

Vores følelser spiller en væsentlig rolle, når vi træffer beslutninger. Men kan følelser dirigere os til automatisk at træffe de bedste og mest hensigtsmæssige valg? Ja, i nogle tilfælde, siger ph.d.-studerende Simon Nørby fra Learning Lab Denmark – men følelser rummer også faldgruber.

Følelserne vejleder og vildleder

* Vækkeuret ringer. Du slynger armen ud over sengekanten og får stoppet den irriterende larm, hvorefter armen hurtigt pakkes ind under den varme, tunge dyne igen. Lysten til at blive liggende er overvældende. Man kunne jo tage en pjækkedag. Sove lidt mere, spise sen morgenmad, læse avisen. Så kommer du i tanker om det dér vigtige møde. Sattans! Men måske er du faktisk ved at blive lidt syg? Måske er det faktisk bedst at blive i sengen? Men hvad så med mødet? Du er nødt til at komme til mødet. Og du er jo ikke syg. Du har bare en voldsom lyst til at sove lidt længere.

I de allerfleste tilfælde ender den indre dynedebat med, at du står op og går på arbejde som planlagt. Din første impuls bliver overdøvet af tanker om, at arbejdet er vigtigt, og du ved godt, at det er bedst at stå op. Følelsen får ikke lov at styre dit valg. Det gør din fornuft.

Men andre situationer er fuldstændigt styret af følelserne. Uden at vi er klar over det. Nogle forskere har længe været overbeviste om, at følelserne helt automatisk styrer os til at træffe de beslutninger, der er bedst. Det lyder måske meget plausibelt i møderne ører, men sådan har det ikke altid været.

Sortér i mulighederne

Traditionelt mente forskere, at mennesket tog beslutninger på baggrund af rationelle overvejelser. Man havde en idé om, at det normale menneske på en logisk, matematisk måde og med et køligt over-

blik vurderede hvilken beslutning, der var bedst for at få opfyldt veldefinerede mål. Mennesket blev set som en computer. Efterhånden blev man dog klar over, at der hverken er tid eller mentale ressourcer til

Hvis man står over for en konkret, logisk opgave, begynder man jo ikke at lytte til sine følelser.

at overveje alting på en strengt logisk måde. Forskere blev derfor opmærksomme på, at menneskers almindelige hverdag indebærer en række beslutninger, der træffes uden anstrengelse og uden de store overvejelser.

Især én markant forsker har formuleret idéen om følelsernes positive betydning for vores beslutningstagning. Det er portugiseren Antonio Damasio. I 1994 præsenterer han en teori om, at følelser hjælper os til at træffe de bedste beslutninger. Damasio mener, at vi automatisk erindrer følelser fra lignende situationer, og at disse erindrede følelser hjælper med at begrænse mængden af alternativer og lede én i retning af de mest hensigtsmæssige valg. Damasio foreslår, at vi automatisk – og ofte uden at være bevidste om det – frasorterer de alternativer, der tidligere har været forbundet med negative følelser. Følelserne hjælper os med at indsnævre beslutningsrummet.

Spørgsmålet er så, om hjælpen fra følelserne altid er til vores eget bedste. Vi spurgte Simon Nørby, der

er ph.d.-studerende ved Learning Lab Denmark på Danmarks Pædagogiske Universitet, og som har skrevet speciale om følelsernes betydning for vores evne til at tage beslutninger. Hans svar kan illustreres med to eksempler.

Hjælp eller snyd

Du er gået ind i en skobutik, og der er mange, mange sko på hylterne. Men du prøver ikke dem alle sammen. Før du henvender dig til ekspedienten, har du automatisk fokuseret din interesse og valgt ét eller nogle få par ud fra mængden. Du tænker ikke nødvendigvis over hvorfor eller hvordan, du har truffet de beslutninger. Dine følelser har hjulpet dig med at koncentrere mulighederne, så det endelige valg er lettere at træffe.

