

## Тема вторая

Гомеостаз и мотивация (теория)

# Введение

Если в первой теме мы расширили понятие гомеостаза, включив в него психические процессы, то теперь сделаем следующий шаг. Распространим этот принцип на всю внутреннюю среду организма, что позволит смоделировать его как систему взаимосвязанных параметров, где каждое из значений (например, уровень глюкозы, эмоциональный фон, чувство комфорта, потребность в любви) в каждый момент времени находится либо в идеальной точке, либо отклонено от неё в пределах допустимой нормы.

# Определение

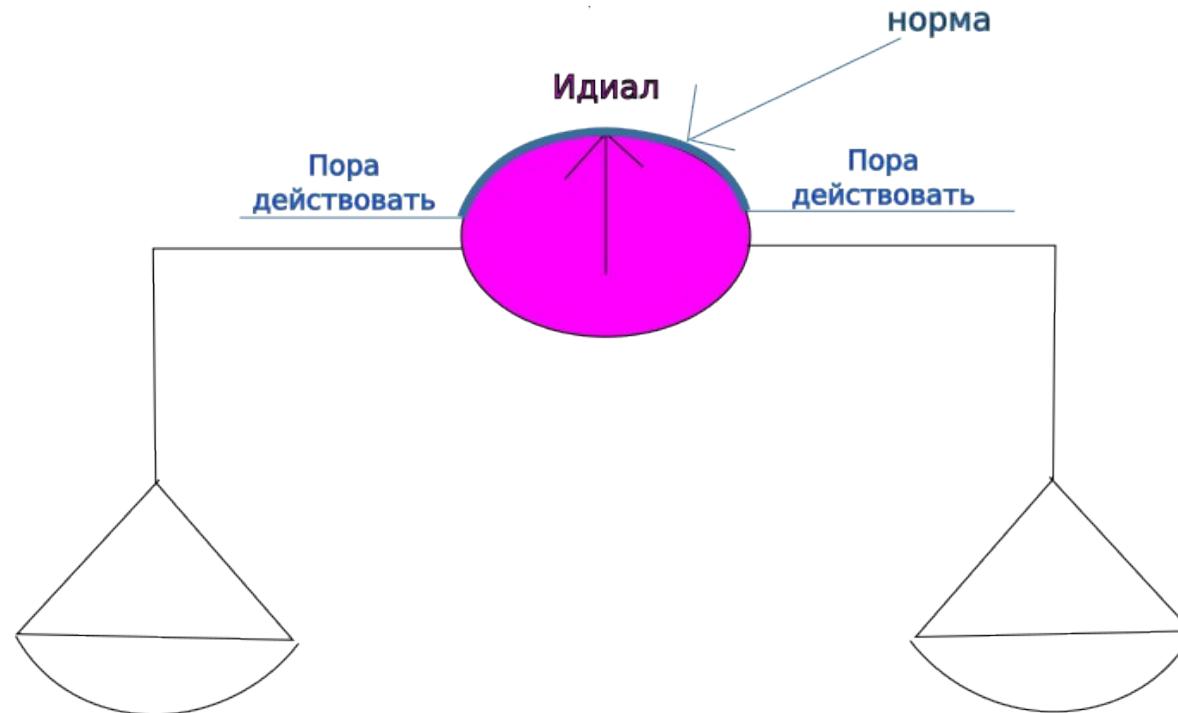
Норма — это индивидуальный диапазон показателя, варьирующийся для разных людей (пол, возраст, образ жизни). Ключевой принцип в том, что организм не просто существует в рамках нормы — он сам её определяет. Более того, он способен сознательно и бессознательно менять эту норму как под влиянием внешних факторов, так и руководствуясь внутренними убеждениями.

Пока показатель в норме, организм бездействует. Выход за её пределы, пересмотр нормы и даже сам страх такого выхода побуждают организм к действию, направленному на её восстановление. Это и есть мотивация.

# Определение

Таким образом, гомеостаз — это не способность организма поддерживать постоянное равновесие, а способность организма удерживать свои параметры в рамках своей индивидуальной нормы.

