

Fredags-
kronikkenAlexander
CappelenBård
HarstadOla
KvaløyKatrine
LøkenSimen
MarkussenMari
RegeKaren Helene
Ulltveit-Moe

Bort fra fristelse

For å lykkes med årets nyttårsforsett må du rigge livet bort fra fristelse, sier forskning i psykologi og adferdsøkonomi.

Hver dag møter vi mange fristelser. Mye av det vi ønsker å gjøre vil gi oss umiddelbar glede eller nytelse, men vil samtidig gå på bekostning av viktige ambisjoner og mål i livet vårt. Det kan handle om kakestykket i kafeteriaen - som går på bekostning av mål om god helse, eller om å stadig utsette de kjedelige oppgavene på jobb - som ødelegger for ambisjonen om å være en som får arbeidet unna.

Å motstå fristelser krever viljestyrke. Nå ved årsskiftet forsøker vi å mobilisere viljestyrken gjennom såkalte nyttårsforsett. Denne øvelsen gir mange av oss litt vondt i magen. Det er nemlig de samme nyttårsforsettene vi setter oss, og som ryker, år etter år.

Selv skal jeg igjen gjøre et forsøk på å legge bort alle skjermer klokken ni om kvelden og heller lese en bok eller legge meg tidlig.

Hvorfor er det så vanskelig å gjennomføre det vi har planlagt å gjøre?

Fjorårets nobelprisvinner i økonomi i 2016, Richard Thaler, har introdusert en metafor om planleggeren («the planner») og utøver («the doer») som handler om nettopp dette. Planleggeren er den versjonen av deg selv som lager nyttårsforsettet - tenker på hva som er lurt å gjøre for å få et bedre liv på lang sikt. Planleggeren står i motsetning til den versjonen av deg selv som Thaler kaller utøveren, som er mest opptatt av opplevelsen og nytelsen av det som skjer akkurat nå.

Planleggeren og utøveren kommer ofte i konflikt med hverandre, og vi ender opp med å gjøre det som vi har planlagt vi ikke skulle gjøre. Slike utfall reflekterer mangel på selvkontroll, som er faguttrykket for viljestyrke. Selvkontroll er evnen til å regulere og kontrollere egne handlinger, tanker og følelser for å oppnå et mer langsiktig mål.

En stor internasjonal faglitte-ratur fra fagfeltene psykologi og adferdsøkonomi viser at mangel på selvkontroll er en del av menneskets natur. Selvsagt er det store individuelle forskjeller, og mye kan gjøres i barnehage og



Hvorfor er det så vanskelig å gjennomføre det vi har planlagt å gjøre? Fjorårets nobelprisvinner i økonomi i 2016, Richard Thaler, har introdusert en metafor om planleggeren («the planner») og utøveren («the doer») som handler om nettopp dette. Foto: Istock/Getty Images

Fredags- kronikken Mari Rege



skole for å stimulere utvikling av selvkontroll. Likevel sliter de aller fleste av oss med mangel på selvkontroll i enkelte deler av livet.

Hva kan vi gjøre for å få mer selvkontroll?

Psykologifaget peker på flere

strategier for å motstå fristelser. En strategi er å gi fristelsen ny assosiasjon - for eksempel, kan du tenke på hvordan alt fett og karbohydratene vil legge seg på midjen, når du ser kakestykket i kafeteriaen, i stedet for å tenke hvor deilig det vil smake sammen med kaffen. En annen strategi er å skape distanse mellom deg selv og fristelsen - for eksempel kan du tenke på deg selv som tilskuer til at du kjøper kakestykket.

Men det tar kognitive krefter å stadig motstå fristelser. Flere studier har vist at etter å ha klart å motstå fristelse i en situasjon, svekkes våre evner til å motstå fristelse i neste situasjon. I tillegg viser forskning at stress og mangel på søvn svekker våre evner til å motstå fristelse. Svært forenklet kan disse empiriske sammenhengene forklares med at vi har et lager med kognitive krefter som tappes ved mangel på søvn og stress, og av å stadig måtte bruke viljestyrken.

Dette kan være en årsak til at våre nyttårsforsett ryker. På et eller annet tidspunkt skjer ting som gjør at vi får lite søvn eller

opplever stress, eller har måttet utøve mye selvkontroll på andre områder i livet, og da har vi ikke nok kognitive krefter igjen til å motstå fristelsen. Dette skal ikke skje så mange ganger før vi gir opp hele nyttårsforsettet.

Vi må derfor tenke smartere, ikke bare basere oss på å mobilisere mer viljestyrke, når vi planlegger årets nyttårsforsett.

En mer effektiv strategi for å oppnå selvkontroll er å rigge livet bort fra situasjoner med fristelser. Det må ikke engang være en mulighet å falle for fristelsen. Dette argumenterer blant andre den anerkjente psykologen Angela Duckworth med kolleger for i artikkelen «Situational Strategies for Self-Control» (Perspectives on Psychological Science, 2016). En rekke empiriske studier viser også at det er nettopp dette som kjennetegner mennesker som klarer å oppnå langsiktige mål - de har rigget livet slik at de møter få fristelser i sin hverdag.

For den som blir fristet av kakestykket i kafeteriaen, betyr det å konsekvent ta med seg en sunn matpakke og dermed holde



En strategi er å gi fristelsen ny assosiasjon - for eksempel, kan du tenke på hvordan alt fett og karbohydratene vil legge seg på midjen, når du ser kakestykket i kafeteriaen

seg borte fra kafeteriaen.

Selv har jeg lastet ned og aktivert en app som gjør at jeg ikke kan bruke telefon eller nettbrett etter klokken ni om kvelden.

Godt nytt år!

Mari Rege, professor i samfunnsøkonomi, Handelshøgskolen ved Universitetet i Stavanger

Mer debatt s. 34-36 →



Blokkjeder kan ikke manipuleres. Dette er både en styrke og en utfordring ved teknologien

Torstein Utne,
informasjonseviter

Debattansvarlig: Vidar Ivarsen **Telefon:** 22 00 10 59 **Sentralbord:** 22 00 10 00 **Epost:** debatt@dn.no **Telefaks:** 22 00 11 10

Hovedinnlegg/kronikk: Maks 4500 tegn inklusive mellomrom **Underinnlegg/replikk:** Maks 1500 tegn (ca. 250 ord) **Legg ved portrettfoto.**

Alt stoff som leveres til Dagens Næringsliv, må produseres i henhold til Vær varsom-plakaten. Dagens Næringsliv betinger seg retten til å lagre og utgi alt stoff i avisen i elektronisk form, også gjennom samarbeidspartnere. Redaksjonen forbeholder seg retten til å forkorte innsendte manuskripter. Debattinnlegg honoreres ikke.