

tema tjedna

FENOMEN NOVOGODIŠNJIH ODLUKA (II.): MIŠLJENJA NAŠIH PSIHOLOGA I NAJNOVIJE ISTRAŽIVANJE PORTALA MOJPOSAO...



ANA KANDARE ŠOLJAGA

Odluke su smjerokazi i bez njih smo izgubljeni

PP

Ključne riječi za održanje obećanja su snaga volje i samokontrola. Obje te karakteristike temelj su za uspjeh i zadovoljstvo u životu...

Sa psihološkog stajališta, kako objasniti navadu da ne samo uoči Nove godine nego i u drugim prigodama obećavamo sebi da ćemo donijeti neke važne (životne) odluke, da više nećemo činiti to i to (odreći ćemo se, primjerice, pušenja, alkohola i dr.), a onda se toga uglavnom ne pridržavamo?

- Obećanja su jako važna u životu svih nas, kao i u našem suživotu s drugima. Karakter čovjeka uvelike procjenjujemo po tome koliko stoji iza svojih riječi ili koliko ispunjava obećanja koja je dao. Međutim, izgleda da je dati obećanje i sebi i drugima puno lakše nego ga zaista i ispuniti. Ljudi zapravo vrlo često, gotovo svakodnevno, daju obećanja, od sasvim malih do onih značajnijih. "Od ponedjeljka počinjem vježbati", "Danas neću večerati", "Dolazim za pet minuta", "Javim ti se za kavu" mala su obećanja koja kažemo sebi i drugima svakodnevno, bez previše razmišljanja o tome da ih trebamo i održati. Upravo je taj opušteni stav prema vlastitim malim obećanjima ključan. Ako ne poštujemo mala obećanja, smanjujemo vjerojatnost da ćemo poštovati i velika, jer je granica između malih i onih značajnijih nejasna. Osim toga, i to da su samo velika obećanja važna jednako je pogrešan stav kao i onaj da su samo velike stvari u odnosu bitne. Svaki se odnos sastoji upravo od tih malih stvari, malih obećanja i malih odgovornosti, a koje su tijekom vremena presudne za održanje i razvoj samog odnosa. Odnos prema malim obećanjima odredit će i odnos prema velikim obećanjima.

PSIHOLOŠKI FENOMEN

Stajati iza onoga što kažemo, koliko god malo to bilo, gradi kako povjerenje u same sebe tako i ono prema drugim ljudima. Naravno, ne možemo uvijek ispuniti svako obećanje koje bismo željeli ispuniti, zato jako oprezno trebamo pristupati obećanjima, i ne obećavati puno, ali ispuniti ono što obećamo. Zanimljivo je i to da neka obećanja dajemo sami sebi, bez publike, ali neka i javno kažemo ljudima oko sebe. Zašto, ako znamo da smo neka svoja obećanja u prošlosti već pogazili (možda i ova ista koja sada javno dajemo), trebamo publiku koja će znati za naša obećanja, pa onda i potencijalno za naš fijasko? Davanje obećanja pred drugima psihološki povećava osjećaj da ćemo takvo obećanje i ispuniti. Svi želimo njegovati imidž osobe koja je karakterno čvrsta i stoji iza svojih riječi. Osim toga, davanjem obećanja pred drugima na neki način odgovaramo i njima za eventualni neuspjeh. To će nas - nadamo se - dovoljno motivirati da se obećanog i držimo. Na žalost, istraživanja pokazuju da javno iskazivanje nekog obećanja ne povećava značajno vjerojatnost da ćemo obećanje i ispuniti.

▼ Fenomen olakog davanja obećanja nije samo vezan uz, da tako kažem, obične ljude nego i uz političare, pa je i ta referenca zanimljiva. Kako to objasniti sa psihološke strane?

