

SAMFUND

Genovervej dit nytårsforsæt, lyder det fra forskere. Du bliver ikke gladere af at tabe dig fem kilo eller løbe et halvmaraton

Forskning viser, at vi er ekstremt dårlige til at vurdere, hvor lykkelige vi bliver af at nå vores mål - og derfor behøver du ikke at blive skuffet, hvis du igen i år ikke holder dit nytårsforsæt, lyder det fra to lykkieforskere.



Lykkieforsker Christian Bjørnskov sætter sig selv et bestemt nytårsforsæt hvert år. Men han bliver ikke skuffet, hvis han ikke når det.
Foto: Thomas Lekfeldt



▶ Læs op

☰ KØ

Hvor meget vil du i virkeligheden det nytårsforsæt, du har sat dig for i år?

Det spørgsmål bør du stille sig selv, inden du bliver stresset i dine bestræbelser efter målet og skuffet over ikke at nå det.

Sådan lyder det fra to lykkeforskere, som Berlingske har talt med.

»Mange tror, at de bliver lykkeligere og får et bedre liv, hvis de når i mål med deres væggtab eller målet om at løbe et halvmaraton. Men det gør de ikke,« siger Christian Bjørnskov, der er lykkeforsker ved Aarhus Universitet.

Berlingske sætter fokus på nytårsforsæt og har tidligere beskrevet, hvordan vi formår at nå i mål med vores nytårsforsæt ved at opretholde **motivationen** og at **ændre vaner**.

Ifølge lykkeforskerne bør vi gøre op med os selv, om vi virkelig har lyst til den proces, der følger med mod målet, eller om vi skal droppe det i år.

»Livet bliver ikke nødvendigvis bedre af, at du taber dig lidt. Forskning viser, at du vænner dig så hurtigt til det, at det ikke vil gøre dit humør bedre. I stedet bruger du måske din hverdag på en masse træning, som du egentlig ikke gider - tid, du kunne have brugt på noget andet. Det er surt show, for du troede, du ville blive gladere, og det blev du kun kortvarigt,« siger Ebbe Lavendt, der er psykolog og leder af Center for Positiv Psykologi.



Vi rykker vores opfattelse af, hvad der er et godt liv, når vi når vores mål, fortæller Christian Bjørnskov.
Foto: Malene Anthony Nielsen.

Mange føler sig pressede til at sætte nytårsforsæt

Forskningen på området drejer sig om det, der kaldes fokusillusioner.

Den viser, at vores idé om, hvordan vi vil have det i fremtiden, ikke stemmer overens med, hvad vi i virkeligheden oplever, når vi når dertil.

Forskningen har især drejet sig om lykkefølelsen ved en bedre økonomi. Vi tror, vi vil blive lykkelige af at vinde i lotto, men folk, der vinder i lotto, får ikke altid et lykkeligere liv. Og personer, der sparer op i årevis for at købe et bestemt sommerhus, bliver ikke lykkeligere, når de endelig har fået sommerhuset.

»Problemet er, at vi vænner os til tingene hurtigt, og så finder vi på nogle nye mål, vi gerne vil opnå. Mål er dynamiske, så hvis vores liv ændrer sig, ændrer vi også vores forventninger til, hvad vi gerne vil i livet,« siger Christian Bjørnskov.

