



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus



SZABADULJUNK ROSSZ SZOKÁSAINKTÓL!

Bizonyos időközönként mindnyájunkban felmerül a gondolat, hogy régi rossz szokásainkon változtassunk, ám számtalan esetben rá kell döbbernünk, hogy a rossz beidegződések visszakúsznak az életünkbe, mi pedig ismételten gőzerővel dolgozhatunk énünk e részének megváltoztatásán. Ez ám a 22-es csapdája! Mi lehet a valódi változás útja?

Kép: Profimedia - Red Dot

◆ HARC ÖNMAGUNKKAL

Szokásaink, mindennapos automatikus cselekedeteink nagyban meghatározzák életminőségünket, ezért egyáltalán nem elhanyagolható szempont, hogy milyen rutinokat alakítunk ki. Rendkívül tudatosnak kell lennünk, ha a kialakult szokásaink ellenére másképp szeretnénk viselkedni egy-egy helyzetben. Fokozottan igaz ez a feszült élethelyzetekre, ahol automatikusan a jól bevált rutin lép működésbe. A legjobb stratégia, ha olyan jó szokásokat alakítunk ki, amelyekhez magabiztosan és automatikusan nyúlhatunk stressz esetén is.

Egy szokás levetkőzése vagy kialakítása során az első lépés a célok tudatos végiggondolása, és a konkrét lépések megtervezése. A célok azonban mit sem érnek, ha nem vagyunk tisztában azzal, hogy milyen belső vágyak, igények, szükségletek, családi minták, pozitív tapasztalatok, esetleg frusztrációk vagy csalódások hajtanak bennünket ezek felé. Lise Firestone klinikai pszichológus szerint éppen ezért rendkívül fontos a „kritikus belső hang” azonosítása, ami folyton azt szeretné elhíttetni velünk, hogy az elhatározásunk eleve kudarcra van ítélve. A szakember szerint úgy kerekedhetünk felül a negatív hangon, ha leírjuk az üzenetét („Egy szerencsétlen flótás vagyok”), mivel ez segít abban, hogy kívülről rátekintsünk. A következő lépés, hogy vitába kell szállnunk a fenti állítással, amiben segíthet, ha átfogalmazzuk egyes szám második személybe a kijelentést („Egy szerencsétlen flótás vagy”), hiszen így már válaszolhatunk is rá („Bár ebben a helyzetben reagálhattam volna jobban is, korábban már sikerült jól kijönnöm az ilyen szituációból. Mit csináltam akkor másképp? Ha legközelebb is így teszek, akkor jobban oldom meg az ilyen helyzeteket.”)

A „kritikus belső hanggal” való vita, az érzelmeink gyökerének, illetve az alternatív magyarázatoknak a megtalálása ahhoz is hozzájárulhat, hogy a hibázásaink ne azt bizonyítsák, hogy képtelenek vagyunk megváltozni, hanem abban segítsenek, hogy észrevegyük és felismerjük a buktatókat. Így legközelebb már könnyebben kikerüljük őket.

Érdeemes lehet azt is végiggondolni, hogy a kritikus belső hang üzenetei milyen régi történetekben, saját magunkról kialakított képekben, gyermekkori elutasítottság- vagy értéktelenségérzésben, réges-régi kudarcokban, esetleg szégyen és büntudatérzésben gyökereznek.

AZOK A MONDATOK, ÁLLÍTÁSOK, AMIKET ELHITTÜNK MAGUNKRÓL, HATÁSSAL VANNAK A LEGKISEBB HÉTKÖZNAPI DÖNTÉSEIKRE IS, S VÉGÜL EZEK EGY EGÉSSZÉ ÖSSZEÁLLVA KIJELÖLIK AZ ÉLETÜNK IRÁNYVONALÁT IS.

