

Od Autorki

Oddaję w ręce Czytelników książkę, będącą podsumowaniem 11 lat mojej pracy jako psychologa – zarówno naukowca, jak i praktyka. Dotyczy ona motywacji, która (choć oczywiście w innej formie niż obecnie) była przedmiotem mojego zainteresowania od wczesnej młodości. Gdy jako dziecko obserwowałam ludzi, moją uwagę przyciągała w szczególności kwestia sprawstwa i efektywności. Jak to się dzieje, że ktoś pragnie określonego celu i udaje mu się go osiągnąć? Dlaczego czasem mimo wielkich chęci nie udaje się człowiekowi uzyskać zakładanego wyniku? Jak wyjaśnić fakt, że czasem wcale nie chcemy danego celu, a jednak mimo wszystko do niego dążymy i co więcej – osiągamy sukces w jego realizacji? Pragnienie uzyskania odpowiedzi na powyższe pytania stało się drogowskazem, który wyznaczył kierunek mojego zawodowego rozwoju.

W chwili obecnej wiem, że problematyka motywacji człowieka jest niezwykle wielowątkowa i nie istnieją proste rady, dzięki którym szybko i bezboleśnie moglibyśmy stać się nagle ucieleśnieniem sukcesu w działaniu. Jednak z drugiej strony bynajmniej nie jest tak, że poziom naszej siły woli jest z góry zdeterminowany i albo otrzymaliśmy cudowny *dar bycia wytrwałymi* albo *skazani jesteśmy na słomiany zapal*. Nie zaprzeczę, że istnieją pewne różnice indywidualne między ludźmi w zakresie motywacji, o czym także w książce piszę, niemniej jednak wiele zależy od naszych decyzji i wyborów, a w konsekwencji podjętego wysiłku. Jakiś czas temu poruszył mnie wywiad ze znanym i bardzo przeze mnie szanowanym profesorem psychologii Philipem Zimbardo. Tematyka wywiadu dotyczyła szczęścia oraz sposobów osiągnięcia go. Zdaniem Zimbardo szczęście jest kwestią wyboru – każdy z nas może wybrać życie pełne

goryczy i narzekania albo wręcz przeciwnie – stać się bohaterem dnia codziennego. Inną kwestią jest nasz warsztat, czyli znajomość narzędzi dzięki którym możemy swoje szczęście budować. Nie są one bowiem wcale tak oczywiste, jak mogłoby się wydawać. Podobnie jest z motywacją. O ile większość ludzi chce być efektywna i wytrwała, o tyle bardzo często nie wiedzą, w jaki konkretnie sposób mogą tego dokonać.

Po latach badań oraz działań praktycznych w obszarze motywowania ludzi wiem, że jednym z niezwykle istotnych narzędzi do budowania efektywności i wytrwałości w realizacji celów są wyobrażenia. Mogą nam one pomagać w osiągnięciu upragnionych wyników, ale czasem wręcz przeciwnie – mogą prowokować nas do myślenia życzeniowego i mieć obietnicą łatwego sukcesu. Jak uważa Shelley Taylor – twórczyni pojęcia symulacji mentalnych – aby wyobrażenia skutecznie motywowały nas do działania, muszą zostać odpowiednio ujarzmione.

Wyobrażenia możemy wykorzystywać w zasadzie w każdej dziedzinie życia – co, mam nadzieję, udało mi się zaprezentować w poszczególnych rozdziałach książki. W rozdziale 1. przedstawiam, czym w ogóle wyobrażenia są, jakie są ich rodzaje i dlaczego niektóre z nich pomagają, a inne wręcz przeszkadzają w osiągnięciu celów. Rozdział 2. dotyczy motywacji, a dokładnie czynników wyznaczających efektywność i wytrwałość w działaniu. W rozdziale 3. opisuję, jaki wpływ na proces osiągnięcia celów ma szczególny rodzaj wyobrażeń – symulacje mentalne. W kolejnym rozdziale odnoszę się do konkretnego obszaru działania, jakim jest kontrola wagi ciała i zdrowy styl życia. Nie ma wątpliwości, że regularny wysiłek fizyczny oraz odpowiednio skomponowana dieta wpływają nie tylko na nasze zdrowie fizyczne, ale także samopoczucie psychiczne i wysoką jakość życia. W rozdziale tym podpowiadam, jak przy pomocy wyobrażeń możemy wcielić w życie decyzję o zmianie stylu życia. W rozdziale 5. omawiam rolę symulacji mentalnych w sporcie. Wskazuję na podobieństwa między aktywnością wyobrażoną i rzeczywistą oraz możliwości praktycznego wykorzystania owych podobieństw. Rozdział 7. dotyczy naszych postaw i działań związanych z zachowaniami konsumpcyjnymi i percepcją społeczną. Wyjaśniam między innymi, dlaczego wyobrażanie sobie kontaktu z określonym produktem utrudnia nam oparcie się pokusie zakupu go. W rozdziale tym pokazuję także, dlaczego i w jaki sposób otaczające nas dobra materialne stają się czasem elementami naszej tożsamości. Rozdział 8. dotyczy emocji i stresu oraz ich relacji z efektywną realizacją celów. Czy możemy wykorzystywać stres do osiągnięcia celów? Jaka jest w tym rola symulacji mentalnych? Czy możemy rozwijać swoją inteligencję emocjonalną, a jeśli tak, w jaki sposób? Między innymi na te pytania próbuję znaleźć odpowiedź w tym rozdziale. Ostatni rozdział dotyczy szczęścia oraz sposobów osiągnięcia go. Czy

szczęście samo do nas przychodzi czy – jak twierdzi Zimbardo – to my jesteśmy za nie odpowiedzialni? Jaki związek ma szczęście z efektywnym i wytrwałym działaniem? Liczę na to, że zawarte w książce pomysły i konkretne wskazówki zainspirują Państwa do działania, którego efektem będą nie tylko skuteczniejsza realizacja celów, ale także wzrost jakości życia.

Ewa Jarczewska-Gerc
Warszawa, maj 2015