

Er selvbeherskelsen din sliten og utrent?

Vi har alle et forhold til manglende selvbeherskelse. Noen bestemmer seg for å slanke seg eller å slutte å røyke, men får det ikke til. Andre utsetter viktig, men kjedelig, arbeid og gjør i stedet noe mer lystbetont. Organisasjoner innfører mengder av regler og prosesser for å motvirke de ansattes manglende evne til selvbeherskelse. Mange av disse prosessene tenker vi ikke en gang på som middel for å bøte på manglende selvbeherskelse. Et viktig, men lite omtalt, formål med faseinndelingen i utviklingsmetoder er for eksempel å forhindre at det ofte mer lystbetonte programmeringsarbeidet ikke påbegynnes før en tilstrekkelig analyse og design er gjennomført. Til tross for at vi med rette ofte kan gremmes over vår manglende selvbeherskelse, så er trolig denne evnen noe av det som skiller oss mest fra andre skapninger og en evolusjonsmessig genistrek.

Det er forsket en del på viktigheten av selvbeherskelse. Blant annet ser man at personer med høy grad av selvbeherskelse gjør det bedre på skolen, har mindre psykologiske problemer, fungerer bedre sosialt og lykkes bedre i arbeidslivet. På svært mange områder synes dermed selvbeherskelse å være en av de viktigste faktorene for å lykkes.

Roy F. Baumeister har nylig gjort en rekke spennende studier relatert til selvbeherskelse (self-control). I et av studiene ble alle deltakerne bedt om å la være å spise noe i forkant av eksperimentet slik at de var sultne når de kom. Rommet deltakerne kom inn i var fylt med nybakte, velduftende sjokoladekjeks og en bolle med reddiker. Noen av deltakerne fikk beskjed om at de kunne spise hva de ville på bordet, mens andre fikk beskjed om at de bare fikk lov til å spise av reddikene. Deltakerne satt alene i rommet i flere minutter. Etter en pause og i et annet rom fikk alle deltakerne beskjed om å løse en pusleoppgave og å ringe en bjelle når de var ferdige eller hadde gitt opp. Pusleoppgaven var uløselig, noe deltakerne ikke visste. Det interessante var at de som allerede hadde brukt sin selvbeherskelse til å la være å spise sjokoladekjeksene, ga opp mye før de andre. Det finnes sikkert flere forklaringer på dette funnet, men sammen med funnene i en rekke tilsvarende studier synes det å være godt belegg for å hevde at selvbeherskelse fungerer som en muskel (uten dermed å være en muskel). I likhet med muskler, trenger selvbeherskelse energi og blir sliten av å bli brukt. Utøver vi selvbeherskelse i en situasjon, må vi forvente at evnen til selvbeherskelse er noe redusert i tiden rett etterpå. Sett i lys av at hjernen bruker hele 20% av kroppens energi, til tross for at den kun utgjør 2% av massen, er funnet kanskje ikke så overraskende.

Den gode nyheten er at selvbeherskelse, igjen i likhet med muskler, kan trenes opp. Matthew T. Galliot publiserte tidligere i år en studie der to uker med enkle øvelser førte til vesentlig bedre utholdenhet i selvbeherskelse. Øvelsene gikk for eksempel ut på å unngå å starte setninger med "jeg" og å unngå å bruke slang- og banneord. Disse enkle øvelsene førte til en vesentlig bedre evne til å undertrykke de umiddelbare (stereotypiske) reaksjoner overfor homofile, dvs bedre evne til selvbeherskelse.

Forskningsfunnene har flere implikasjoner. Dersom man for eksempel vet at man i løpet av dagen vil komme opp i en situasjon der selvbeherskelse er svært viktig, som et viktig møte med en vanskelig kunde, bør man ikke i forkant bruke opp selvbeherskelsen til andre mer uviktige ting. Det blir det samme som å gjøre tungt fysisk arbeid rett før et viktig løp. Enda mer viktig er det å trene opp sin evne til å være utholdende i selvbeherskelse. Overføringsverdien fra å trene selvbeherskelse i

en situasjon til helt ulike situasjoner synes å være nokså stor. Det skulle dermed være nok av øvelser å ta av.

Er det da ingen ulemper med økt grad av selvbeherskelse? June P. Tangney undersøkte dette, og fant overraskende nok ingen. Funnene støttet i stor grad heller teorien at jo mer selvbeherskelse jo bedre. Her er det imidlertid viktig å skille selvbeherskelse fra andre, ikke like opplagt gunstige, egenskaper. Det å ikke kunne motstå trangen til å være kontroll-freak er eksempel på det stikk motsatte av selvbeherskelse.