

МОДЕЛЬ РАБОТЫ С ДЕМОТИВАТОРАМИ, УСТОЙЧИВЫМИ ПАТТЕРНАМИ, ИМЕЮЩИМИ ПОЗИТИВНОЕ ПОДКРЕПЛЕНИЕ

Баранников Константин Витальевич

Сооснователь Движения Экстрабилити, зам. директора Центра инклюзивного образования
ФГАОУ ВО «УрФУ имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»
Екатеринбург, Россия

***Аннотация.** В статье предлагается рабочая модель интеграции человека с ограничениями. Вводится понятие «демотиватор» – ранее успешная роль или паттерн, который фиксирует субъекта в цикле повторяющегося подкрепления, блокируя развитие. С позиций академической психологии демотиватор может быть интерпретирован как когнитивно-поведенческая ригидность, подкрепленная оперантным обуславливанием; с позиций гуманитарного знания, как архетипическая ловушка культурного сценария. Модель включает четыре контура и три критерия истинности перехода. Статья адресована практикам и исследователям, работающим с проблемой субъективной реальности.*

***Ключевые слова:** демотиватор, преобразование роли, биодобро, тревога, ригидность, архетип, взаимообогащение, когнитивная ригидность, оперантное обуславливание, самоопределение, прокрастинация, зона комфорта, ограничивающие убеждения, детская травма.*

Психология предлагает много объяснений стагнации, например, прокрастинация, зона комфорта, ограничивающие убеждения, детские травмы. Эти феномены связаны с недостатком, но можно предположить ограничивающий феномен, имеющий положительные коннотации. Сегодня признано, что идентичность – не жесткая конструкция, а линза, собирающая реальность из слов и правил. Нейропластичность помножена на феноменологию – мозг, тело, внимание подстраиваются под ту роль, которую мы приняли как свою. Но если человек удерживается в одной роли слишком долго, она становится ловушкой. Мы это часто наблюдаем у людей, которые получили инвалидность. Если такой человек оказывается в социально-активной среде, то приобретаются устойчивые навыки и новая роль. Если он оказывается дома без поддержки равных консультантов, через два года у него формируются совершенно другие компетенции, и в том числе идентичность.

Для понимания феномена, о котором пойдёт речь, приведём другой пример. Научный работник имеет множество работ, признанный теоретик, регулярно говорит о недостатке финансирования и т.д. Но вместо того, чтобы пойти и познакомиться с интересными для него людьми, вместо того, чтобы искать инвесторов, читает книги по мотивации, изучает законы рынка, но остаётся в своей лаборатории. Он публикует работы в новом для себя направлении, читает лекции по стартапам и позиционированию, но к людям, к предпринимателям не идёт. Он получает удовольствие и социальную поддержку внутри некоего цикла, он находит в нём смыслы и интерес, но его жизнь не меняется.

В Движении Экстрабилити [3] родилась метафора демотиваторов – циклических процессов, возвращающих человека к привычному способу получения удовлетворения, связанного с усилием, смыслами, чувством интереса, энергии и социальной поддержкой. При этом важно понять, с точки зрения психологии демотиватор – это не диагноз, а рабочая метафора. За ней стоит три известных механизма: А. оперантное обуславливание [5] (повторение ранее подкреп-

ленного успешного поведения), Б. когнитивная ригидность [4] (неспособность перестроить схему действий при изменении условий), В. феномен самоопределения (удовлетворение потребности в автономии и компетентности дешевым, привычным способом). Демотиватор – это операционализация ригидности через энергетическую метафору.

С позиции гуманитарного знания демотиватор – это архетипическая ловушка культурного сценария. Человек обречен на повторение, потому что его культурная роль («главный наставник», «вольный одиночка») не предусматривает выхода. Это сбой в переводе между разными семиотическими системами.

С позиции практики Движения Экстрабилити демотиватор – это не враг, с которым нужно сражаться. Наоборот, «это мои силы, которые я пока не научился направлять туда, куда хочу сам». Когда-то они были мотиваторами [2]. Задача не «убрать», а перенаправить энергию и интерес. Демотиватор работает на уровне дофаминовых цепочек. В правильных руках – это скрытый трамплин. Четыре контура работы с демотиватором – это не линейные этапы, а своеобразная «матрешка». Каждый следующий контур включает предыдущий со своей стратегией преобразования.

