

Viljestyrke er en begrænset ressource. Eller er det bare noget, du tror? Undervurder ikke tankens kraft

En af de allerførste klummer, jeg skrev i Berlingske, handlede om motivation og viljestyrke (selvregulering), og ifølge blandt andre psykologen Roy Baumeister resulterer den daglige selvregulering, beslutningstagen og de aktive valg i »ego-depletion«. Jeg kender ikke det danske udtryk, men det betyder, at jeg'et bliver udtømt, hvormed viljestyrke bliver en begrænset ressource.

Med andre ord kan det være svært at sige nej til chokolade efter en lang dag, som starter med en søvndrukken morgen, irriterende bilister på de danske veje, beslutninger på arbejdet, smil og venlighed over for alle på jobbet og det store valg foran køledisken, inden børnene skal hentes i sidste øjeblik i dagsinstitutionen. Du har sikkert oplevet det. Viljestyrken er blevet træt ligesom en muskel, og du overgiver dig til dine instinkter og din lyst til chokolade. Det er naturligvis ok at spise et stykke chokolade. Problemet opstår først, når et stykke chokolade bliver til en hel plade eller når engang imellem bliver til hver dag, fordi viljestyrken er reduceret eller helt udtømt.

At Tro På Lortet (TPL)

I den medicinske verden taler man om placeboeffekten og noceboeffekten. Placebo effekten kender de fleste – den dækker over et begreb, hvor man eksempelvis giver en gruppe personer en pille (evt. kalk uden effekt) og siger, at det kan reducere deres hovedpine. Selv om pillen ikke har nogen medicinsk effekt, så kan troen på pillens effekt være nok til at skabe et positivt resultat. Nocebo handler også om tankens magt, men betyder, at hvis mennesker forventer et negativt resultat, så påvirker det ofte i en dårlig retning. Det illustrerer den tætte forbindelse mellem krop og hjerne.

Det er svært at have en positiv dialog med sig selv hele tiden, og et af de udtryk, jeg bruger i den sammenhæng, er TPL. TPL betyder »Tro På Livet«, når det går godt og TPL betyder »Tro På Lortet«, når det går mindre godt. Tankens kraft er stor og det er vigtigt at have en positiv, optimistisk og realistisk tilgang til livet, men bliver din viljestyrke også påvirket af den mentale tilgang?

Hvordan påvirker tro viljestyrken?

Jeg er ikke i tvivl om, at viljestyrken kan løbe tør for kræfter, og at det i en vis udstrækning er en begrænset ressource, for jeg har også prøvet det på min egen krop. Derfor sørger jeg for at indtage broccoli og fiskeolie om morgenen, hvor viljestyrken er stærkest, men nyere forskning indikerer, at den mentale indstilling spiller en rolle for vores viljestyrke.

Forskere fra Stanford University har nemlig opdaget, at en persons mentale indstilling og



det gode liv med Chris

● Du har sikkert oplevet det. Viljestyrken er blevet træt ligesom en muskel, og du overgiver dig til dine instinkter og din lyst til chokolade.

viden om viljestyrke delvis afgør, hvor længe vi kan modstå og hvordan vi håndterer en mental udfordring, såsom at sige nej til chokolade.

Resultaterne er fundet på baggrund af fire forskellige forsøg med studerende fra Stanford University, hvor man manipulerede med de studerendes tro på viljestyrkens evner. Når de studerende fik at vide, at viljestyrke er en begrænset ressource, så var sandsynligheden for at opgive en udfordrende opgave større end for de personer, som var af den overbevisning, at viljestyrken ikke blev udtømt.

De kunne med andre ord fokusere i længere tid. Ydermere fandt man, at de, som troede eller i hvert fald var blevet overbevist om, at viljestyrke er en begrænset ressource, havde en tendens til at spise mere junk food lige op til eksamen. Faktisk spiste de 24 pct. mere junk food end de personer, som var overbevist om, at viljestyrkens kræfter ikke var begrænset.

Biologi, sociologi og psykologi

Det er gode eksempler på, hvordan biologi og psykologi arbejder tæt sammen, for viljestyrke er ikke blot et spørgsmål om, at TPL (psykologi) eller at tømme sine ressourcer (biologi). Det er ofte en kombination af disse to faktorer, men også sociologien spiller en vigtig rolle, for nogle gange vil omstændighederne minimere effekten af selv den stærkeste tro på egne evner og biologiske ressourcer.

Tro kan flytte bjerge, men kun til en vis grænse. De danske håndboldherrer leverede i sidste weekend et mindre mirakel ved EM. Selv da EM finalen var længst væk, bevarede de danske spillere troen, men at tro på lortet gjorde det ikke alene. Holdets biologi (fysiske form, restitution m.m.) og sociologi (det rette sammensatte hold) var i perfekt synergi med holdets psykologi (TPL) – krydret med en lille smule held. Den almene dansker kæmper ikke om EM guld i hverdagen, men hvis man eksempelvis ønsker at ændre livsstil, skal man være opmærksom på sin biologi, sociologi og ikke mindst psykologi, for nogle gange kan man have en tendens til at fokusere på alt det man ikke må eller det, man går glip af. Det er naturligt, men ikke den optimale tilgang til succes, så vær også bevidst om dine tanker. I hvilken retning trækker de dig? ■

FRI.dk/chris

FRI.dk

CHRIS MACDONALD er cand. scient. i human fysiologi fra Københavns Universitet, foredragsholder og forfatter. Læs alle hans tidligere klummer på FRI.dk/chris

Biologi

■ Biologi handler om kroppens og hjernens biologiske energi, og her er fysisk aktivitet, mad, søvn og stress grundlæggende elementer. Det er faktorer, som både kan skrue op og ned for din biologiske energi. Vær bevidst om deres synergetiske forhold, eksempelvis går fysisk aktivitet og restitution (søvn) hånd i hånd for at opnå størst positiv effekt. Genetik spiller også en rolle.

Sociologi

■ Mennesker omkring os (MOO), social arv og ydre omstændigheder. Nogle gange kan man blive fascineret af mennesker, eksempelvis sportsstjerner, som opnår stor succes på egen hånd, men husk, at selv de største stjerner har mennesker bag sig og omkring sig, som har en stor andel i succesen.

Psykologi

■ Her er der tale om menneskets ageren ud fra tanker og følelser. Vores tanker om os selv og andre mennesker påvirker i høj grad vores adfærd. Hvis du tænker: »Jeg kan ikke«, så kan du efter al sandsynlighed heller ikke.