**Har du självkontroll lille vän?**

UPPSKJUTEN BELÖNING Det klassiska marshmallowtestet visade att barnen som klarade att vänta fick bättre liv. Men Walter Mischel, en av 1900-talets mest inflytelserika psykologer, understryker att förmågan till självkontroll kan tränas upp.

Av [Maria Carling](https://www.svd.se/av/maria-carling)

 11 nov, 2014

**1/2**

Walter Mischel, forskare

**2/2**

Barnen som deltog i det som kom att kallas marshmallowtestet fick välja sitt favoritgodis. Femårige Vilhelm har inget problem att motstå sin marshmallow – han tycker helt enkelt inte om den.

\*\*Året är 1970. \*\*Tim är fem år gammal och sitter i ett kalt litet rum på sin förskola i amerikanska Stanford med en marshmallow framför sig. Alldeles nyss fick han veta att om han kan vänta tills den vuxne kommer tillbaka kan han få två marshmallows. Tim älskar marshmallows, därför valde han just en sån godisbit.

Mannen som gett honom godisbiten är forskaren Walter Mischel som studerar hur uppskjutna belöningar fungerar. Strax ska han gå ut ur rummet och komma tillbaka först efter 15–20 minuter. Under tiden ligger godisbitarna inom räckhåll för Tim. Bara hans förmåga att tänka på något annat än hur söta och härligt sega de är kan få honom att vänta.

Klarar han en så lång och tråkig stund ger det en signal om att han har stark självkontroll. Sannolikt kommer han då visa sig vara stresstålig, ha lättare att koncentrera sig, få högre betyg, lägre BMI, bättre jobb och mer hållbara relationer när han blir vuxen än de barn som inte höll ut.

En tredjedel av de 550 fyra-femåringar som Walter Mischel undersökte mellan åren 1968 och 1974 klarade att vänta. Tufft läge för de två tredjedelar av barnen som mulade in hela den fluffiga sockerbiten direkt? Inte nödvändigtvis ska vi snart konstatera.

\*\*Marshmallowexperimenten \*\*hör till psykologins klassiker. Mischel har följt upp sina "Stanfordbarn" flera gånger under årens lopp. I dag är de i 50-årsåldern och några av dem har låtit skanna sina hjärnor. De som kunnat vänta visade en distinkt annorlunda aktivitet i hjärnan. Detta är ett av flera resultat Walter Mischel och hans medarbetare sammanställer just nu.

Det har framförts kritiska synpunkter om att antalet deltagare i hans studier varit litet, att urvalet på Stanford var speciellt och för ett par år sedan framhöll forskare vid amerikanska Rochesteruniversitetet att marshmallowtestet i första hand visar på mått av tillit.

**Boken "Marshmallowtestet** – att bemästra självkontroll" kan sägas vara ett svar på kritiken och en entusiastisk forskares berättelse om sin livsgärning. Walter Mischel har även arbetat mycket med barn som lever under svåra sociala förhållanden. För övrigt är det få vetenskapsmän förunnat att kunna fortsätta forska på de experiment som man startade för 50 år sedan.

– Det hjälper att leva länge, svarar den 84-årige Walter Mischel och skrattar gott när jag når honom på telefon hemma på Upper West Side på Manhattan i New York.

Att det inte är oviktigt att specificera exakt var han bor beror på att han som liten drömde om att flytta över till Manhattan från det på 1930-talet fattiga Brooklyn. Tillsammans med sina föräldrar hade han flytt från Wien där nazisterna gjorde livet omöjligt för den judiska familjen. Själv hade lille Walter som åttaåring först flyttats längst bak i klassrummet för att sedan inte få vara där alls trots att han älskade skolan och var en duktig elev.

– Att ha ett hett eftertraktat mål är centralt när man vill utöva självkontroll, förklarar Walter Mischel.

Efter att ha flyttat från Kalifornien till New York på 1980-talet valde Walter Mischel att testa sina teorier bland fattiga barn i Bronx. Där blev det tydligt att barn som utsätts för stark och långvarig stress som små riskerar att få sämre självkontroll som vuxna. Har anknytningen varit svag när de var riktigt små finns inte tilliten till vuxna. Samtidigt visade det sig att de som kunde skjuta upp belöningen också hade ett skydd mot stress och en förmåga att klara tuffa situationer i skolan bra. De kunde kyla ned starka känsloreaktioner och inte brusa upp och bli aggressiva eller att bara jobba på fast skoluppgifterna både var svåra och tråkiga.

Huvudbudskapet i boken "Marshmallowtestet" är att alla kan öva upp sin självkontroll genom att förstå hur hjärnans heta känslosystem triggas igång och vinner över den kyligare främre delen av hjärnan, beslutsfattarcentrum. Helst ska man automatisera en liten paus när impulsen är på väg att få en att göra det man bestämt sig för att inte göra (äta chokladbiten, tända en cigarrett, skälla ut sin partner, välja Facebook i stället för jobbuppgiften). Att låta hjärnan distrahera sig med något helt annat en stund kan hjälpa till att fokusera om. Och, som sagt, man måste vilja nå sina mål.