- Političari svjesno manipuliraju obećanjima kako bi došli do moći ili je zadržali. Ključ pobjede na izborima je dati što primamljivija obećanja biračima. Političari jednostavno kažu ono što želimo čuti, a sve kako bi pobjedili na izborima i tako osvojili moć. Dapače, puno i previše obećaju, toliko da je posve realno da svoja obećanja neće moći ispuniti. Pritom, bar većina političara koje imamo prilike vidjeti u Hrvatskoj dugoročno ne snosi nikakve ozbiljnije posljedice zbog neispunjenja vlastitih obećanja, pa nemaju ni poticaja da paze na to što obećaju. Očito hrvatski birači nisu zlopamtila, što je isto zanimljiv psihološki fenomen.

▼ Odakle zapravo potreba ljudi da stalno nešto obećavaju, da će učiniti to i to, donijeti neku "životnu" odluku itd. - je li to utjeha samima sebi ili je posrijedi složenija, dublja psihološka razina ponašanja?

- Obećanja su zapravo odluke ili ciljevi s određenim rokom. Postavljanje ciljeva u životu izrazito je važno za naš osobni napredak, pa i napredak cijelog društva. Odluke ili obećanja koja donosimo ključni su dio života svakoga od nas, i bez njih smo kao bez sidra, u besciljnom plutanju kroz život. Odluke nam daju osjećaj kontrole nad vlastitim kretanjem u životu, nad vlastitim putem. Odluke su smjerokazi i bez njih smo izgubljeni. Naravno, način na koji donosimo odluke i odnosimo se prema njima ključan je za uspjeh u njihovu provođenju.

▼ Stoji li teza da neki donose novogodišnje odluke da bi imali što kršiti tijekom sljedeće godine (jer čemu odluke inače služe), a neki novogodišnje odluke donose zbog toga što su perfekcionista koji nikada nisu zadovoljni? Je li rješenje pronaći zlatnu sredinu?

- Ha, ha, nisam čula za te teze. Bilo bi bizarno da donosimo odluke zato što ih želimo kršiti. Kao da donosimo zakone da bismo ih onda mogli kršiti. Vjerujem da je

to samo jedan od mnogih alibija za neuspjeh. Što se perfekcionizma tiče, on može biti i pozitivan i negativan u smislu donošenja odluka. Ono što je negativno kod perfekcionizma najčešće nije postavljanje nedostižnih ciljeva, nego izraženo reagiranje nezadovoljstvom na postignuće ako ono nije savršeno izvedeno.

▼ Kako povećati vjerojatnost da ćemo se držati obećanog i tako povećati vjerojatnost da odluke koje smo donijeli i provedemo u djelo? Je li davanje obećanja poput "Od sutra prestajem pušiti" ili pak "Skinut u deset kilograma" realno pozitivno razmišljanje ili je više u sferi psihološke fantazije?

- Ne trebamo obećavati puno, ali obećanog se trebamo držati. Kako? Ključne riječi za održanje obećanja su snaga volje i samokontrola. Obje te karakteristike temelj su za uspjeh i zadovoljstvo u životu. One osobe koje su već kao djeca mogle odlučiti odgoditi neko iskušenje (primjerice, ne pojesti kolač odmah) poslije su u životu pokazivale bolje rezultate u školi, imale manju stopu razvoda brakova i bolje zdravlje. Oni s većom samokontrolom prolaze bolje u životu u nizu životnih okolnosti, čak i kada su inteligencijom izjednačeni s onima koji nemaju visoku razinu samokontrole, pa čak i onda kada su odgajani u istoj obitelji.

ZADAJTE SEBI MALE ZADATKE

▼ Znači, važna je i samokontrola, pa kako onda, kojim primjerima, ojačati snagu volje i samokontrolu i kad su odluke i obećanja u pitanju?

