

Pasti novoletnih zaobljub

Leto za letom si ob novem letu postavite nove življenjske cilje, a se jih večina ne uresniči. Novoletne zaobljube so namreč lahko past, ki vodi v začaran krog ponavljajočih se razočaranj. Zato smo s psihologinjo Andrejo Pšeničny novoletne zaobljube vzeli pod drobnogled.



Novoletne zaobljube: da ali ne? (Foto: iStockphoto)

Ste si zastavili nove cilje, razmišljate o spremembah, si želite novih, lepših in boljših stvari v življenju. Verjetno ni bolj primerne prelomnice za postavljanje novih ciljev, kot je prehod iz starega v novo leto.

Nehali bomo kaditi, začeli bomo zdravo jesti in se ukvarjati s športom, našli si bomo sanjskega partnerja, izobraževali se bomo in še bi lahko naštevali. Vsako leto si rečemo, kaj vse bomo izpolnili v novem letu, a večino tega ne uresničimo. Zakaj je temu tako, nam je razložila psihologinja **Andreja Pšeničny**. Raziskave kažejo, da po dveh letih zdrži samo 20 odstotkov prednovoletnih zaobljub in so običajno rezultat "negativne bilance", pravi Pšeničnyjeva. Delamo jih namreč takrat, ko smo s seboj in s svojimi dosežki nezadovoljni.

Sprožijo se negativni občutki

Negativna bilanca lahko sproža negativne občutke in znižuje samopodobo. Taki občutki nas nato močno motivirajo, da bi si ponovno pridobili pozitivno sliko o sebi. Zato si zadamo cilje, za katere mislimo, da nam bodo pri tem pomagali. In tako se rodijo prednovoletne zaobljube. Ker je slika naše "negativne bilance" ponavadi pretirana, svoje težave ali "neustreznosti" prenapihnemo. Zato so tudi cilji, ki si jih zastavimo po taki bilanci, ustrezno prezahtevni, da bi uravnotežili primanjkljaj. Zastavimo si jih, ne da bi ob tem premislili, kaj bi morali narediti, da jih dosežemo, na kakšen način in koliko časa. Naša pričakovanja glede uresničljivosti ciljev in potrebnega napora so pogosto nerealna.



Shujšala bom, nehala bom kaditi, našla si bom boljšo službo... (Foto: iStockphoto)

Primer: zadamo si, da bomo do pomladi shujšali 15 kg. Seveda takoj začnemo z dieto, ki pa po enem tednu pokaže samo kakšen kg manj. Končni cilj postane ogromen in zelo oddaljen. Zato ga enostavno odložimo – na naslednje leto.

Druga težava teh zaobljub je, da so cilji pravzaprav "nadomestni". Primer: z zmanjšanjem teže želimo postati bolj privlačni, morda skušamo reševati majavo zvezo. Tudi če delno ali v celoti dosežemo zastavljeni cilj, ta ne zmanjša našega izvirnega problema, zato prizadevanje spet opustimo.

Kako uresničiti zaobljube

Preden si zadamo novoletne zaobljube, se najprej vprašajmo, s čim in zakaj smo pravzaprav nezadovoljni? Nato razmislite, kaj bi storili za to, da bi se to nezadovoljstvo zmanjšalo. Šele na osnovi tega določimo cilje.

Naslednji korak je, da cilje soočimo z resničnostjo. Kaj je potrebno storiti, da jih dosežemo, koliko napora in koliko časa je za to potrebno. Najprej določimo korake na poti do cilja in preverimo, ali razpolagamo z ustreznimi možnostmi (tudi dolgoročno motivacijo), da jih dosežemo. Nato določimo etapne cilje (in nagrade zanje), da motivacijo lažje zadržimo.

Primer: vprašajte se, kaj si v resnici želite? Shujšati ali ohraniti partnerstvo. Nato pa si odgovorite na vprašanje, zakaj si to želite? Ker vas je strah ostati sami ali ker imate partnerja resnično radi. Na koncu še razjasnite dilemo: ali vam bo to, da shujšate, v resnici pomagalo ohraniti partnerstvo? Je to res bistveni problem?



Proti depresiji pomaga druženje z najdražjimi, pogovori in smeh. (Foto: iStockphoto)

Zakaj ravno ob novem letu?

Zakaj bi si morali zastaviti cilje takrat, ko to vsi "pričakujejo"? Zakaj ravno ob prelomu leta? Mar ne bi bilo bolj smiselno, da ob "novoletni bilanci" pogledamo, do katere mere smo dosegli etapne cilje, namesto da ugotavljamo, s čim (še) nismo zadovoljni.

Raziskava je pokazala razliko med tistimi, ki so uspešno prenehali kaditi in tistimi, ki jim to ni uspelo. Tisti, ki jim ni uspelo, so večinoma razmišljali po principu vse ali nič. Če so, potem ko so opustili kajenje, pokadili še kakšno cigareto, so to dojeli kot svoj popoln neuspeh in se niso naprej trudili. Nasprotno pa so tisti, ki so bili uspešni, pokajeno cigareto razumeli kot začasno napako, ki ni zmanjšala motivacije, da dosežejo končni cilj. Nasprotno, premislili bodo, kaj je pripeljalo do "trenutne slabosti" in se bodo v bodoče tem okoliščinam izognili.



Neuresničitev zaobljub lahko vodi v niz razočaranj, te pa v depresijo. (Foto: iStockphoto)

Najbolj depresiven je 23. januar

Zanimiv je podatek, da 23. januar velja za najbolj depresiven dan v letu, kar je tudi znanstveno dokazano. Do te ugotovitve je prišel britanski znanstvenik z univerze v Cardiffu **Cliff Arnalls**. Pri svoji raziskavi je upošteval različne vidike, ki lahko pokvarijo počutje, vse od sivega vremena, prazne denarnice, pomanjkanja pozitivnega mišljenja. Med vzroki so tudi propadle novoletne zaobljube, pomanjkanje motivacije in želja po spremembah.

Psihologinja Andreja Pšeničny izpostavlja posebno obliko oziroma sezonsko motnjo razpoloženja, ki se kaže kot potrnost, brezvoljnost in neučinkovitost in je oblika depresije, ki je rezultat krajšega dneva, povezanega z menjavo letnih časov.