

SELVHJÆLPENS MÆRKELEGSTE MYTE

Sandheden om, hvordan du former en ny, sund vane

Sommeren er over os, og hvis du vil starte en livsstilsændring, er ferien et godt tidspunkt til det. Der har du mere tid og overskud end i hverdagen og dermed de ideelle betingelser for at starte.

Når man snakker livsstilsændringer, står træning højt på listen hos mange. Problemet er bare at få startet. Derfor vil jeg i dag se på, hvordan du kommer i gang – og holder ved – din træning. Generelt anbefaler jeg, at du træner, så du får pulsen op mindst 15 minutter om dagen, fem dage om ugen. Du kan godt springe en dag over af og til, men du må ikke holde pause en hel uge. Og den rytme skal du fortsætte med mindst 16 uger i træk.

FOR DET TAGER længere tid at foretage selv simple livsstilsforandringer, end de fleste forestiller sig. Og det er en af grundene til, at livsstilsændringer sjældent holder.

Alt for tit falder vi tilbage i vores gamle mønster. Vi falder fra vores træningsprogram og ryger tilbage i slikskålen. Men det er der en grund til. Det har nemlig vist sig, at det er uforskammet svært at forme en ny vane.

Selvhjælpsindustrien fortæller os ellers, at det er let. Men jeg har undersøgt spørgsmålet »Hvor lang tid tager det at forme en god, ny vane?« Og jeg er stødt på en mærkelig myte.

Til seminarer spørger jeg tit, hvor lang det tager at forme en vane, og ni ud af ti svarer »21 dage«. Det er også det svar, vi finder på Google, hvor 21, 28 eller 30 dage popper op overalt. Der er 30 millioner hits på det, og der er sider, der »garanterer«, at de kan hjælpe os til at forme en vane på 21 dage. Alle skriger »21 dage«, og det lyder skidegodt. Det viser sig bare, at alle skriger i kor, og ingen har kigget sig tilbage og set, hvem pokker, der først begyndte at råbe. Der er nemlig ikke ét videnskabeligt studie, der bakker de 21 dage op.

SÅ HVOR KOM myten fra? Det ser ud til, at tallet 21 stammer fra en gammel bog, Psycho-Cybernetics, skrevet af en plastikkirurg i 1960. Han hed Dr. Maxwell Maltz, og han erfarede, at det gennemsnitligt tog hans patienter 21 dage at vænne sig til at miste en arm eller et ben. Derfor mente han, at det formentlig også tog 21 dage at vænne sig til andre store omvæltninger i livet. Det er jo meget godt, men der skal altså god vilje til at sammenligne det at miste en arm med at vænne sig til at træne. Det er bare ikke helt det samme. Det er ellers et fint stykke praktisk information med de 21 dage, men det giver os bare ikke svar på, hvor lang tid det tager at forme en ny vane.

Det spørgsmål har psykologen Philippa Lally og hendes kolleger til gengæld studeret i 2009. De skrev om deres resultater i European Journal of Social Psychology. Og svaret var ikke 21 dage. Lally og hendes team bad 96 personer om at vælge en simpel vane, som de gerne ville udvikle, og som havde at gøre med at træne, drikke eller spise sundt. Det kunne være at løbe 15 minutter daglig, spise en frugt, eller at drikke en flaske vand til sin frokost.

Resultatet var interessant. Det viste sig, at folk dag for dag udførte handlingen mere automatisk, indtil de nåede et niveau, hvor yderligere repetition ikke øgede automatikken. Det niveau, vi i daglig tale kalder en vane. Det viste sig også, at det tog et sted mellem 18 og 254 dage at nå det niveau. Gennemsnitligt tog det 66 dage. Altså tre gange så lang tid, som det tager at vænne sig til at miste en arm. Og vi taler om at blive vant til at drikke vand, spise frugt, eller at jogge i 15 minutter daglig!



det Gode liv MED CHRIS MACDONALD

» Alt for tit falder vi tilbage i vores gamle mønster. Vi falder fra vores træningsprogram og ryger tilbage i slikskålen. Men det er der en grund til. Det har nemlig vist sig, at det er uforskammet svært at forme en ny vane.

Det eneste, der ligger i den lave ende, tæt på de 18 dage, er at drikke en flaske vand. Desværre ligger træning i den helt modsatte ende, tæt på de 254 dage.

Det er uhyggeligt at tænke på, at studiet gik på simple vaner. Jeg tør næsten ikke tænke på, hvor svære komplekse vaner er at indføre.

Det er endnu mere uhyggeligt, at deltagerne i studiet var udvalgt efter, at de var motiverede. Og at halvdelen af dem alligevel faldt fra, før de formede en vane. Jeg håber ikke for selvhjælpsbøgerne, der garanterer 21 dage, at de også lover fuld returret og pengene tilbage.

MEN DER ER heldigvis noget positivt i alt det her. Det viser sig nemlig, at det ikke har stor betydning, hvis vi misser en dag, når vi kæmper for at få en ny vane. Det er til gengæld meget dyrt at springe en uge over – i hvert fald, hvis vi taler om træning. Et par dage kan gå an, men så skal vi også tilbage på hesten – ellers rider den fra os. Forskningen viser, at vi risikerer at nulstille vores udvikling, hvis vi springer over træningen i en uge.

Så kort sagt: Myten om de 21 dage holder ikke. Det er derfor, vi har så svært ved at holde fast i vores nye træningsprogrammer. Det er simpelthen svære,

end vi er blevet lovet, og 21 dage er ikke nok. På 21 dage kan vi vænne os til at drikke et glas vand om dagen, ikke meget andet.

Den gode nyhed er, at jo længere vi fortsætter uden at misse en uge, desto mere automatisk bliver træningen for os. Og det ser faktisk ud til, at selv vi, der ikke bryder os om træning, med tiden vænner os til det og når et punkt, hvor vi siger: »Jeg hopper ikke af lykkel, mens jeg gør det, men jeg kan ikke leve uden det.«

Med tiden bliver vi simpelthen positivt afhængige af træning. Og med tiden former vi alle vaner. For at nå dertil anbefaler jeg, at du skal have pulsen op i mindst 15 minutter, fem dage om ugen. Og at du fortsætter i den rytme i mindst 16 uger i træk. Så er det ved at være en vane.

Når jeg siger det, spørger mange så, om der er fare for overtræning.

Jeg plejer at svare med et smil på læben: »Hvis du bliver overtrænet af at få din puls op i 15 minutter om dagen, så er overtræning det sidste, du skal bekymre dig om.«

Så bare op på hesten og hold ved længe nok, indtil træningen bliver en ny, sund vane!

lordag@berlingske.dk