Felnőtt emberként azonban van választásunk, nem söpörhetjük le a felelősséget, és nem mutogathatunk másokra, hiszen a saját életünkről és döntéseinkről van szó. A változásnak ezen a ponton kell elkezdődnie. Ha csupán egy útmutatót követünk arról, hogy miként is érdemes belevágni a szokásaink megváltoztatásába, igyekezetünk nagy valószínűséggel kudarcra végződik, ugyanis nem fogjuk tudni hosszú távon betartani, amit elhatároztunk.

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE?

„A szokás az szokás, nem az ablakon kell kihajítani, hanem apránként kell letessékelní a lépcsőn” – int türelemre Mark Twain, akit gyakran idézünk, amikor a szokásaink átalakításáról van szó. Az első lépés, hogy kitűzzük a célunkat („Félreteszek néhány havi tartalékot, hogy pénzügyileg biztonságban legyek”), átgondoljuk az addig vezető utat („Havonta megtakarítok egy bizonyos összeget”) és az átalakítandó viselkedésformákat („A látványpekség helyett szendvicset csomagolok, nem használom a hitelkártyát, nem vásárolok új kütyüt stb.”). Ha ezzel megvagyunk, semmi más dolgunk nincs, mint következetesen haladni az úton, minden kis lépés megtételének örülni, és a megtett út sikeréből táplálkozva kitarítani a célig. Segíthet, ha az új lépéseket összekötjük már meglévő szokásainkkal, amelyek már rögzültek, így még könnyebben automatikussá válhat a hön áhított új viselkedésforma („A reggeli kávé elkészítése közben feltöltöm az üveget vízzel, így nem kell majd vásárolnom, ha szomjas leszek.”). Más esetekben az hozhat megoldást, ha nem pusztán elhagyunk vagy kialakítunk egy új szokást, hanem a régi szokásunkat egy újra cseréljük le. Ilyen, amikor például az egészséges életmód jegyében az esti feszültségoldásként elnassolt chipset sárgarépa-s joghurtos mártogatásra cseréljük le.

ÚGY TARTJÁK, HA 21 NAPIG KÉPESEK VAGYUNK AZ ÚJ CÉLJAINK SZERINT ÉLNI, RÖGZÜLNI FOG AZ ÚJ VISELKEDÉSFORMA.

Persze ez nagyban függ attól is, hogy mennyire összetett viselkedést próbálunk az életünk részévé tenni.

Ha nem egy új rutin kialakításáról, hanem egy régi szokás elhagyásáról van szó, akkor a közhiedelemmel ellentétben nem a lépésről lépésre elv az, ami célra vezet, hanem gyökeres változásra van szükség. Nir Eyal szerint érdemes az önazonosságunkhoz társítani a célunkat, hogy az identitásunk részévé válva határozza meg, amit teszünk. Lényeges, hogy ezek olyan vállalások legyenek, amelyek mellett el tudunk köteleződni, és nem okoz túl nagy megterhelést a betartásuk. Mivel az elhatározásunk az önazonosságunk része, így nem fog minden alkalommal újabb és újabb kihívást jelenteni, hogy megküzdjünk a kísértéssel, hiszen egyértelmű lesz, mit is kell tennünk. Az elképzelés hátterében az az elv áll, hogy amit magunkról gondolunk, aszerint fogunk viselkedni. Nézzünk rögtön egy példát: ha úgy vélekedünk magunkról, hogy vegetáriánusok vagyunk, eszünkbe se jut majd, hogy húst együnk.

