало более-менее ясно, наступает время «решающего штурма». Третьего, заключительного шага. Но прежде идет поиск ответа на вопрос **«Как мы это сделаем?»** . Тут уже важно именно нацелиться на результат. Но при этом – во взаимодействии с тем, кого вы определили себе в помощники на предыдущем шаге. И, конечно, хочется еще и удовольствие получить – и от проделанной работы, и от сотрудничества, и от получения результата.

Получение удовольствия от реализации своего желания часто связано с риском – запретят, застыдят, отвергнут. Поэтому иногда мы и правда стыдимся признать эту свою потребность...

И еще трудно получить это удовольствие тогда, когда на предыдущих двух шагах остались тревога и страх от плохо простроенной безопасности, да и фигура помощника осталась малопроясненной и мутной в контексте как с ней посотрудничать с максимальным комфортом и пользой для дела...

В заключение хочу еще раз сказать, что ключом к достижениям желаемого могут стать ответы на вопросы: «зачем, с кем и как?» нам идти к своей цели. На которые я и попыталась ответить...

Автор - Ирина Лопатухина
Источник