# Модель гомеостаза



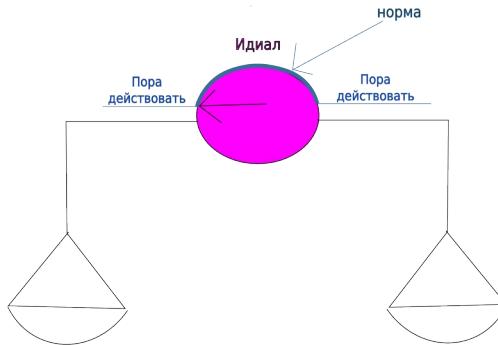
# Примеры

Для лучшего понимания примеры оформлены в виде таблицы. В верхней ячейке описывается ситуация, а в нижней — слова или мысли героя.

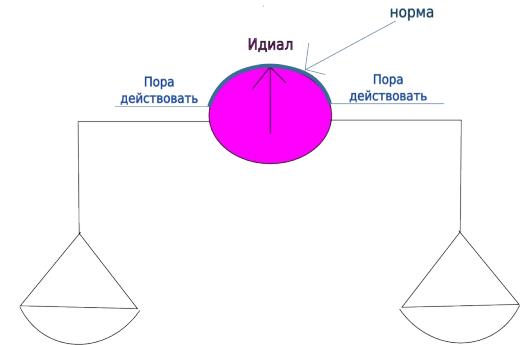
# Пример 1: Наполненность мочевого пузыря

Парень, возрастом 20 лет играет в доту.

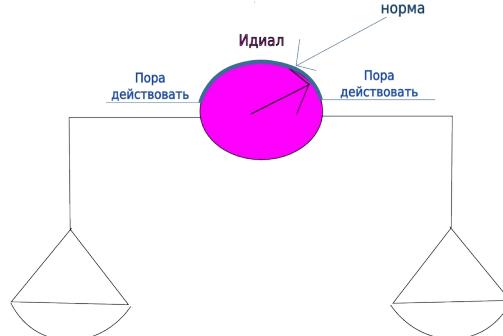
# Пример 1: Наполненность мочевого пузыря



Наполненность 0%.  
Кричит в микрофон.  
  
Я стою на миду. Урса иди в  
лес формись

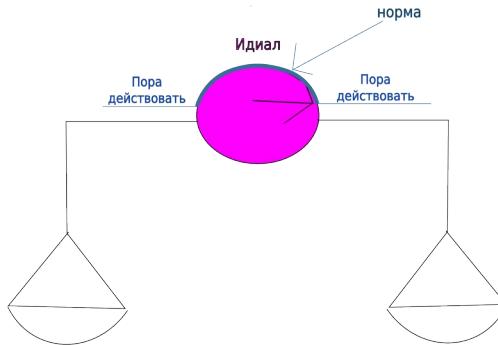


Наполненность 50%.  
Кричит в микрофон  
  
Сноси башни

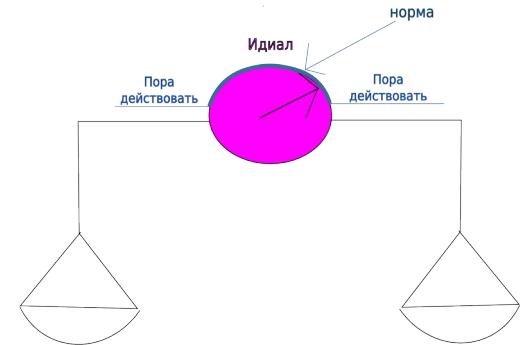


Наполненность 75%.  
первые мысли  
  
Сейчас доиграю и побегу

# Пример 1: Наполненность мочевого пузыря



Наполненность 100%.  
Бросает игру бежит в  
туалет.

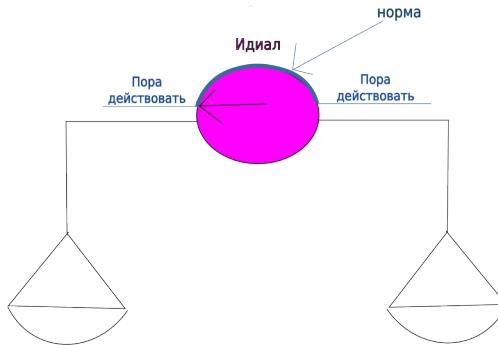


Наполненность 75%.  
Заканчивает и  
возвращается к игре, нет  
обязательства все делать  
на 100%. Он в рамках  
нормы.