- Postoji nekoliko načina: 1. Počnite vježbanje samokontrole tako što ćete početi odgađati male užitke (pojesti kolač, pregledavati Facebook i sl.). Dok vježbate samokontrolu, nemojte pretjerivati. Kao i kod tjelovježbe, ako je trening

pretežak, samo povećavate rizik od ozljeda i produžujete vrijeme oporavka, što utječe na vaš uspjeh. Isto je i sa samokontrolom. Zadajte si male zadatke, vježbajte odgoditi za pola sata nešto što biste rado napravili odmah. Nakon što to svladate, prijedite na teži zadatak. 2. Kao i kod tjelovježbe, budite redoviti u vježbanju samokontrole jer ćete tek tada vidjeti prave rezultate. Najbolje je da vježbate male zadatke svaki dan. 3. Vježbajte samokontrolu tako što ćete podići razinu motivacije. Nagradite se za uspješno obavljene vježbe nečim što je vama važno. Što je veća motivacija, to ćete lakše odoljeti izazovima. 4. Postavljajte jedan po jedan cilj kojim ćete vježbati samokontrolu. Lista ciljeva uništiti će vaša nastojanja (zato novogodišnje liste odluka ne uspijevaju), jer odricanje u jednom području smanjuje samokontrolu u drugim područjima.

▼ I za kraj, s obzirom na to da uz redoviti posao pišete i knjige, kakva vam je bila protekla godina?

- Ovu, 2016. godinu ispraćam zadovoljna rezultatima svoga rada. Tijekom 2016. godine prava za moju prvu knjigu "Tinejdžeri: praktični vodič za roditelje" otkupila je Mladinska knjiga za Sloveniju, a prava za moju drugu knjigu "Nevjera: vodič za suočavanje i prevenciju" otkupila je Laguna za Srbiju, BiH i Crnu Goru. Knjige su tako počele svoj međunarodni put, a s obzirom na interes nekih europskih izdavača prevedene su i na engleski jezik. To me jako veseli i potvrda je onoga što su mi čitatelji u Hrvatskoj već pokazali, a to je da vole moje knjige i da su im one korisne. Počela sam raditi i na novoj knjizi i to me jako veseli. (D.J.)

(Dr. sc. Ana Kandare Šoljaga doktorica je psihologije iz Rijeke te vlasnica i voditeljica psihološkog savjetovaništva u kojem pruža usluge psiholoških tretmana, psihodijagnostike i profesionalne orijentacije) ■

BRUNO ŠIMLEŠA

Umjetno napumpana volja nije presudna za neku odluku

● - Zašto ne uspijevaju naše, primjerice, novogodišnje odluke koje donesemo? Možemo čuti kako je to zato što nismo imali jaku volju da ih provedemo do kraja. No pozadina toga je da je ta volja umjetno napumpana, određena nekim datumom, nekim vanjskim utjecajem, nije u nama organski sama nastala - mišljenja je Bruno Šimleša, poznati sociolog i pisac knjiga popularne psihologije i samopomoći, osvrćući se na općeprihvaćeni stav da je volja presudna za neku odluku. "Ja sam prestao pušiti prije pet godina, ne zbog zdravstvenih ni financijskih razloga. Onoga trena kada sam spoznao da ne želim biti ovisan o cigaretama, prestao sam pušiti. Nisam želio biti ovisan ni o čemu", zaključuje Šimleša. (D.J.)

LJUBICA UVODIČ VRANIC

LAŽEMO I SEBI I DRUGIMA



Uoči Nove godine, ali i u drugim prigodama, donosimo neke odluke, važne ili manje važne, no čim prvi entuzijazam splasne, na odluke nerijetko zaboravimo. Kako to komentirate?

- Ona osoba koja stvarno, racionalno i emocionalno, iz glave i iz srca, želi donijeti neke odluke i njih se držati, može to napraviti u svakom trenutku svojeg života. Čekanje da se odluka počne poštovati, njezino je odgađanje i kupovanje vremena. To što kažem, danas ne mogu, nego ću - sutra. To često pretvorimo u - danas ne mogu pa ću malo sutra. Oko Nove godine nemamo nikakve ozbiljne namjere da nešto promijenimo jer da smo to htjeli, ne bismo čekali kraj, odnosno početak godine, nego bismo to napravili kad smo se toga sjetili, pokušali bismo pa korigirali, pa ustali, pa to pretvorili u naviku. Umjesto toga, mi sebe i one oko nas zavaravamo da ćemo nešto na-

praviti od ponedjeljka, od Nove godine, od rođendana, od... Sa svim tim izgovorima, a najčešće su novogodišnji, zamjenjujemo pravu odluku odlukom za koju unaprijed znamo da je zapravo lažno obećanje.

