

## **Новогодишните обещания, които (си) даваме или за ефекта на „Новото начало“.**

За новогодишните обещания, както и за много други, често се казва, че не траят повече от махмурлука на другия ден. Сигурно много от вас вече са подхванали дългите списъци с добри намерения, които смятат да реализират през новата година. Много започват диета от понеделник или приключват с даден вреден навик от началото на новия месец. Но чудили ли сте се защо е така? А какво се случва точно преди заветното „ново начало“ ?

Новогодишните обети не са приумица на новите времена. Техните корени могат да бъдат проследени още от древността и в частност в религиите. Древните вавилонци например са давали обещания на своите богове в началото на всяка година, че ще изплатят дълговете си и ще върнат взети на заем предмети. Римляните от своя страна са отправяли своите обещания към бог Янус, на когото е наречен първия месец на годината – януари. Янус е бил почитан като дух пазител на всяка врата и на всяко ново начинание. Смятало се е, че е отварял и затварял всички врати, предимно символично. През средновековието рицарите са подновявали своя обет около Коледа всяка година като знак на преданост, а много християни прекарват нощта преди Коледа в църквата, където се приготвят за следващата година, молейки се и правейки равносметки и обещания.

Едни от най-разпространените цели, които си поставяме за новата година, са да подобрим физическото си състояние като ядем по-здравословно, редуцираме теглото си, спортуваме редовно, спрем алкохола и цигарите, спрем употребата на наркотици и други; подобрим психическото си състояние, като мислим позитивно, смеем се повече или просто се наслаждаваме на живота; подобрим финансовото си състояние; положим повече усилия в работата си; повишим квалификацията и образованието си; да бъдем по-улегнали и уравновесени; да се молим повече; да засилим социалните си контакти и много други.

Колко от вас са давали или са получавали обещания от рода на: „От Великден/Коледа/новата година/месец/седмица съм нов човек – спирам да пия, да пуша или да употребявам наркотици.“ И колко от тези обещания са били изпълнени наистина? Защо нищо не започва от днешния ден, а залагаме на следващата нова точка от календара да мобилизира по магичен начин мотивацията и енергията ни? В петък решаваме, че понеделник е добър момент да се превърнем в „нов човек“, а междувременно през почивните дни с чиста съвест се отдаваме на онова, което след това ще ни бъде „забранено“. Такива решения често се вземат и в неделя, когато в състояние на тежък махмурлук заключаваме, че „не може повече така и нещо трябва да се промени“. И така всеки петък или неделя.

Много често решението за реализиране на ново поведение изисква усилия или отказване от нещо, което макар и с преобладаващи негативни ефекти, ни носи кратковременно удоволствие – в това число и спирането на цигари, алкохол, наркотици или стартирането на здравословен хранителен режим. Идентифицирайки проблемното поведение, което реализираме, признавайки го и вземайки решение за промяна, ние облекчаваме съвестта и подхранваме увереността си, че държим нещата под контрол. Дори само насрочването на конкретен момент за нов старт засилва още повече нашата увереност в успеха на начинанието. Тази дейност обаче много често се превръща в ритуал, който се повтаря периодично и превръща обещанията които (си) даваме единствено в добри намерения.

От друга страна тези празни(чни) обещания често служат като начин да манипулираме близките си, като ги уверим, че сме мислили по въпроса, оценили сме ситуацията и имаме желание да се променим. А какъв по-подходящ момент за това от друга седмица, месец или нова година, но никога от сега.

Големите празници и особено началото на новата година са онези точки от линията на времето, които ни карат да спрем и да погледнем живота си глобално. Да излезем от рутината и всекидневието и да помислим върху големите цели. Да погледнем към това кои сме били, кои сме в момента и какви се стремим да бъдем. Човек винаги е движан от естествения стремеж да се развива и да бъде нещо повече от това, което е. Когато настоящият ни образ по една или друга причина е далеч от това, към което се стремим, в нас възниква напрежение и желание да направим нещо, за да променим ситуацията. Но имаме ли кураж да реализираме намеренията си? Страхуваме ли се да поемем риска, за да не разочароваме себе си и близките си?

Отлагането във времето е проява на несигурност и страх от неизвестното. Новото поведение ни изважда от комфортната зона, а това обикновено причинява напрежение и стрес. Промяната изисква усилия, с които не винаги сме готови да се нагърбим или преценяваме, че не можем да се справим. По време на равносметки именно решението, отложено във времето, много често идеално удовлетворява потребностите ни. От една страна сме поели отговорност и сме намерили решение, което облекчава съвестта ни, а от друга не сме длъжни да се изправяме пред трудностите, предизвикани от промяната, точно в този момент.

Ефектът на „Новото начало“ е именно такъв – да успокои съвестта ни, знаейки, че го има и е някъде там – от следващия понеделник, след Коледа или от новата година.

**Марина Попова**, психолог. Бакалавър по психология (ВТУ „Св.св Кирил и Методий“), магистър по Трудова и организационна психология (СУ „Св.Климент Охридски“). От юни 2013 г. работи като консултант на Националната информационна линия за наркотиците и алкохола (<http://www.drugsinfo-bg.org/bg/>) към Асоциация за рехабилитация на зависими „Солидарност“ (<http://www.solidarnost-bg.org/>).

[http://www.puls.bg/health/mind/news\\_18575.html](http://www.puls.bg/health/mind/news_18575.html)