Men følelser kan også snyde. »Hvis du én gang har oplevet at blive svigtet, så vil du få en dårlig følelse, når du står i en situation, der virker tilsvarende. Men

Er du én gang blevet svigtet, vil du få en dårlig følelse, når du står i en tilsvarende situation.

det kan jo være, at følelsen er ubegrundet. Sandheden kan være helt anderledes end dét, dine følelser fortæller dig,« siger Simon Nørby. Hvis den dårlige følelse dominerer, bliver du i dårligt humør, uden at det forventede svigt faktisk er sket. Følelser leder os altså ikke altid i den bedste retning. ►



Hvilke sko ville dine følelser vælge? Følelser spiller en vigtig rolle, når det handler om at sortere mellem flere alternativer.

FOTO: GETTY IMAGES



Damasios eksperiment

Eksperimentet er baseret på the Iowa Gambling Task (IGT), hvor forsøgspersonernes valg straffes eller belønnes med fiktive penge. Deltagerne får udleveret et startbeløb på 2.000 dollars og skal så forsøge at forøge formuen ved at vælge kort – ét efter ét – fra fire bunker (A, B, C og D). Alle kort giver gevinst, men i nogle tilfælde indeholder kortene også strafbeløb, dvs. beløb, der trækkes fra. Bunkerne er ordnet således, at valg af kort fra C og D giver størst udbytte i længden. Men opgaven er bygget op på en sådan måde, at deltagerne ikke kan regne sig frem til systemet før ret sent i forsøget. Der er med andre ord ingen synlige logiske valg i testen, derfor er deltagerne afhængige af at bruge deres følelser, når de skal træffe beslutningerne. For at måle disse følelser placerer man sensorer på huden, og jo større udsving, jo kraftigere regner man med, at følelsen er.

► »Det afhænger meget af måden, man i forvejen tænker på. Hvis man har en meget konkret, logisk opgave, man skal løse, så begynder man jo ikke at lytte til sine følelser. Det er situationen og den enkeltes personlighed, der afgør, hvilken rolle følelser spiller i beslutningstagning,« mener Simon Nørby. Sammenhængen mellem følelser og beslutninger er altså ikke entydig.

Overvurderede følelser?

Damasios teori om følelsernes betydning for beslutningstagning har været en stor inspiration for mange hjerneforskere, der har kastet sig over følelserne. Simon Nørby har også taget tråden fra Damasio op, men i dag er han mere kritisk. Selv om Damasio har givet vigtig indsigt med sine eksperimenter, så har han måske overvurderet følelsernes positive bidrag.

Damasios teori er blandt andet baseret på eksperimenter, hvor deltagerne skal løse den såkaldte Iowa-opgave eller 'The Iowa Gambling Task' (se faktabox). Disse eksperimenter tyder på, at følelser dirigerer forsøgspersonerne til at træffe de rigtige valg. Det er de valg, der giver dem størst økonomisk udbytte i et spil, hvor de ikke er i stand til ved hjælp af logik at gennemskue den bedste vinderstrategi. Personerne vælger altså uden at være bevidste om, hvorfor de vælger, som de gør.

Damasio måler forsøgspersonens følelser ved at sætte sensorer på huden. På den måde kan han se, at når deltageren er ved at træffe en dårlig beslutning – uden at de er bevidste om, at den specifikke beslutning er dårlig – så er følelsen kraftigere, end

når deltageren er ved at træffe den gode beslutning. Følelserne fungerer altså som en alarm.

Teorien har dog et væsentligt problem. Den er ikke blevet testet i dagligdags og naturlige sammenhænge. I det hele taget er der lavet meget få studier af sammenhængen mellem følelser og beslutningstagning under hverdagsagtige forhold. Simon Nørby er enig med Damasio i, at følelser i mange situationer har en positiv betydning for beslutningstagning. Han mener dog samtidig, at teorien skal udforskes mere, før man kan vurdere, om den er gyldig. Desuden har det været svært at få samme resultater som Damasio, når forsøget er blevet gentaget.

Samtidig påpeger Simon Nørby, at der er en række faktorer, der har betydning for, om følelserne har den effekt, som Damasio foreslår.

