

Помните известную легенду про ужас бессмысленных усилий? Коринфский царь Сизиф за обман богов был жестоко наказан: он должен был катить в гору до самой вершины огромный камень. Но едва камень достигал вершины, он срывался и обрушивался к подножию холма. Сизиф спускался и начинал дело вновь и вновь.

Герои этой и многих других легенд находились под властью мощных психологических программ, заложенных в раннем детстве или позже великими богами. Но не напоминают ли вам герои мифов и давних историй людей гораздо более близких — членов семьи, коллег, друзей? Уверена, что параллели найти несложно.

Американский психолог Тайби Калер исследовал и описал пять ключевых типов глубинной мотивации, или установок, человека, которые он назвал драйверами. В определенной степени эти установки знакомы всем. Но каждый из нас, не делая сознательного выбора, тяготеет к своему типу мотивационных драйверов. Будто под гипнозом таинственных и мощных сил, мы всю жизнь неосознанно реализуем заложенную в раннем детстве программу. Итак, какие именно драйверы изучал Калер?

Драйвер первый

«Стремись к совершенству». Люди, у которых именно этот драйвер является ключевым, обладают высокой мотивацией достижения, но никогда не бывают удовлетворены достигнутым. В стремлении к идеальному результату они изводят себя и окружающих бессмысленными попытками постоянно улучшать и повышать и так хорошее и высокое качество исполнения. Они страдают перфекционизмом и комплексом отличника. В детстве вместо поощрения и признания их успехов эти бедняжки постоянно слышали от родителей: «Ты должен сделать это намного лучше; твои оценки должны быть только отличными; никогда не останавливайся на достигнутом!» Усвоив этот посыл, они так и не останавливаются до сих пор.

Драйвер второй

«Понравься окружающим, будь приятен и услужлив». Люди, управляемые этим драйвером, очень восприимчивы к словам, поступкам, настроениям, реакциям других. Они чувствительны, ранимы, угодливы, миролюбивы и стремятся сохранять добрые отношения с окружающими любой ценой. Их повышенное и трепетное внимание к знакомым, коллегам, друзьям удивляет, а чужие интересы и потребности порой становятся важнее собственных. Они боятся навлечь на себя негодование, внезапно и

неожиданно спровоцировать спор и конфликт. Они стремятся загладить и смягчить любые разногласия — даже ценой личного неуспеха. Они не готовы убедительно аргументировать свою позицию, продвигать свои предложения — особенно если те идут вразрез с общепринятыми. С детства эти люди усваивают ясные родительские послы («никогда не огорчай маму, помоги маме, порадууй папу, доставь удовольствие родителям») и, привыкнув скрывать и подавлять собственные желания, думают в первую очередь о прихотях окружающих. В коллективах они становятся миротворцами, «жилетками для слез», незаменимыми и всегда доброжелательно ко всем настроенными филантропами.

Драйвер третий

«Все внимание на процесс! Всегда старайся изо всех сил, если надо — надрывайся». Глубинная установка, что жизнь — это непрерывная борьба за выживание, вообще распространена в российской ментальности многих поколений, переживших войны, массовые лишения и репрессии. Пословица «Без труда не вытянешь и рыбку из пруда», по свидетельствам филологов, является одной из самых часто упоминаемых и распространенных в нашей стране. Высокое напряжение — вот одно из главных качеств носителя этого драйвера. «Настоящий результат можно получить, только затратив много усилий, иначе не бывает» — нелегкое, но однозначное предписание, полученное им в детстве. Взрослые призывали их всегда во всех делах прикладывать усилия, стараться, лезть из кожи вон. Кажется, что драйвер вполне позитивный, — действительно, серьезная победа дается через усилия. Но у таких людей тяжелый процесс достижения, по сути, подменяет результат. Они много, но малоэффективно работают, стараются, но часто почему-то впустую. Помните Сизифа?

Драйвер четвертый

«Будь сильным и выносливым, умей терпеть». Как правило, этот драйвер возникает в семьях, где принято строгое, суровое воспитание. Слова, которые ребенок слышит от взрослых в ответ на свои переживания — будь то боль, страх или печаль, это «настоящие мужчины не плачут», «стыдно расстраиваться, ты ведь сильный (сильная)!», «Москва слезам не верит». Вырастая, дети научаются скрывать свои истинные эмоции под непроницаемой маской супермена или железной леди. Мощный фасад скрывает от окружающего мира их слабости, страдания, сомнения. Их терпение и выдержка поразительны. Они всегда хладнокровны, устойчивы, невозмутимы. Они привыкли не прислушиваться к своим истинным чувствам, демонстрируя уравновешенность, твердость и силу. Как тот спартаец с лисенком. В то же время с такими людьми сложно поговорить по-человечески, проникнуть к ним в душу, вызвать у них сопереживание, жалость, глубокое сочувствие.

Драйвер пятый

«Поторопись, не тормози!» Действительно, эти люди всегда спешат, суетятся, всегда находятся в цейтноте, всегда немножко на нервах. С раннего детства их подгоняли родители: «Скорей, мы опаздываем; ты что расселся, копуша? Время, время, время!» Они привыкли жить в постоянной, непрекращающейся активности, в бешеном ритме, привыкли все делать на бегу, часто в последний момент. Они создают вокруг себя эмоциональное поле тревоги, раздражения, спешки, гонки. Им нестерпима тишина, расслабленность отдыха, царство безмятежного покоя. В то же время они берут на себя много ответственности и полномочий, многое успевают сделать — но чаще всего ценой своего физического и эмоционального здоровья. Думаю, нам всем знакомы такие «вечные двигатели».

Описанные драйверы (программы, установки) крайне полезны своим носителям, но и цена, которую платят они за свои достижения, оказывается порой очень высока. Мы говорили, что влияние драйвера подобно гипнозу. Не видя ничего вокруг, подрывая здоровье и силы, люди стремятся к недостижимому идеалу совершенства, бегут на последнем дыхании, терпят муки, прилагают немислимые усилия, заискивают, впадают в грех угодливости и подобострастия.

Что же делать с этими драйверами? Ответ прост: преобразовать бессознательные установки в осознаваемые, управляемые, гибкие стратегии поведения. Почувствовать собственную ахиллесову пяту. Вспомнить, что в детстве говорили родители, каковы были семейные послания, подумать, как сейчас вы действуете в сложных, стрессовых ситуациях. И наконец, попросить окружающих дать обратную связь, поделиться наблюдениями о ваших привычных способах поведения. И тогда ангельское терпение, прилагаемые усилия, искренний интерес к людям будут вознаграждены — вы получите желаемые результаты, сможете позаботиться о себе и, главное, стать совершенно свободными в своем выборе.

Источник:

ВЕДОМОСТИ № 42 (3056) от 11.03.2012