



SZÖVEG –
TOLNAI NÓRA sportszakpszichológus, életmód-terapeuta, fitnessz instruktor

SOROZAT –
BEMELEGÍTÉS

MIÉRT NEM

VALÓSULNAK MEG

AZ ELÉRHETŐ

VÁGYAK?

A célok elengedhetetlenek a fejlődéshez. Kijelölik utunkat, segítenek elfogadni önmagunkat. Ha elfogadom magam, akkor miért akarnék bármin változtatni? Az elfogadás nemcsak azt jelenti, hogy elfogadom, aki vagyok, ahol tartok, hanem azt is, hogy felismerem és tisztellem a vágyaimat, eszközöt és célt választok az elérésükhöz. Vagyis elfogadom a kiindulási pontot, és azt is, hogy belőlem indul a változás, általam valósulhat meg, és vállalom az ezzel járó erőfeszítést is. Elfogadom, hogy eddig valahogy csináltam, de a célom elérése érdekében lehet, s tudom másképp. Igen ám, de van, ami visszatart.

◆ Az önakadályozás egy olyan stratégia, amelyet arra használunk, hogy elkerüljük a felelősséget: megússzuk a valódi erőfeszítést, ugyanakkor a kudarcot ne kelljen sajátunknak tekinteni, így megvédhetjük sérülékeny önbecsülésünket. Ha erőfeszítést teszünk, és nem sikerül, akkor a kudarc sértheti önértékelésünket, de ha találunk egy jól elfogadható kifogást, külső körülményeket okolhatunk vagy úgy tüntethetjük fel, hogy esélyünk sem volt a teljesítésre. Valójában arról van szó, hogy félünk, vagyis nem bízunk abban, hogy ha van egy célunk, és erőfeszítést teszünk az elérése érdekében, akkor képesek is vagyunk elérni. Ha mindenféle vélt vagy valósan generált akadály ellenére mégis sikerül, akkor duplán veregethetjük meg a vállunkat, hogy „mi még így is meg tudtuk csinálni”.

Egy példa, hogy védhetjük énképünket azzal, hogy akadályt állítunk saját magunk útjába: a tipikus „nincs időm rendszeresen edzeni” ilyen stratégia. Ha rogyásig vagyok munkával, és nem csinálok időt magamnak az aktív kikapcsolódásra és sportolásra, akkor nem kell erőt vennem magamon és elmennem az edzésre, nem kell kitartanom és fessegetnem a határait. Így valójában nem veszíthetek! Ez egy win-win helyzet: ha nem sikerül elérnem a célt, a körülmények a felelősek, ha sikerül, még jobbnak érezhetem magam. Nem kell szembesülnünk azzal, hogy valamit nem jól csináltam, csökkenthetem a szorongásomat, bár tanulni sem fogok belőle. „Majd később elkezdem, akkor majd behúzóok.” „Majd, ha minden rendeződik az életemben, rendszeresen fogok sportolni, de most más az első.” De akár a közhelyes „ilyen az élet” típusú mondatokat is ide vehetnénk.

MIT TEHETÜNK?

Először is elfogadjuk, hogy kezünkbe vehetjük az életünket, és választhatunk máshogy, mint eddig. Mindig tudjuk a körülményeket okolni, de lehet, hogy nem a világ esküdött össze ellenünk, csak félünk, hogy nem úgy sikerülnek a dolgaink, ahogy arra vágyunk. És így nem is fognak úgy sikerülni. Persze, ha valaki odavágja nekünk, hogy ez csak egy kifogás, megsértődhetünk, hogy nem ért meg minket, nem elég toleráns, nem látja, hogy mi áldozatai vagyunk a gépezetnek. Ezeket a kifogásokat azért keressük, hogy megőrizhessük az önmagunkról alkotott pozitív képet. A cél arra sarkall, hogy változtassunk a korábbi berögződéseken, megtegyünk olyan lépéseket, amit enélkül nagy ívben elkerülnénk. Itt kapcsolódik be a motiváció. Ha kellőképpen motiváltak vagyunk a cél elérésére, akkor ez erőt ad, növeli a teherbírást. Ez már sikerélmény, és önbizalmat ad ahhoz, hogy kitartsunk.

Ha kitűzők valamilyen életmóddal kapcsolatos célt, például azt, hogy:

- egy év alatt leadok x kiló súlyfelesleget
- heti x alkalommal elmegyek edzeni
- lefutom/átúszom/körbetekerem
- egészségesen főzök
- odafigyelek, hogy megfelelő időt szánjak az étkezéseimre
- rendszeresen végzem azt a tevékenységet, ami kikapcsol és feltölt,

akkor meg kell tanulnom eszerint élni. Vagyis meghúzni a határt a munkában, megmondani a főnökömnek, hogy x napokon korábban el kell mennem, tudatosan kell terveznem és szerveznem a napjaimat, összeállítanom az egészséges alapanyagok listáját, beszereznem őket, meghagynom és tisztelnem a saját időt. ◆