**Själv kämpade** Walter Mischel med att sluta röka. Han var länge en "tre paket om dagen-rökare" (plus pipa ibland och någon enstaka cigarr vid festliga tillfällen). Dessutom säger han sig vara särskilt svag för chokladmousse. Men nu, vid 84,5 års ålder (han har börjat räkna halvår igen), är han en pigg icke-rökare som äter chokladmousse när han har bestämt sig för det, inte bara för att efterrättsvagnen råkar rulla förbi hans ögon. Han betraktar dock inte sig själv som en särskilt kontrollerad person. Och vi har alla våra svaga sidor och även den mest kontrollerade kan övermannas av heta känslor som inte kyls ned i första taget.

– Ta personer som rimligen har mycket god självkontroll i de flesta lägen, som Bill Clinton och Tiger Woods.

Golfspelaren som vunnit hur många tävlingar som helst är förstås extremt bra på att fokusera och kontrollera sig själv. Det samma gäller Bill Clinton. Ändå kunde de inte styra sina sexuella impulser.

**Visst kan våra** hjärnor spela oss spratt, oavsett om vi är elitidrottare, presidenter eller vem som helst. Walter Mischel poängterar att hjärnan är plastisk hos oss alla. Vi har våra personlighetsdrag, men våra öden är inte förutbestämda. Föräldrar som funderar på om deras barn skulle klara marshmallowtestet behöver inte oroa sig. En sak de kan göra för att öva sina barns självkontroll är att lära dem att distrahera sig med något för att kunna vänta – och att själva vara goda exempel.

– Om du lovar ett barn något, var säker på att du kan hålla det löftet. Förtroende är väldigt viktigt. Steg två, om du vill få dina barn att ha stark självkontroll så måste du själv vara en god förebild i ditt beteende – i hur du gör dina läxor, i ditt sätt att äta, hur dags du tar dagens första drink eller att du inte brusar upp och blir överdrivet arg titt som tätt.

Walter Mischel påpekar att ett liv som bara styrs av självkontroll inte heller är ett bra liv. Han tycker att vi ska använda de fantastiska möjligheter till förändring som vår prefrontala cortex ger oss. Beslutsfattarhjärnan är i allra högsta grad påverkbar.

– Den ger oss inte bara möjligheten att tänka, utan också möjligheten att tänka annorlunda. Om du förändrar hur du tänker kring det du frestas av men inte borde göra kan du förändra mycket i ditt liv. Då kan du nå många saker som ger dig en känsla av kontroll och självförtroende. Detta ger i sin tur erfarenhet av framgång. Det är det budskap jag vill ge. Det har varit en del missförstånd om marshmallowtestet, avslutar en av 1900-talets mest inflytelserika psykologer.

Walter Mischel, 84 år, är ännu verksam professor i psykologi vid Columbiauniversitetet i New York. På 1960- och 70-talet forskade han vid Stanforduniversitetet i Kalifornien och gjorde sina världsberömda marshmallowtest för att utröna hur uppskjutna belöningar fungerar.  
En tredjedel av de 550 fyra-femåringar som Walter Mischel undersökte mellan åren 1968 och 1974 klarade att vänta med att äta upp sin godisbit för att kunna få dubbelt så mycket av det goda.  
Senare uppföljningar visade att de som klarade att vänta också gjorde bättre ifrån sig på prov i skolan (så kallade SAT-tester), de var mer stresståliga, hade lättare att koncentrera sig och bättre relationer med vänner.  
Huvudbudskapet i Walter Mischels bok "Marshmallowtestet – att bemästra självkontroll" (Volante) är att konsten att skuta upp belöningar är en förmåga som det går alldeles utmärkt att öva upp. Förutsättningen är att det finns motivation att göra det.  
**Några slutsatser från Walter Mischels forskning:**  
**1.** Vissa har lättare att motstå frestelser och reglera smärtsamma känslor.  
**2.** Stark självkontroll visar sig redan i förskoleåldern och kan förutsäga ett bättre liv (på gruppnivå).  
\*\*3. \*\*Alla kan träna upp sin förmåga till självkontroll genom att lära sig att kyla ned heta impulser och att distrahera sig.  
**4.** Vi behöver inte bli offer för vår sociala och biologiska historia.  
**5.** Självkontroll innebär mer än beslutsamhet. Det krävs strategier och insikt, liksom mål och motivation, för att ihärdigheten ska kunna utvecklas.

# Uppgift:

1. Sammanfatta texten i punktform och ta ut det som du anser vara det viktigaste.
2. Sammanfatta marshmallowtestet.
3. Varför har Mischels forskning blivit känd inom psykologin?
4. Hur ser Mischel på personlighet utifrån det du läst? Jämför med ps. dyn., beteendeperspektivet och det kognitiva perspektivet.
5. Lyft en valfri fråga till diskussion. Något som du tyckte var särskilt intressant i artikeln.