Контур 1. Тревога как вибрация. В нашей культуре тревога негативна. Но любое преобразование начинается с границы зоны комфорта. Тревога лишь сигнал, что «ты идешь в правильном направлении». Задача: не бежать, не подавлять, а удерживать как вибрацию. Маркер успеха работы в первом контуре – тревога перестает быть причиной для немедленного действия («успокоиться», «замереть», принять таблетку») и становится наблюдаемым фактом. Она воспринимается как простая вибрация без негативной оценки.

Контур 2. Переход: раздышка → тепло → любовь. Человек начинает дышать в тревогу. В какой-то момент вибрация меняет качество. «Холодная тревога» превращаются в расширение и чувство тепла. На пике происходит переход в состояние, которое человек переживает как любовь. Это не привязанность. Это качество бытия, как открытость, защищенность, полное присутствие, принятие себя и т.д.

Контур 3. От проблемы – к биодобру [1]. Идет смена рамки мышления. Вместо «что здесь не так?» → «что здесь живое?»; вместо «как это исправить?» → «как на это откликнуться?». Внутреннее пространство перестает быть полем битвы и становится пространством взаимообогащения. Критическое условие – наличие опыта волонтерского участия (МЭВИЛ, «Паруса духа»), где субъект прикасался к энергии биодобра, единения, доверия, общего вдохновения, отсутствия усталости и, наоборот, доступа к энергии и неожиданным мета-компетенциям.

Контур 4. Интеграция демотиваторов на линии будущего. Выход на уровень идентичности и архетипов [6]. Задача не «избавиться» от демотиватора, а признать: «да, это мой кайф, это мои способы получать энергию» и выбрать, куда эту энергию направить. Работа с линией жизни (будущего) проходит через якорные техники. Индикатор: исчезновение внутреннего конфликта («я должен быть не таким») и появление спокойной уверенности: «это мое, и я этим управляю», что переживается как глубинная перестройка, участник сам говорит о новом архетипе.

В заключение отметим, что в Движении Экстрабилити есть правило: «нет критериев эффективности – не начинай». Так три критерия образуют «противосимуляционный контур», не позволяющий обмануть себя.

1. Невербальные проявления. При прохождении контуров меняется голос (резонанс, исчезновение зажатости, глубже, речь плавная), мимика (живое лицо вместо «дежурной улыбки»), расширяются зрачки (доверие).

2. Удивление и благодарность. Удивление, как признак разрыва шаблона, результат превзошел ожидания. Благодарность – не вежливость, а признание получения дара. Когда человек действительно проходит контуры, он не говорит «я молодец», он говорит «спасибо».

3. Делание и любовь. Самый долгосрочный критерий. Человек начинает действовать по-новому сам, не потому что «надо», а потому что это естественно. Он начинает любить новую энергию – не только результат, но само качество действия.

Литература:

1. Баранников К.В. Биодобро как образ пространства взаимообогащения <https://urgj.urfu.ru/ru/news/55615/?ysclid=mnqtos1ba4733791338>

2. Баранников К.В. Любимые эмоции: как детские импринты становятся демотиваторами взрослой жизни и стратегия работы с ними. <https://vk.com/@152609382-lubimye-emocii-kak-detskie-imprinty-stanovyatsya-demotivator>

3. Движение Экстрабилити <https://extrability.org/extrability-movement/>

4. Певнева, А.Н. Структурные компоненты когнитивной ригидности https://psyjournals.ru/journals/exppsy/archive/2024_n3/Pevneva

5. Skinner, B.F. THE EXPERIMENTAL ANALYSIS OF BEHAVIOR. American Scientist, 45(4), 1957, 343–371. <http://www.jstor.org/stable/27826953> «The Behavior of Organisms: An Experimental Analysis»

6. Юнг К.Г. Архетип и символ. – М.: Ренессанс, 1991. – 304 с.