## Пример 2: Любовь

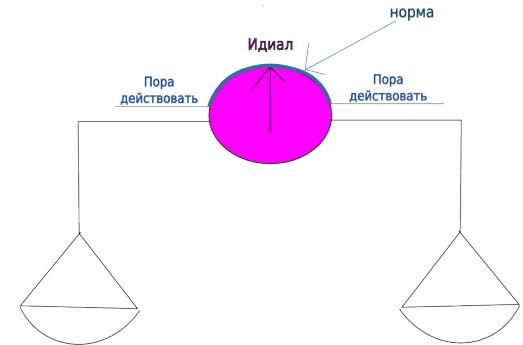
Девушка ищет парня.

# Пример 2: Любовь



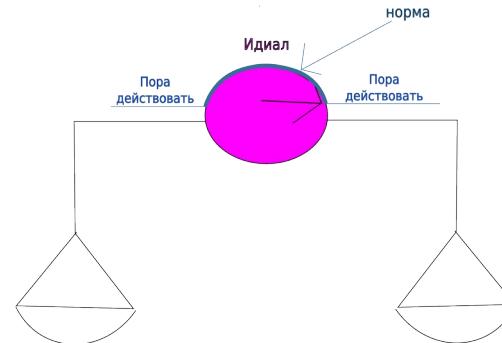
20 лет, рассуждает

Он конечно умный и  
накаченный, но нигде не  
работает. Поищу еще.



30 лет, рассуждает

Он классный и умный, но  
толстый и без денег.  
Поищу еще.



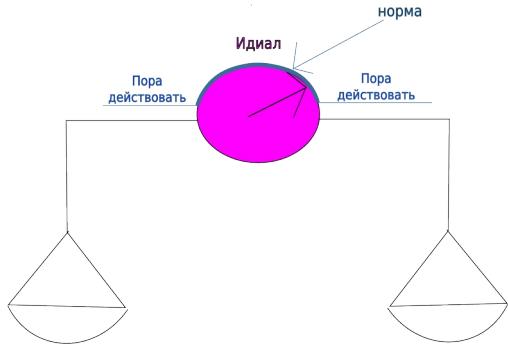
40 лет, рассуждает

Да пахнет, да толстый, но  
он мужчина! Я согласна!

## Пример 3: изменения нормы под влиянием внешних факторов

Парень встречается с шикарной блондинкой и абсолютно  
счастлив

# Пример 3: изменения нормы под влиянием внешних факторов



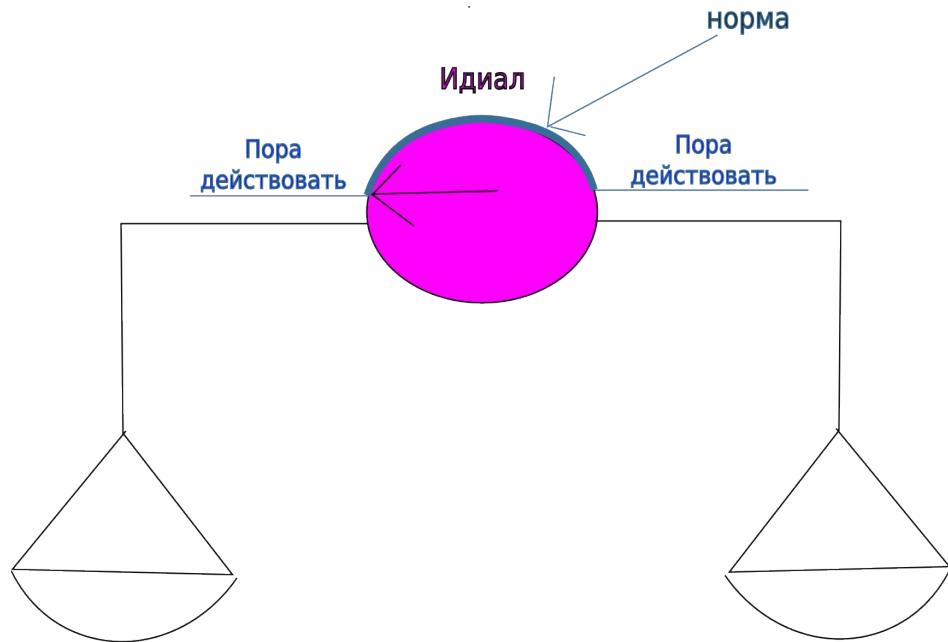
Мысли

Я безумно счастливый человек, я настоящий мачо.