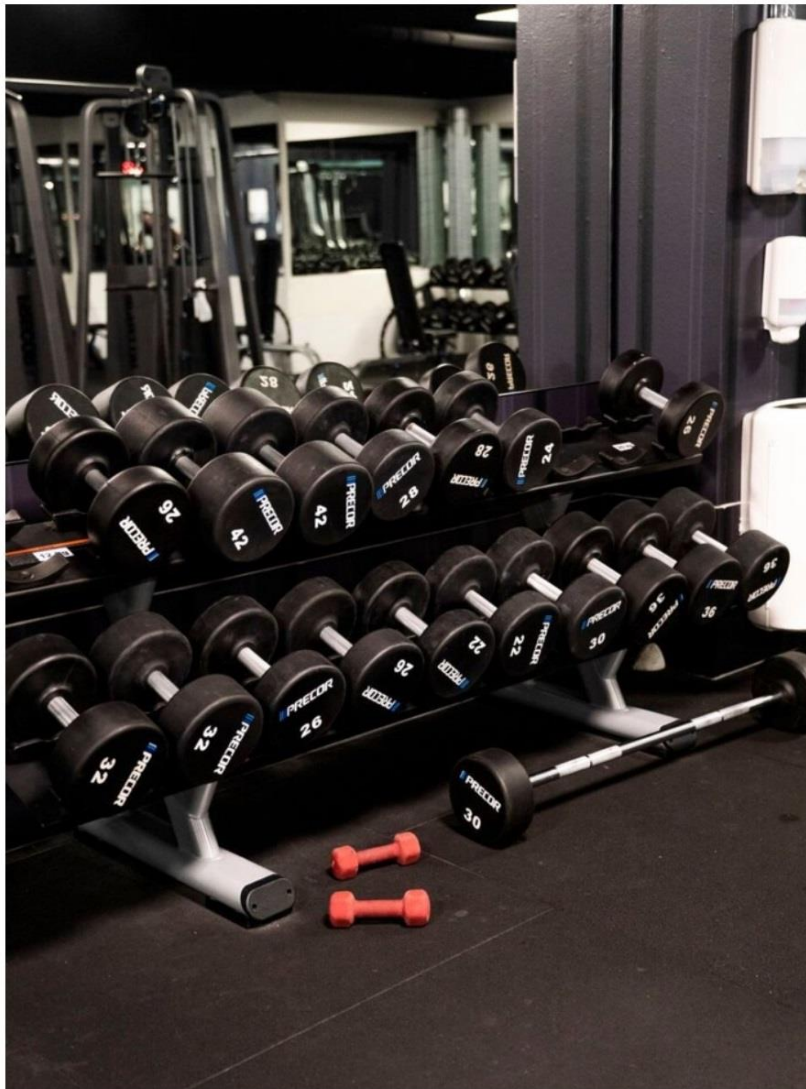
Nytårsforsæt drejer sig dog ofte om sundhed. De mest populære nytårsforsæt er mere motion, vægttab og sundere spisevaner, viser undersøgelser.

Forskerne anerkender, at det kan føre til bedre mental sundhed at forbedre sin fysiske sundhed, men ofte er nytårsforsæt ikke sat på baggrund af et dybt ønske om at blive sundere. Mange har det fint, men føler sig pressede til at sætte sig nytårsforsæt på grund af traditionen, lyder det.

En ny undersøgelse foretaget af det amerikanske medie Forbes viser, at 62 procent af amerikanerne føler sig pressede til at lave et nytårsforsæt.

»Folk fokuserer for meget på selve målet og for lidt på processen dertil. Det er processen, man skal gøre op med sig selv, om man virkelig har lyst til. Måske vil man hellere bruge kræfterne på noget andet,« siger Ebbe Lavendt.

Også vægttabsforskning har undersøgt, hvorvidt vægttab fører til mere lykke. Flere studier har vist, at det ikke er tilfældet. For eksempel viste et studie i 2014 af næsten 2000 overvægtige voksne, at dem, der tabte mindst fem procent af deres kropsvægt, ikke fik det bedre mentalt - **faktisk fik de det værre.**



Den nye undersøgelse fra Forbes viser, at kvinder føler sig lidt mere pressede til at sætte nytårsforsæt end mænd. 64 procent af kvinderne føler sig pressede, mens det samme gælder for 60 procent af mændene.
Foto: Oscar Scott Carl.

Christian Bjørnskovs eget nytårsforsæt

Christian Bjørnskov forstår dog godt, at folk sætter sig nytårsforsæt. Selv har han - ligesom de fleste andre - hvert år et ønske om at tabe sig og komme i bedre form.

»Jeg vil da gerne tabe mig lidt og komme i bedre form. Men jeg er opmærksom på, at jeg ikke bliver meget gladere af det. Så jeg bliver ikke skuffet, når det ikke lykkes, og der er grænser for, hvor meget jeg vil indrette min hverdag efter det. Det er godt at stræbe efter bedre sundhed, men hvis man gør det, fordi man tror, man bliver meget gladere, og det derfor stresser én, så skal man genoverveje, om det er det værd,« lyder det fra lykkeforskeren.