

---

# Come trasformare i propositi di fine anno in iniziative del nuovo anno

**Autore:** Antonella Ritacco

## Alcune indicazioni per avviare i buoni propositi per il nuovo anno senza rimanere delusi.

Con la chiusura dell'anno si fanno bilanci e propositi. Sulla scia dell'entusiasmo collettivo siamo portati a prometterci nuovi traguardi, mete, desideri da realizzare che sistematicamente dal 7 gennaio, complice la routine giornaliera, vengono posti nel dimenticatoio. I più tenaci provano ad andare avanti e qualche volta riescono ad andare fino in fondo. **Come mantenere motivazione e propositi?** Come trasformarli in progetti possibili da portare a termine?

1. **Distinguere tra una propria decisione o una decisione indotta dagli altri.** Quando una decisione viene da se è più facile accrescerne la motivazione, sentirne la responsabilità e prendersene carico per strutturare i passi successivi, adattandola e personalizzandola per come serve al proprio personale obiettivo. Quando invece si assume una decisione frettolosamente in risposta ad uno stimolo esterno (un commento o una richiesta altrui) abbiamo **due classici deterrenti**: la motivazione non è la propria e finché non la diventa è difficile stanziare il congruente impegno energetico che il proposito richiede; spesso viene trascurato il bisogno di calibrare il progetto veramente sulla propria personale "portata di carico", cioè la sua sostenibilità nelle specifiche condizioni di quella persona.
2. **Appropriarsi della decisione da qualunque parte venga lo stimolo.** I propositi di fine anno sono spesso una decisione reattiva, carica delle aspettative che non si vogliono deludere, eppure ci sollecitano proprio lì dove esiste un nostro naturale bisogno ancora troppo poco esplorato. Non rispondere frettolosamente ma **analizzare questo bisogno e capire come ce ne si può prendere cura e carico è la sfida possibile.** La maggior parte di queste promesse a stessi falliscono perché si crede di dover aderire alla proposta dell'altro così come viene fatta invece che calibrarla sulla base delle proprie risorse. Anche quando ci si rivolge ad un consulente esterno per prima cosa si fa una analisi della situazione con il diretto interessato: tempo, disponibilità di risorse, possibili fonti esterne di sostegno. La motivazione può crescere o diminuire in base al senso di padronanza su di se e sulle possibilità di rinforzo che vengono dall'ambiente. Perciò: se nell'input che viene dagli altri si riscontra una sollecitazione ad un proprio bisogno non ancora espresso occorre comprendere se ci si può o meno appropriare di questo stimolo e **trasformarlo in una propria decisione.**

Non esistono decisioni giuste o sbagliate, esiste ciò che possiamo fare in quel dato momento/contesto o con quel bagaglio energetico che abbiamo a disposizione. Potrebbe non essere il momento giusto.

3. **Flessibilità e determinazione.** Nel calibrare l'obiettivo occorre **rispettare la propria personale natura**: essere metodico, incostante, mollare prima del traguardo, chi tende a percorrere sentieri già solcati, chi vuole inventarne di nuovi/propri. D'altro canto è necessario avere un margine di **disposizione interna ad accogliere il cambiamento** o la riorganizzazione che la realizzazione del nuovo proposito comporta. Secondo la teoria dei sistemi ogni piccola variazione che si apporta comporta delle ricadute anche nei sistemi adiacenti, come i cerchi d'onda nell'acqua. Ad es. il marito che decide di rimettersi in forma facendo jogging prima di andare al lavoro avrà bisogno di puntare la sveglia un ora prima con possibili ricadute sul sonno della moglie. Prima di demotivarsi o di assumere decisioni drastiche, si potrebbe valutare quali altre alternative possibili esistono: fare jogging alla sera,

---

farlo entrambi, usare la pausa pranzo, ecc.

4. **Prevedere sin dall'inizio premi e rinforzi.** Il nostro "bambino interno" gioisce quando si sente gratificato per i piccoli successi. I rimandi positivi sono essenziali nella prima fase in cui si potrebbe fare più fatica a impattare con la nuova riorganizzazione della propria routine ed essere decisivi nelle fasi successive per essere costanti. Qui è importante differenziare tra i rinforzi esterni, quelli che ci arrivano dagli altri, ed i propri, quelli che ci si può dare in forma di pensieri e motti. La determinazione ad andare fino in fondo si nutre di entrambi. Costruirsi un motto di rinforzo sarà utile in fase iniziale ad es. "Tieni duro! Ce la puoi fare!", "Prova ancora!". A chi sta vicino si può chiedere forme di aiuto, suggerimenti costruttivi, parole di incoraggiamento, notazioni sui progressi raggiunti.
5. **Fare i conti con la paura del cambiamento:** "Cosa cambierà quando avrò raggiunto l'obiettivo prefisso?", o la **paura del fallimento:** "Che figura ci faccio se...". Per questo motivo prima di esprimere propositi che poi non manterremo avremmo bisogno di analizzarci nel profondo per capire se esistono deterrenti all'obiettivo che dichiariamo di voler perseguire. Questo tipo di paure nella maggior parte dei casi si scioglie nel dialogo tra le parti in causa. Se resta sottaciuta si esprime in diverse forme di resistenza per iniziare o per arrivare fino alla fine. Un esempio: avere meno tempo per...

Ed allora via ai nuovi propositi per questo nuovo anno, via alle scelte fatte sulla base delle proprie possibilità, revisionabili nel mentre ed adattabili al bisogno nostro e di chi sta vicino, via ai rinforzi positivi che aiutano a trasformare i progetti in realtà, via alle scelte fatte sulla base delle proprie decisioni e non basate sulla paura. Auguri di un buonissimo nuovo anno a tutti!