

Od želje po spremembi k opustitvi nezdravih navad

Sabina Gombač, socialna pedagoginja in integrativna psihoterapevtka

23.12.2016

Novo leto je čas novih priložnosti, čas, ko verjamemo, da obračamo novo stran v našem življenju in si želimo, da bi bilo drugo leto drugače, boljše.



Želja po spremembi nas vabi k izstopu iz »cone ugodja« - iz cone znanega, predvidljivega pa četudi neprijetnega, v prostor neznanega. Foto: Profimedia

Deset najpogostejših prednovoletnih zaobljub:

- Shujšal-a bom
- Prenehal-a bom s kajenjem
- Alkohola ne poskusim več
- Več časa bom namenil-a družini in prijateljem
- Od sedaj naprej bo telesna vadba moja vsakodnevna spremljevalka
- Pričel-a bom varčevati
- Živel-a bom bolj zdravo in manj stresno
- Življenje si bom bolje organiziral-a
- Naučil-a se bom nekaj novega (jezik, kuhati, šivati,...)
- Pomagal-a bom drugim in bil-a bolj sočustvujoč-a

V teh dneh pogosto slišimo: »S 1.1. bom začel-a bolje skrbeti zase, bom začel-a hujšati, bom prenehal-a kaditi, bom več časa namenil-a družini, živel-a bom bolj zdravo in manj stresno življenje ...« Nekateri zaobljube celo zapišejo, vendar le-te pogosto ostanejo le črke na listu papirja. Raziskava iz leta 2007, Univerze v Bristolu, je pokazala, da kar 88

odstotkov zaobljub ostaja le želja, ki usahne v prvih dveh tednih. Ob koncu leta, ko delamo bilanco leta pa spoznanje *»nič se ni spremenilo«* vzbudi v nas občutke krivde, razočaranja nad sabo, nemoč in vdanost v usodo *»itak se ne da nič spremeniti«* ter posledično nesposobnost pogledati kaj pa nam je uspelo narediti, spremeniti v tem letu.

Opustitev nezdravih navad in pot k spremembi zahtevajo bistveno več kot le zaobljubo in določitev datuma. Želja po spremembi nas vabi k izstopu iz »cone ugodja« – iz cone znanega, predvidljivega pa četudi neprijetnega, v prostor neznanega. Ob tem se v nas prebudijo lastna notranja prepričanja, ki govorijo o našem odnosu do sprememb, torej ali notranje verjamemo vase in v to da zmoremo pot, ki vodi do spremembe ali o sebi menimo, da ne zmoremo, nismo dovolj pogumni, vztrajni, se ne da, ni možno, nismo dovolj sposobni ... in je bolje, da odnehamo in se s tem izognemo pričakovanim in bolečim občutkom neuspeha.

Soočanje s samim seboj

Pot k spremembi je polna soočanja samim s seboj, s številnimi notranjimi prepričanji o sebi, ki prebujajo različne občutke. Ko se odločimo za to pot je pomembno, da se zavedamo, da bo polna vzponov in padcev, ki nas lahko veliko naučijo o sebi in drugih ter da ni potrebno, da smo na tej poti sami.

Lahko začnemo z raziskovanjem nam neželenega vedenja-razvade in si zastavimo vprašanja, kot so: Zakaj ohranjam razvado, ki mi ni v korist ali mi celo škoduje? Kakšen namen ima ta razvada v mojem življenju? Pred čim me notranje ščiti? Česa me je strah, če to razvado opustim? Kakšne posledice ima lahko sprememba v mojem življenju? Kaj je tisto prvo kar je pomembno, da naredim na tej poti?

Kaj pomeni odločitev za spremembo?

Odločitev za spremembo v življenju je pogumna odločitev in govori, da smo si vredni, da si želimo za svoje življenje bolje. Pot k spremembi nas lahko nauči zelo veliko o sebi in o ljudeh okoli nas. Lahko je naporna, posuta s številnimi dvomi, strahovi, negotovostjo. Če pa vztrajamo in pridemo do želenega cilja, smo nagrajeni. Občutki ponosa in lastne vrednosti krepijo našo samozavest in so nam vzpodbuda za nove izzive. Lahko smo tudi prijetno presenečeni nad spremembami, ki so se zgodile na tej poti in niso bile načrtovane ter spoznanje, da je zelena sprememba prinesla več dobrega kot smo pričakovali.

V kolikor se namenimo postaviti zaobljubo sebi za naslednje leto, potem poskrbimo, da le ta ne bo ostala le črke na papirju. Naj bo napisana zaobljuba usmerjena v prvi korak k spremembi in sicer k raziskovanju sebe in iskanju odgovora na vprašanje: *»Kaj je razlog, da vztrajam v nečem kar mi škodi in kaj v meni me ovira na poti k tej spremembi?«*

Sabina Gombač že vrsto let dela kot socialna pedagoginja in integrativna psihoterapevtka na področju pomoči posamezniku v čustveni stiski. Danes kot psihoterapevtka dela v zasebni praksi s posamezniki, ki se soočajo s posledicami travmatskih dogodkov, tesnobo, strahovi, izgorelostjo, depresijo, in drugimi težavami, ki vplivajo na njihovo življenje. Pri tem sledi celostnemu pristopu k posamezniku in njegovi stiski ter spoštuje kodeks profesionalne etike.

Več informacij pa vas čaka na spletni strani www.sabina-psihoterapija.si.