

SÅDAN HOLDER DU BEDST FAST I DINE NYTÅRSFORSÆTTER

Styr din indre hest

Da jeg gik på sprogskole for at lære dansk (noget, jeg stadig øver mig på), stødte jeg på mange sjove ting i det danske sprog. Et af dem var ordet »nytårsforsæt«. Når danskere udtaler ordet, sniger der sig tit et »t« med ind, så det bliver til »fortsæt«. Og egentlig synes jeg, at det ord rammer mere plet. Nytårsfor(t)sæt er en beslutning om at gennemføre noget, men med et twist – man skal fortsætte med det.

Og det er så den svære del. Faktisk har psykologen John Nocross fundet ud af, at 54 procent af os falder fra vores forsæt efter seks måneder – og 80 procent efter to år.

Det er jo en lettere deprimerende statistik, men det er også godt at se, at 20 procent faktisk lykkes. Men hvad kan vi så gøre, hvis vi gerne vil have vores forsæt til at havne blandt de 20 procent? I diverse magasiner kan man finde tonsvis af gode tips på den front. Jeg har selv skrevet en del af slagsen. Men jeg må indrømme, at jeg også selv har temmelig svært ved at holde mine forsætter. Så i dag tænkte jeg, at jeg ville skrive lidt om den tanke, der personligt har hjulpet mig mest.

Manden og hesten

Noget forsimplet kan man sige, at den menneskelige hjerne kan deles op i to: Den nye del, neocortex, den ydre del af hjernen. Og den mere primitive del af hjernen, som mest af alt er fokuseret på fire ting: 1) overlevelse 2) mad 3) søvn 4) sex.

For mig har det virkelig hjulpet at se på de to hjerner lidt som en mand på en hest. Den nye del er rytteren, og den primitive hjerne er hesten. Manden dirigerer hesten rundt. Men selv om manden er mere intelligent end hesten, så har hesten sin egen vilje, og den er stærk. Hvis hesten placeres for tæt på en sød hoppe eller et lækkert drikkestrug, så er den bare svær at styre.

Og kommer vores primitive hjerne for tæt på en pose Matador Mix, så gælder det samme. Men selv om hesten er stærk og har sin egen vilje, så behøver vi ikke altid give efter for den, hvis vi ikke vil. Personligt har jeg mærket, at der er tre ting, der kan hjælpe mig til at styre hesten (af og til skal den jo også bare løbe frit, så at sige). De er:

1) Undgå risiko-situationerne

For mig har billedet af manden og hesten hjulpet mig til at forstå, at der er flere viljer i min hjerne, og at de i nogle situationer arbejder mod hinanden. Det sker i de situationer, hvor hesten vil noget andet end rytteren. Og nogle gange kan det være en taktik helt at undgå de risikosituationer. Selv prøver jeg f.eks. at undgå af have (for meget) slik i huset. Jeg læste engang udtrykket: »Man er, hvad man spiser, og man spiser, hvad man køber.« Det er meget godt sagt. Jeg har opdaget, at min indre hest har et helt gebis fuld af søde tænder.

2) Rid ikke, når du er træt

Roy Baumeister, professor i psykologi ved Florida State University, har udført et interessant forsøg, hvor han delte en stor gruppe studerende op i tre mindre grupper.

Gruppe 1 blev præsenteret for en tallerken chokolade-småkager og en skål radiser. Og fik besked på ikke at spise småkagerne.

Gruppe 2 fik også radiser og småkager. Men de fik at vide, at de kunne spise, hvad de ville, af begge dele (der blev ikke spist mange radiser).

Gruppe 3 fik intet serveret.

De tre grupper sad nu i de tre situationer et stykke tid. Derefter fik de alle et puslespil og fik at vide, at det var forholdsvis simpelt at løse. I virkeligheden var det uløseligt. Men fordi, de troede det var let, var

de opsat på ikke at fejle og ikke at give op. Det førte til et interessant resultat.

