

Motywacje i działania

O trzecim rozdziale książki Moshe Feldenkraisa „The Potent Self”

Motywacja to napięcie w ciele, które porusza nas do momentu odczucia ulgi i rozluźnienia. Na przykład, gdy czuję głód idę do lodówki, gotuję, gryzę, przeżuвам, przełykam aż do momentu doznania sytości. Napięcie – ruch – ulga. Są zasadnicze napięcia takie jak głód, pragnienie, popęd płciowy czy instynkt macierzyński wspólne dla całego gatunku ludzkiego, mające podłoże w naszej fizjologii. Obok nich są napięcia wyuczone oparte na indywidualnym doświadczeniu (np. obawy czy lęki), różne u różnych ludzi, trudniejsze do lokalizacji w ciele (dotyczą wielu miejsc jednocześnie lub raz są odczuwane w jednej części, innym razem w innej). One także poruszają ciało do momentu rozluźnienia. Na przykład, osoba mająca przykre doświadczenia w relacjach z innymi, odczuwa napięcie, gdy pojawia się perspektywa nowej relacji. Napięcie może być tak duże, że osoba, aby się go pozbyć wycofuje się (brak działania też jest działaniem). W rezultacie odzyskuje spokój i komfort. Ważne w nich jest to, że są wyuczone, a więc są możliwe do prze-uczenia. Potrzebna jest do tego świadomość.

Moshe Feldenkrais wskazuje na jeszcze jeden rodzaj napięcia i idącego za nim działania, które w odróżnieniu od dwóch poprzednich nie prowadzi w ogóle do ulgi, a szybciej do wyczerpania. Jest tym samym bezsensowne. Nazywa je powtarzalnym działaniem stereotypowym i wskazuje, że ma ono miejsce, gdy wyższe piętra mózgu są uszkodzone (kora mózgowa jest usunięta jak u gołębi w przedstawionych przykładach eksperymentów) lub po prostu człowiek jest zmęczony. Ten rozdział czytałem wieczorem na lotnisku po intensywnych kilku dniach i ta lektura była czołganiem się przez gęsty tekst. Ma on raptem dziewięć stron, ale chyba z dziewięć razy robiłem przerwę na sprawdzenie Internetu. Całkowicie bez potrzeby, nic nie szukałem, nie czekałem na żadną wiadomość i nie znalazłem w tym żadnego zaspokojenia. Mimo to, mógłbym siedzieć na onet.pl i facebook.com dalej jak gołąb, który dziobie ziarno, ale go nie je. Jedynie wysiłkiem woli, świadomą motywacją dokończenia lektury wracałem do tekstu. Innym przykładem jest wkręcanie się w głupie myślenie. Dla Feldenkraisa myśl jest ruchem tak samo jak ruch ręki. Czasami gdy ktoś myśli o bliskiej jej osobie, za którą tęskni lub jej pragnie, to ma skłonność

(mechanizm?) wymyślania sobie jakiś historii, które nie mają żadnych podstaw w rzeczywistości. To także można robić bez końca, wkręcać się w to do szaleństwa nie znajdując w tym żadnej ulgi czy rozluźnienia. Co można w takiej sytuacji zrobić? Pilnowanie się słabo wychodzi, takie natrętne myśli narzucają się z diabelską uporczywością. Zdaniem Moshe odpowiedzialne za takie stereotypowe akcje są niższe i starsze piętra naszego mózgowia, a za nieudolne próby ich upilnowania te wyższe, młodsze. Można tylko 1) odpocząć, pójść spać lub 2) zająć się czymś, co ma jasną, konkretną motywację np. wysiąść z samolotu, znaleźć autobus, umyć się lub 3) modlić bądź medytować. Przyziemne działania poskramiają rozpuszczoną wyobraźnię. Ściągają nas z ciemnych chmur na twardą ziemię.

W ostatniej części rozdziału autor zapowiada już następny pt. „Resistance and Cross Motivation”. Píše o tym, dlaczego osiągamy zamierzone cele lub dlaczego nam się to nie udaje. Co decyduje o naszej skuteczności. „The ideal conscious action corresponds to a clearly recognised unique motivation. The conscious act is *monomotivated*, and the skill of acting consists in acquiring the ability to inhibiting and excluding all parasitic elements that tend to *enact themselves* by habit, conditioning, and stereotyped motion. Most of the time we failed to achieve what we want by enacting more than we are aware of, rather than by missing what is essential.” Jako przykład, podaje pływanie, gdzie każdy zbędny ruch ciała zwiększa opór wody wobec niego. Innymi słowami, najskuteczniejsi w działaniu i w osiągnięciu swojego celu są ci, którzy mają jeden cel np. religijni fundamentaliści lub osoby zakochane. Elementem sztuki działania jest umiejętność wykluczania wszystkich tych działań, które do założonego celu nie prowadzą. Ponosimy porażki nie dlatego, że za mało robimy, ale właśnie odwrotnie. Robimy za dużo, zbyt wiele działań, z których jakaś część od celu nad odwodzi. My i nasze ciała jesteśmy wtedy jak wóz, który ciągnie kilka koni. Każdy koń (motywacja) w swoją stronę. W rezultacie sam wóz, czyli my sami stoimy w miejscu lub poruszamy się z ogromnym oporem szybko męcząc się i ścierając czy wręcz rozdzierając nasze tkanki.

20.06.2019