Влияние среды

Вечером, после работы, смотрит телевизор.

# Пример 3: изменения нормы под влиянием внешних факторов



Мысли

Я молодой у меня одна, а он старый у него две. Надо хоть любовницу завести !

## Пример 4: Ласка

Малыш лежит в колыбели и периферийным зрением замечает маму. В этот момент он «понимает», что можно улучшить параметр «ласка». Он начинает активно улыбаться и тянуть ручки, побуждая мать взять его и приласкать.

# Примеры страха выйти из нормы

Мальчик делает уроки из страха, что получит двойку, родители дадут ремня, и его параметр «боль» выйдет из нормы.

Люди обходят кладбище стороной, так как на его территории их параметр «страх» выходит за пределы нормы.

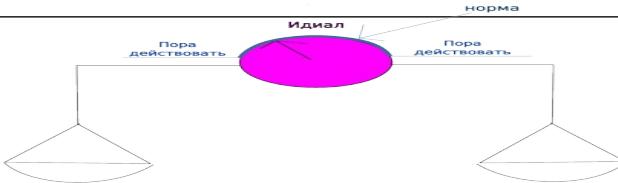
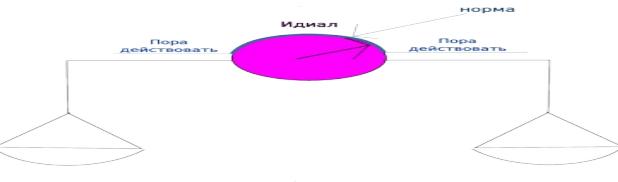
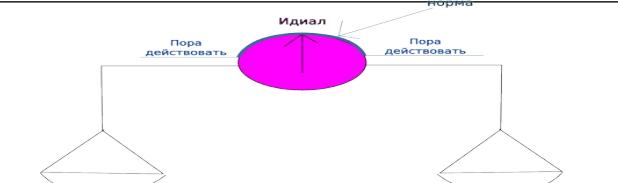
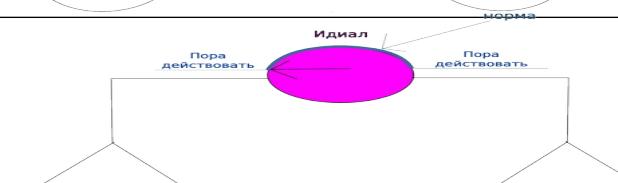
Мужчина ходит на работу, которую ненавидит, из страха, что при её потере параметр «благополучие ребёнка» выйдет из нормы.

Гусар стреляется на дуэли, чтобы его параметр «честь» не вышел из нормы.

# Заключение

Организм можно представить как набор параметров, каждый из которых находится в пределах нормы.

# Организм

	Голод
	Любовь
	Страх
	Счастье ребенка

# Заключение

Организм сам определяет норму и сам меняет её в любой момент по своему усмотрению.

# Заключение

Отклонение от нормы, а также страх такого отклонения, побуждают организм совершать действия, направленные на её восстановление.

# Заключение

Процессы восстановления и поддержания нормы протекают параллельно и могут занимать сколь угодно долгое время. Так, процесс «прожить свою жизнь» начинается с рождения и включает в себя все остальные процессы.

# Заключение

## Прожить свою жизнь

Реализовать себя		Достойно встретить старость			
Играть в игрушки	Получить образование	Доработать до пенсии	Воспитать внука	Наслаждаться жизнью	Не стать обузой

# Заключение

Вся наша жизнь, от рождения до смерти — это непрерывный поток действий, направленный на восстановление или поддержание нормы, которую мы сами себе и устанавливаем!

Спасибо за внимание !