▼ Odlukama i obećanjima diče se i političari...?

- Lakše je obećati nego učiniti. Mnogi ljudi vole obećanje jer se bar za trenutak ponadaju. Neke struke imaju u opisu posla - obećanja. Obećati nekima zvuči kao da su to djelomično učinili. Kažu: Pa rekao sam da hoću. Što me gnjavi? Pa javimo jer ne znamo kad ćeš i hoćeš li zaista održati obećanje, provesti odluku u praksu.

▼ Je li davanje obećanja zapravo laganje, nekakav utješan kategorija pozitivnog razmišljanja?

- Mi, nažalost, lažemo i sebi i drugima. Čak se možda u trenutku davanja obećanja i sami nadamo da će nas to obećanje podsjetiti i da ćemo ga rea-

lizirati. A onda dodu druge obaveze i zadovoljstva i lijenosti i okolnosti pa obećanje pukne kao mjehurić sapunice... Sjetite se jeste li ispunili lanjsko obećanje ili se ono pretvorilo u lanjski snijeg koji se otopio na suncu.

▼ Gdje je onda rješenje "problema"?

- Navikli smo se na to kako živimo i volimo naše stare, loše navike više od stresne promjene pa se "mijenjamo" samo na riječima, jer je to lagano, a stvarno se promijeniti zbija je teško. Za stvarnu promjenu potreban je bilo pozitivni bilo negativni emocionalni šok. Rješenje je da ono što želimo napraviti zaista, racionalno i emocionalno, napravimo danas i za danas. Sutra će donijeti neke druge, svoje brige i odluke. (D.J.)

(Ljubica Uvodič Vrančić član je Hrvatske psihološke komore, samostalni konzultant-komunikolog, psiholog, terapeut i savjetnik u individualnom, obiteljskom i grupnom radu.) ■



PHILIP TUSCANO/PRESS AP/WIDEWORLD

MOJPOSAO: ISTRAŽIVANJE

NAJČEŠĆE ODLUKE: (BOLJI) POSAO I POBOLJŠANJE OBITELJSKIH ODNOSA

karijeru (21 %) u 2017. najviše žele poradiati na poboljšanju obiteljskih odnosa te na zdravlju i uživanju u životu. Nešto manje od novogodišnjih odluka za nadolazeću godinu su: ● Više uživati u stvarnim vrijednostima života, a manje se brinuti oko nebitnih stvari. ● Moja novogodišnja odluka bit će da iduće godine više uživam u životu, da budem što manje po bolnicama, da vidim što više naše lijepe domovine, da se ponovo pokrenem jer me je bolest privezala za dom i čekanje u bolničkim hodnicima. ● Posvetiti se više obitelji jer do sada nisam mogla. Ipak je obitelj važnija od bilo čega. Najviše ispitanika (40 %) smatra da donošenje novogodišnjih odluka povećava motiva-

ciju za realizaciju, a trećina ih se (31 %) ne slaže s time. Čak 29 % ispitanika neutralna je stava o tom pitanju. Polovina ispitanika prošle je godine donijela novogodišnju odluku (43 %). Ispitanici koji nisu donijeli novogodišnju odluku smatraju da se odluke moraju i onako donositi cijele godine i da odluke jedan dan u godini nemaju smisla. Nešto više od polovine (53 %) ispitanika koji su prošle godine donijeli novogodišnju odluku izjavilo je kako je ta odluka bila vezana uz posao i karijeru. Novogodišnju odluku vezanu uz privatni život donijelo je 47 % ispitanika. Novogodišnja odluka o poslu najčešće se odnosila na pronalazak (boljeg) posla (64 %), a 26 % ispitanika odlučilo se dodatno usavršavati i

