

## Selvkontrol - Hvad er dine fristelser?

*Indlæg af psykolog Christina Schlander  
Cand. Psych. Aut.,  
Specialist & supervisor i psykoterapi og klinisk psykolog*



Evnen til at udsætte sine umiddelbare behov af hensyn til fremtidige konsekvenser er en kognitiv evne, man kan tilegne sig. Denne evne er synlig og målbar tidligt og har store og langsigtede konsekvenser for menneskers trivsel og psykiske og fysiske sundhed gennem hele livet. Evnen til selvkontrol har afgørende betydning for den succesfulde forfølgelse af langsigtede mål. Et liv med for meget selvkontrol kan dog være lige så utilfredsstillende som et liv med for lidt selvkontrol. De mekanismer, der muliggør selvkontrol grundlægges tidligt i livet. Hvorvidt det lille barn er i stand til at udsætte sine behov har vist sig at kunne forudsige mange ting om deres fremtidige liv. Jo bedre barnet er til at kunne vente jo bedre uddannet bliver det, og jo bedre sociale og kognitive færdigheder får det. Som vi ved er der faldgruber når vi laver forudsigelser på baggrund af signifikante resultater. Korrelationer, der statistisk set er meningsfulde, konsistente og signifikante, kan bruges til at generalisere i forhold til en population – men ikke nødvendigvis bruges til at forudsige et individs fremtid. Forudsigelserne kan sammenlignes med spådomme, hvilket er uinteressant i dette ærinde. Så i stedet for at bruge de signifikante resultater til at forudsige fremtidig succes eller fiasko, vil vi fokusere på hvad det er for mekanismer, der har indflydelse på evnen til selvkontrol. Det afgørende er nemlig, at denne evne kan modificeres og forbedres ved hjælp af specifikke kognitive strategier. Oscar Wilde bemærkede: "Jeg kan modstå alt... på nær fristelser". Denne humoristiske sætning er i denne sammenhæng væsentlig, idet vi først og fremmest bliver nødt til at kende og genkende det vi oplever som fristende. Alle mennesker evner selvkontrol, men måske svigter denne evne i situationer, der har afgørende negative konsekvenser – netop fordi den umiddelbare belønning fremstår fristende. Ved hjælp af de rette strategier kan vi dog lære at udsætte vores behov eller modstå fristelser ganske længe.

Vi mennesker er udstyret med en hjerne der er et sammensat organ med en variation mellem bevaring, tilpasning og tilføjelser. Evolutionært set har den menneskelige hjerne dele, som vi har til fælles med andre pattedyr, som er bevaret og tilpasset (det limbiske system). Den har også nyere dele med særlige menneskelige funktioner (neocortex). Forbindelsen mellem de ældre og nyere dele af hjernen har ført til kompromisser. Det er især denne forbindelse, der gør hjernen 'lumsk'. Informationsstrømme, der går gennem hjernestammen til amygdala, giver hurtige automatiske reaktioner, mens informationsstrømme gennem neocortex giver en langsommere reaktion. Neocortex' langsommere informationsstrøm giver mulighed for bevidst at bearbejde informationen og sætte oplevelsen ind i en sammenhæng. Hjernestammens hurtige og automatiske informationsstrøm er med til at sikre vores overlevelse, da den gør os i stand til at reagere hurtigt på trusler. Vi kan kalde neocortex for "den nye og kolde hjerne" og det limbiske system for "den gamle og varme hjerne". Når vi opfatter noget som fristende vil det aktivere den gamle, varme hjerne, og med de hurtige og automatiske informationsstrømme bliver vi hjælpeløse i at modstå fristelserne.

Så hvad er det der gør os i stand til at modstå det vi oplever fristende? Dette spørgsmål er vigtigt at stille sig selv eller klienten, idet vi ofte er langt mere kompetente til at hjælpe os selv end vi umiddelbart ved. Vi ved at de mennesker (børn, unge og voksne), der er bevidste om hvilke strategier de kan benytte, er bedre til at behovsudsætte. I det følgende gennemgås nogle af de velkendte strategier.

Når fristelserne er synlige er det vanskeligere at udsætte behovene. Vores synssans er nemlig forbundet med vores gamle og varme hjerne.

En væsentlig hjælp er at kunne aflede sine opmærksomhed fra det fristende. Således at noget der umiddelbart kan opleves som uudholdeligt kan transformeres til udholdeligt gennem sjove adspredelser så viljestyrken ikke konstant sættes på prøve. Så en hensigtsmæssig strategi er afledning. Børn er allerede fra 7 års alderen udstyret med en evne til at styre deres opmærksomhed, som minder meget om voksne.

Jo bedre vi forstår vores hjerne, jo bedre kan vi hjælpe os til at aktivere "kolde" tanker når de "varme" tanker er aktiveret. En måde at gøre dette på, er ved at beskrive det fristende mere objektivt frem for at dvæle ved de lokkende egenskaber. Et eksempel er når vi ser eller tænker på chokolade, så vil vi ofte beskrive det med ord som lækkert, blødt, sødt, dejligt. Vi kan i stedet for lære at skifte spor ved at beskrive det ud fra form og farve, så som det er brunt, der er bulet i, det er firkantet, papiret indeholder stanniol mv. Denne hensigtsmæssige strategi kalder vi for abstraktion.

Jo flere glade og sjove tanker vi instrueres i at have og holde fokus på, jo længere kan vi gennemsnitligt vente på at få vores behov dækket.

Jo mere stressede vi er desto dårligere er vi til at modstå fristelser, da den gamle, varme hjerne allerede er overaktiv når vi møder det fristende. Interventioner, der har til formål at styrke regulering af følelser, herunder udvikling af kognitive, sociale og følelsesmæssige færdigheder, gør en forskel.

Vi ved at evnen til at planlægge forud er en god strategi, idet vi netop kan hjælpe os selv til at træffe beslutning om, hvad vi vil gøre når vi står over for fristelsen. Fortællingen om Odysseus strategi da han ønskede at høre sirenerne sang, men ikke ønskede at kaste sig i havet til dem, er en fin illustration. Odysseus blev bundet fast til masten og hans mandskab fik bivoks i ørerne, så de ikke blev fristet hverken af sirenerne eller af Odysseus befaling om at blive sluppet løs.

En væsentlig del af planlægningen kan være at afdække egen fristende selvtale eller andres lokkende forsøg. Til håndtering af disse scenarier kan "hvis-så-planer" bruges. Hvis han / hun siger... hvad der for dig er en varm, fristende stimulus, så kan du kigge på ham / hende og sige "nej tak. Det væsentlige er at have en alternativ selvtale eller replik, som indeholder et nej!.

Hvis du et kort øjeblik overvejer dit fremtidige jeg. Hvor stor overensstemmelse eller hvor fjernt er du fra dit fremtidige jeg? Forskere har påvist at jo større sammenhæng vi vurderer der er mellem vores nuværende jeg og vores fremtidige jeg, jo mere villige er vi til at give afkald på fornøjelser af hensyn til vores fremtid. En større overensstemmelse mellem vores nuværende jeg og vores fremtidige jeg afspejler kontinuitet og jo mindre overensstemmelse vi vurderer der er, desto mere fremmed virker vores fremtidige jeg på os.

**Kontakt os på:** [center@kognitiv.dk](mailto:center@kognitiv.dk)

eller

+45 87 41 60 20