

Magadtól magadnak

A titok a jó fogadalom meghatározásában rejlik

FMH-ÖSSZEÁLLÍTÁS Miért éppen újévkor „kötnek fogadalmat saját magukkal” az emberek, hogy változassanak kondíciójukon, életmódjukon vagy életük valamely részén? Mi történik abban az esetben, ha nem sikerül betartaniuk a maguknak tett ígéretet? Erről beszélgettünk Hal Melinda pszichológussal.

Talán sokaknak ismerősen cseng Melinda neve, akihez az utóbbi időben már többször fordultunk, ha a mentális egészség és a pszichológia volt porondon. A Mathias Corvinus Collegium Test és Lélek programjának műhelyvezetője készséggel és kedvességgel válaszolta meg kérdéseinket.

Először arról beszélt, miért éppen az új év beköszönésével veszi rá magát a legtöbb ember a változtatásra: – Ez mindenképpen tekinthető úgynevezett motivációs stratégiának a részükről. Magában a szóban is benne van: új év, új kezdet, mely a pszichében egy olyan motivációt jelent, ami által bele tudnak

Sokan ott rontják el, hogy nem jó fogadalmat határoznak meg

fogni olyan dolgokba, amiket addig halogattak vagy elodáztak. Az emberek több mint a feléről elmondható, hogy kötnek valamilyen újévi fogadalmat. Az viszont, hogy valóban meg tudja-e ezeket valósítani az illető, sok esetben a kitartásnak és egyéb pszichológiai személyiségtényezőknek a függvénye, ugyanis a motiváció fenntartása teljesen más,



Hal Melinda: „Egyéneként nagyon változó, ki hogy éli meg, ha nem tudja magát tartani az általa tett fogadalomhoz Fotó: PT

összetett pszichés struktúrák függvénye – mondja Melinda, majd egy edzőtermi példát említett.

Eszerint újévkor nagyon sokan elhatározzák magukat a sportolás és a diéta mellett, mely jól mérhető az edzőtermek látogatottságában is, amiket január elején rohamszerűen ellepnek az emberek, majd ahogy telnek a hetek, úgy csökken a létszámuk is. Azaz: közel sem biztos a kezdeti motiváció hosszú távú fenntartása. Főként, ha a kitartás nem elég hozzá, ha rosszul választjuk meg a fogadalmat, vagy ha kevés sikerélményt iktatunk a megvalósításba.

Az is fontos továbbá, hogy a fogadalom illeszkedik-e ahhoz a személyhez, aki felállította. A pszichológus tapasztalatai szerint sokan ott rontják el, hogy nem jó fogadalmat határoznak meg. Nem fogalmaznak meg konkrét célokat, és nem érnek el kisebb sikereket a folyamat közben. Utóbbi roppant lényeges a motiváció fenntartásában, mivel a sikerek endorfinhormonokat termelnek, amelyek örömet keltenek az emberben, azaz hozzájárulnak a motivációhoz

és a kitartáshoz. Ha mégsem jutnak el eddig, akkor igen komoly lelki következmények léphetnek fel.

– Elég eltérő a kudarc- és frusztrációtűrő tolerancia képességünk, így egyéni, ki hogyan éli meg, ha netán nem tartják magukat a fogadalmukhoz. Ehhez egy spirituális faktor is társul, amely a hittel kapcsolatos. Általánosságban elmondható, hogy azokban a személyekben, akik jobban hisznek valamiben, több a pozitív érzelem és reménytelibbek. Ők azok, akik jobban fenn tudják tartani a motivációt is. Ha a fogadalomban éri az embert egyfajta kudarc, az nagyon nagy visszahúzó erő lehet. Főleg, ha ehhez hozzáadódik egyéb pszichés tényező, ilyen lehet a depresszióra, szorongásra való hajlam és ezek klinikai képei, melyeket a kudarc fel tud erősíteni és akár előidézne egyfajta krízishelyzetet, ami hangulat-ingadozáshoz és önértékelési problémákhoz vezethet. Ahhoz, hogy ez ne következzen be, nélkülözhetetlen a tudatos tervezés és a szakemberrel való egyeztetés – árulta el a pszichológus. **DB**