educirati. Na pitanje jesu li ispunili svoju novogodišnju odluku, 35 % ispitanika odgovara potvrdno, a 26 % ih još nije ispunilo želju, ali radi na tome. Čak 39 % ispitanika odustalo je od ispunjenja svoje novogodišnje odluke za 2016. godinu. Od ispitanika koji nisu ispunili svoju novogodišnju odluku vezanu uz karijeru i posao najviše ispitanika (27 %) to nije učinilo jer nije računalo na prepreke koje su im se eventualno našle na putu, a 19 % ih je izjavilo kako im novogodišnja odluka i nije bila toliko važna da ju ostvare. Manji dio ispitanika, njih 15 %, priznaje kako nije ostvario novogodišnju odluku jer nije dobro planirao njezinu provedbu. (D.J.) ■

TOMICA ŠČAVINA



ZA PRAVU ODLUKU NIKAD DOSTA MOZGANJA

Prema stilu odlučivanja razlikujemo tri vrste ljudi: one koji su skloni riziku, one koji su stalno na oprezu te one uravnotežene. Naravno, uravnoteženost zvuči najbolje i svi bismo se rado brže-bolje smjestili u tu kategoriju.

Za neke stvari lako se odlučiti, za neke teško, a neke odluke važemo i nakon što su done-

● Prije nego što se odlučite za nepoznato i novo, osvjestite kvalitete onog poznatog i starog. ● Stanite na loptu, uključite mozak, a prije nego što donesete odluku, po mogućnosti i prespavajte. ● Manje maštajte o ispunjenju cilja, a više se posvetite različitim mogućnostima izbora.

AKO STE NA OPREZU:

Više volite stari i siguran izbor nego nove izazove. Pronalazite velik broj mogućnosti i stalno ih preispitujete. Oslanjate se ponajviše na razum i znanje, a zanemarujete ono što vam govore osjećaji i intuicija. Smatrate da u svakoj situaciji postoji samo jedno pravo rješenje i zato prije svake odluke puno važete. Pritom ste više orijentirani na loše strane i često se brinete je li donesena odluka dobra i možete li se još predomisli. Za pravu odluku nikad dosta mozganja!

KORISNI SAVJETI:

● Osvijestite koliko je naporno na ramenima nositi glavu punu misli i briga. ● Razmislite je li u vaše misli upleten i teret tuđih očekivanja. ● Poslušajte svoje osjećaje - oni su iznimno vrijedan izvor informacija. ● Zapamtite: ljudski je griješiti. Težnja savršenstvu neće vas usrećiti. ● Orijentirajte se na dobre strane mogućnosti koje važete i neka vam nit vladala bude osjećaj zadovoljstva.

AKO STE URAVNOTEŽENI: Sagleđavate i stare i nove opcije, a pri odlučivanju se oslanjate na razum, osjećaje i intuiciju, ovisno o situaciji i vrsti problema. Smatrate da postoji više dobrih rješenja i među njima nastojite pronaći ono koje je dovoljno dobro. Razmišljajući unaprijed o posljedicama svoje odluke, razmatrate i dobre i loše strane. Kad odluku donesete, prihvaćate i pozitivne i negativne posljedice i nastojite iz svega nešto naučiti. Donijeti što bolju odluku vama je životni izazov. KORISTAN SAVJET: ● Uravnoteženi postajemo radom na sebi i osvješćivanjem svojih slabih točaka. Uravnoteženo odlučivanje psihološka je vještina koja se razvija cijelog života.

(Tomica Ščavina, po struci psihologinja, bavi se psihološkim savjetovanjem i piše kolumne za časopis Sensa, odakle njezinim dopuštenjem prenosimo tekst. Objavila je dvije knjige psiholoških kolumni "Unutarnji kompas" i "Koordinate sreće"). ■



DAVOR JAVOROVIC/PXSELL