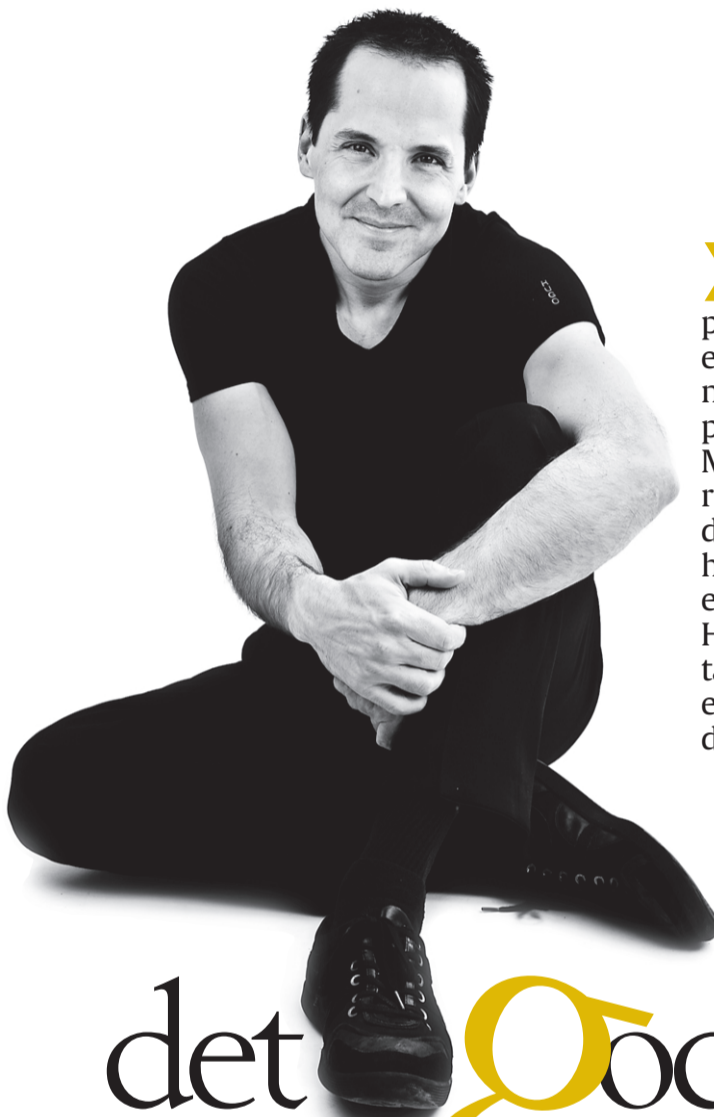
Det viste sig, at folk i gruppe 1 konsekvent gav op længe før de to andre grupper.

Grunden var, at deres viljestyrke var blevet brugt på at lade være med at spise kagerne. De havde ikke mere viljestyrke tilbage til at fortsætte med puslespillet.

Viljestyrke lod altså til at være en begrænset ressource (en konklusion, der siden er blevet påvist i andre forsøg). Vores viljestyrke bliver simpelthen ladet op af en nats søvn, og derefter tærer dagens forskellige former for selvkontrol på vores viljestyrke-reserver.

Det kan være meget godt at huske som rytter, når vi i løbet af dagen skal styre hesten gennem dagens gøremål. Vi skal op til tiden, have arbejdet gjort, smile til de ti procent af vores kolleger, vi ikke kan lide, hjem igen, lave mad, rydde op, vaske op og til sidst er viljestyrken bare brugt op. Det er i de situationer, hesten løber af med os. Særligt hvis Matador-mixen og colaen står lige ude i køkkenet.

Den gode nyhed er, at hesten med tiden bliver dresseret. Hvis vi træner den, bliver det en vane for den ikke at kaste sig over matador-mixen, og med tiden kræver det således mindre og mindre viljestyrke at holde styr på hesten.



»»» For mig har det virkelig hjulpet at se på de to hjerner lidt som en mand på en hest. Den nye del er rytteren, og den primitive hjerne er hesten. Manden dirigerer hesten rundt. Men selv om manden er mere intelligent end hesten, så har hesten sin egen vilje, og den er stærk. Hvis hesten placeres for tæt på en sød hoppe eller et lækkert drikkestrug, så er den bare svær at styre.

det gode liv
MED CHRIS MACDONALD

3) Undgå at ride alene

I nogle perioder kan det være ualmindelig svært at tæmme hesten – specielt når vi er pressede, og vores viljestyrke er brugt op. I de tider kan det være godt at have en hjælpende hånd med hesten. Folk omkring os, der støtter vores mål og kan hjælpe os med at holde fast i dem. Jeg anbefaler gerne, at man fortæller om sine mål (eller nytårsforsæt) til folk omkring sig, en coach, en ven, vores ægtefælle. Nogle gange har vi bare brug for hjælp med hesten. For vi mister alle kontrollen over hesten af og til, og det er godt at huske, at det ikke er nogen skam.

Selv de bedste ryttere bliver smidt af hesten igen og igen, og så er det bare om at komme tilbage i sadlen. Hi ho, Silver!

lordag@berlingske.dk

LØB NU.DK STIL SPØRGSMÅL TIL CHRIS OG
MEST FOR LØBERE LÆS MERE OM MOTION OG LØB

FRI.dk/chris

LÆS ALLE CHRIS' TIDLIGERE KLUMMER