»Damasio er meget optaget af, hvordan følelser automatisk sorterer i mængden af de alternativer, man overvejer, og leder os i retning af bestemte valg. Han er dog ikke så opmærksom på, at denne indflydelse kan bremses, hvis man er bevidst om at være under indflydelse af følelser. Der er lavet flere undersøgelser, der viser, at i det øjeblik folk begynder at analysere og være selvkritiske, så har de en tendens til at udelukke deres første følelsesmæssige impuls,« forklarer Simon Nørby.

Hjerneskaders betydning ...

Damasios eksperiment har dog skabt bevidsthed om hvilken del af hjernen, forskningen skal koncentrere sig om, og at følelser rent faktisk har betydning for beslutningstagning.

»I forsøget har personer med et dæmpet følelsesliv svært ved at tage de gode valg, og det tyder på en sammenhæng mellem følelser og beslutningstagning,« siger Simon Nørby.

Personer med en skade i det ventromediale præfrontale korteks – den forreste del af hjernen – reagerer nemlig anderledes end de 'normale' forsøgspersoner i eksperimentet. Skaden i sig selv medfører ikke ændringer i personernes intelligens, men derimod ændringer i personligheden, der betyder, at de ikke oplever følelser i samme grad som før skaden. Eller i samme grad som andre mennesker.

I det øjeblik folk begynder at analysere og være selvkritiske, har de en tendens til at udelukke deres første følelsesmæssige impuls.

Det interessante er, at personer med hjerneskade i den forreste del af hjernen ikke tager gode beslutninger i forsøget. De bliver ved med at tage kort fra de dårlige bunker og taber konstant penge i eksperimentet. Selv når de begynder at kunne gennemskue, hvordan spillet hænger sammen, ændrer de alligevel ikke adfærd. De bliver ved at tage de dårlige valg, selvom de godt kan se, at det er det dårligste valg. Uden at de ved eller kan forklare, hvorfor de gør, som de gør.

... og uddannelsers betydning

Generelt er de deltagere, der klarer sig bedst i Damasio's eksperiment, tilsyneladende i god kontakt

med deres følelser, og succesraten kan inddeles i sociale grupper. Unge klarer sig bedre end ældre. Mænd klarer sig bedre end kvinder. Og lavtuddannede klarer sig bedre end højtuddannede. De lavtuddannede er bedre til at tage de gode beslutninger og ender derfor i sidste ende med et større økonomisk udbytte.

Simon Nørby mener, at forklaringen kan være, at højtuddannede gør sig flere tanker om selve test-situationen. De er i højere grad bekendte med videnskabelige tests og er mere bevidste om, at de bliver vurderet efter evne. De er fokuserede på at klare sig godt. Simon Nørby mener, at de højtuddannede bruger en analytisk, strategisk tilgang til at vælge kort, hvorimod lavtuddannede tilsyneladende er bedre til at lade følelser have indflydelse på deres beslutninger.

I dag er budskabet fra hjerneforskerne, at vi træffer beslutninger på disse to forskellige måder: En logisk, kalkulerende og en intuitiv, følelsesbaseret. Hvilken tilgang, der er bedst, afhænger af situationen, for følelserne kan både fungere som vejledning og vildledning. Tvivlen opstår altså, når man forsøger at forstå følelsernes rolle i den konkrete situation. Måske er du faktisk syg, når du vågner med et hoved, der gerne vil blive på puden. Måske prøver dine følelser at fortælle dig, at du hader dit arbejde og burde finde et andet. Eller måske er du bare et uforbederligt B-menneske. Du kan jo prøve at spørge en hjerneforsker. ▲

Stine Exler
ske@dpu.dk



Simon Nørby

er ph.d.-studerende ved konsortiet for Hjerneforskning, Kognition og Læring på Learning Lab Denmark, Danmarks Pædagogiske Universitet. Han har skrevet speciale ved Psykologi på Københavns Universitet om sammenhængen mellem affekt, vurdering og beslutningstagning. Hans ph.d.-projekt handler om, hvordan emotioner påvirker læringsprocesser i dagligdagen under realistiske omstændigheder.