TIPPEK A SIKERES VÁLTOZÁSHOZ

Teremts olyan helyzeteket, amelyek támogatják a céljaidat! Ne nehezsíts meg a saját dolgunkat, igyekezzünk elkerülni azokat a kísértéseket, amelyek a céljainkkal ellenkező irányba terelnének bennünket! Ha a rossz szokásaink nem karnyújtásnyira vannak, sokkal könnyebben legyőzhetjük őket, ezért érdemes minél több akadályt beépíteni az elhagyni kívánt szokás felé vezető úton. Manapság például sokan küzdenek azzal, hogy sokkal több időt töltenek az internet böngészésével, mint azt eredetileg tervezték, és az a munkaidő rovására megy. Drasztikusnak tűnik, de nagy segítséget jelenthet, ha be sem kapcsoljuk az internetet, így lehetőségünk sincs a munkánk során használt program és a böngésző ikonja között vándorolni. Amennyiben a net szükséges a munkánkhoz, csupán az időrábló oldalak megnyitását tudjuk korlátozni. Ha külön fel kell jelentkezni az adott oldalra, garantáltan kevesebbszer fogunk átkattintani, mintha a háttérben futna. Ha pedig egy érdekes cikk jön szembe, nyugodtan eltehetjük a linkjét későbbre, egy erre a célra megnyitott alkalmazásba, így elkerülve, hogy egyik érdekes cikkről a másikra kattintva értékes órák repüljenek el.

Keress támogatókat! Segítséget kérni nem gyengeség. Beszéljessünk a céljainkról a hozzánk közel állókkal, sőt, megkérhetjük őket arra is, hogy figyelmeztessenek, ha nem aszerint cselekszünk. Gyakran már az is hatalmas erőt ad, hogy nem akarunk kudarcot vallani azok szemében, akik tudnak a terveinkről. Hasznos lehet olyan emberek társaságát keresni, akik hozzánk hasonló cipőben járnak, hogy támogathassuk egymást a közös úton. A fentiek miatt működnek olyan sikeresen a fogyókúrás csoportok, vagy az, ha szerzünk egy olyan partnert, akivel együtt mozgunk, motiváljuk egymást, és akinek akkor sem mondunk nemet, amikor magunktól nem kelnének fel az ágyból, hogy hajnalban elmenjünk futni. Vannak helyzetek, amikor szakember segítsége is szükségessé válhat. Ilyen például, ha azon vesszük észre magunkat, hogy minden elhatározásunk ellenére rendre kudarcot vallunk, és ez rányomja bélyegét a hangulatunkra, az egészségi állapotunkra vagy a kapcsolatainkra. Ennek olyan mélyen gyökerező okai lehetnek, amelyek a múltunkban, az énképünkben vagy épp a szégyenérzetben gyökereznek.

Legyenek konkrét céljaid, és határozd meg az ezekhez vezető utat is! Az új szokás kialakításakor érdemes konkrét tervet készíteni arról, hogyan, milyen lépésekben kívánjuk megvalósítani azt. Minél több konkrétumot megfogalmazunk, annál biztosabb a siker. Előre végiggondolhatjuk az esetlegesen felmerülő buktatókat, és készülhetünk B, sőt, C tervvel is, hogy miként fogjuk megoldani őket. Hozzájárulhat a sikerhez, ha a terveinket leírjuk, és időt szánunk arra is, hogy ellenőrizzük, mennyire sikerült betartanunk. Bár ez utóbbi módszer már szélsőségesnek tűnhet, vannak olyan helyzetek, amelyeknél érdemes bevetni ezt a technikát. Tipikusan ilyen, amikor a pénzügyi szokásainkon akarunk változtatni, s arról döntünk, hogy rendet vágunk a bevételeink, kiadásaink, megtakarításaink és hiteleink között. Az impulzív vásárlásokról, a hitelkártyák kontrollálatlan használatáról való leszokásban igen sokat segíthet egy egyszerű Excel-tábla, ahol naponta vezethetjük, áttekinthetjük és ellenőrizhetjük a költségeinket, valamint azt, hogy hol tartunk a célunk felé vezető úton.

Légy hálás! A hálás életszemlélet hozzájárul ahhoz, hogy észrevegyük az apró változásokat is, és ezekre építkezve előre tekintünk. A változáshoz szükséges, hogy pozitívan szemléljük önmagunkat, és higgyünk abban, hogy képesek vagyunk rá, sőt, abban is, hogy az élet sem fog keresztbe tenni nekünk, az esetleges buktatókra pedig megoldásokat találunk. ♦