

Selvkontrol og viljestyrke er vejen til et succesfuldt liv

Den vidt berømte skumfidustest, som handler om at opøve viljestyrke og selvkontrol, og som er refereret i mange ledelsesbøger, gennemgås i detaljer i ny velskrevet og underholdende bog.

Af Ulla Bechsgaard / Ledersucces.dk

"Skumfidustesten"

Walther Mischel

Forlaget Klim

320 sider, 300 kr.

Social intelligens hvad er det, spurgte psykologen Walther Mischel engang en af sine forsøgspersoner Madeleine på ti år. Hun svarede: "Som når noget faldet på gulvet, og du samler det op, før du bliver bedt om det. Det er, når du tænker forud, før nogen fortæller dig, hvad du skal. Hvis nogen i klassen opfører sig dårligt, skal du ikke lytte til ham".

Hvilken leder har ikke tit ønsket at være bedre til at udøve selvkontrol eller ønsket, at en bestemt medarbejder mestrede selvkontrol og behovsudsættelse? Emnet er i hvert fald beskrevet i en lang række ledelsesbøger. Nu går forlaget Klim fuldt ind på emnet ved at udgive en 320 siders bog, som beskriver den verdensberømte, nu 85-årige psykolog Walther Mischels øjenåbnende forsøg med behovsudsættelse.

Allerede i 1960'erne gennemførte Mischel de første forsøg ved Stanford University. En række førskolebørn blev testet i deres evne til at modstå en skumfidus placeret foran dem. De fik at vide, at de gerne måtte spise skumfidusen eller noget andet lækkert, der stod foran dem, med det samme; men hvis de ventede en vis periode, ville de få dobbelt op.

Under forsøget opholder børnene sig i et kedeligt lokale, hvor der absolut ikke er noget, de kan beskæftige sig med. De forsøger at aflede opmærksomheden fra skumfidusen ved at synge, le, holde sig for øjnene eller lade som om, de vil ringe med den klokke, som får forsøgslederen til at komme ind i lokalet.

Mestring af selvkontrol giver et bedre liv. Skumfidustesten har dannet udgangspunkt for årelange studier helt frem til i dag. Det viser sig, at de børn, der er i stand til at udvise selvkontrol, på mange måder har klaret sig bedre som voksne end børn, der spiser den første skumfidus straks. De viljestærke børn har som voksne bedre uddannelse og økonomi og oplever færre psykiske problemer, skilsmisser og mindre misbrug.

Bogen er en øjenåbner og ganske underholdende. Den beskriver forholdet mellem viljestyrke og den menneskelige natur, mellem hjerne og genetik. I bogen indkredser Mischel de kognitive færdigheder og mentale mekanismer, der ligger til grund for evnen til viljestyrke og selvkontrol. Han gør op med forestillingen om viljestyrke som noget, man enten har eller ikke har, og han demonstrerer, hvordan selvkontrol kan trænes og mestres i hverdagen.

At beherske selvkontrol og behovsudsættelse har mange praktiske fordele, men det siger sig selv, at for meget selvkontrol kan være selvdestruktivt. Altid at udsætte tilfredsstillelsen af sine behov og konstant arbejde og vente på flere skumfiduser kan være det forkerte valg at tage.

I en verden præget af ukontrolleret inflation, bankkrak og løfter om fremtidige afkast, der aldrig indfris, er der gode grunde til at ringe på klokken og nægte at vente længere. I ekstreme tilfælde kan behovsudskydelse være dræbende og føre til et glædesløst liv med for altid udsatte nydelser; indfald, der aldrig bliver fulgt; følelser, der aldrig bliver oplevet og mulige liv, der aldrig bliver levet.

Bogen er delt op i tre dele:

- 1) Evnen til at udsætte sine behov: Grundlaget for selvkontrol.
- 2) Fra skumfiduser i folkeskolen til pensionsordninger.
- 3) Fra laboratorium til virkelighedens verden. Den er godt oversat fra amerikansk af Joachim Wrang efter "The Marshmallow Test – Mastering Self-Control".

Bogen er grundlæggende spændende for en bred læserskare, og der er masser af debat- og refleksionsstof i den; den er dog lidt langhåret og langtrukket, men godt for de særligt interesserede, at man nu et sted kan læse om en lang række forsøg inden for selvkontrol i viljestyrke.

Fakta om forfatteren

Walter Mischel er professor i psykologi på Columbia University. Han er medlem af American Academy of Arts and Sciences og National Academy of Sciences og figurerer som nummer 25 på listen over verdens mest citerede psykologer.