



**HSP331**

# BIRTINGARMYNDIR BREYSKLEIKA

Geta kenningar í hugrænni sálfræði útskýrt breyskleika betur en hversdagslega hugtakið?

Heiðar Högni Guðnason

Leiðbeinandi Atli Harðarson

Maí 2021

## ÚTDRÁTTUR

Hér verða færð rök fyrir því að hugtakið *hversdagslegur breyskleiki* hafi oft meiri útskýringarmátt heldur en sambærilegar sálfræðikenningar. Fullyrt er að útskýringarmáttur hugtaksins hversdagslegur breyskleiki felist í fjölhæfni, skorti á sértækni, vitsmunalegu gripi og einfaldleika. Með því að fara yfir sögu, helstu rannsóknir og fræðilega umræðu á hugtakinu hversdagslegur breyskleiki, eins og Richard Holton, Alfred Mele o.fl. nota það, er sýnt fram á að almenningur tengir breyskleika alla jafna við þrennt: dómgreindarþrest, fyrirheitasvik og slæmar afleiðingar. Með því að nota fimm þátta líkan Ylikoski og Kuorikoski til þess að mæla útskýringarmátt og bera saman hversdagslega hugtakið breyskleiki við kenningu Daniel Kahnemans um tveggja háttu hugsunarferli, sjálfsprotskenningu Roy Baumeisters og breiðgeran afslátt yfir tíma, oft kennd við Richard Herrnstein, er sýnt fram á að útskýringarmáttur hversdagslega hugtaksins er oft meiri en hjá kenningunum.

## ABSTRACT

Here it is argued that *the folk concept of weakness of will* often has more explanatory power than compatible psychological theories. That the explanatory power of the folk concept of weakness of will is derived from its versatility, lack of abstraction, cognitive salience and simplicity. It is shown, by reviewing the history, research and debates on the folk concept of weakness of will, as used by Richard Holton, Mele and others, that people generally attribute weakness of will to three things: lack of judgement, broken intentions and bad consequences. By using Ylikoski and Kuorikoski five-dimension model to measure explanatory power and comparing the folk concept of weakness of will with Daniel Kahnemans dual process theory, Roy Baumeisters ego depletion and hyperbolic discounting often attributed to Richard Herrnstein, it is shown that the explanatory power of the folk concept is often greater than the theories.

Fyrsti kafli: Hversdagslegur breyskleiki	2
Gagnrök slæmra afleiðinga: Öfugur breyskleiki	6
Annar kafli: Útskýringarmáttur	9
Þriðji kafli: sálfræðikenningar og breyskleiki	13
Tveggja háttá tal	17
Misræmi sjálfsins	21
Breiðger afsláttur yfir tíma	27
Fjórði kafli: Birtingarmyndir breyskleika	29
Fyrsta mynd breyskleika – að falla í freistni	30
Önnur mynd breyskleika - bræði	31
Þriðja mynd breyskleika - framhjáald	32
Fjórða mynd breyskleika - sjálfsblekking	32
Fimmta mynd breyskleika - fífldirfska	33
Sjötta mynd breyskleika – frestun	34
Lokaorð	35
Eftirmáli	36
Heimildir	40

## **Fyrsti kafli: Hversdagslegur breyskleiki**

Fyrir aldamótin urðu ákveðin tímamót í akademískri umræðu um veikan vilja. Fræðimaður að nafni Richard Holton tók eftir því að margir í kringum hann (þó ekki heimspekingar) sögðu að fólk væri breyskt þegar það stæði ekki við fyrirheitin sín. Þetta var töluvert öðruvísi en heimspekingar í kringum hann höfðu gert. Kollegar hans voru á þeirri skoðun að fólk væri veikviljað þegar það breytti gegn betri vitund. Eftir tímamóta grein Holtons *Intentions and Weakness of Will* urðu ákveðin straumhvörf í heimspekilegri umræðu um breyskleika. Ekki nóg með að heimspekingar bættu fyrirheitasvikum við skilgreininguna (og síðar slæmum afleiðingum) heldur fóru þeir einnig í auknum mæli að þæla í því hvað öðrum fannst um viðfangsefnið. Upp sprettur ný fræðigrein þar sem sálfræðilegar aðferðir mæta

heimspekilegri hugtakagreiningu; tilraunaheimspeki. Upp úr þessum bræðingi verður til nýtt hugtak: Hversdagslegur breyskleiki (e. *folk concept of weakness of will*).<sup>1</sup>

Alltaf þegar ég spyr fólk sem er ekki heimspekingar hvað það telur breyskleika vera, minnst það ekki á dóma varðandi betri eða verri stefnu. Þess í stað, að breyskt fólk sé hikandi; að það standi ekki við ætlanir sínar; að það beygi of auðveldlega af þeirri leið sem það hefur kosið.<sup>2</sup>

Fræðimaðurinn Alfred Mele, sem mikið hefur skrifað um viljann, tók svo upp þráðinn eftir Holton nokkrum árum seinna. Hann tók rannsókn sína á hversdagslegri notkun hugtaksins á næsta stig. „Það sem byrjaði með kæruleysislegri yfirheyrslu kollega, vina og nemenda varð að meiri nákvæmniðju,“ segir Mele og heldur áfram:

Heimspekirit um breyskleika á fjölda tungumála eru oft undir miklum áhrifum af verkum Platóns og Aristótelesar um akrasíu. Oft hafa heimspekingar sem rita um málefnið á ensku minni áhuga á að fanga hversdagslega notkun hugtaksins „breyskleiki“ en að fanga meiningu „akrasíu“ (orðs sem er ýmist þýtt með „hömluleysi“ (e. *incontinence*), „skorti á sjálfstjórn“ (e. *want of self-control*) eða „veikum vilja“ (e. *weakness of will*)); og þegar þeir beina athygli sinni að hugtaka- eða sálfræðilegum möguleika eða ómöguleika, eiga þeir það til að einblína á akratíska athöfn (e. *acratice action*). Richard Holton er undantekningin. Hans markmið er að „gera grein fyrir hversdagslegum hugmyndum okkar um breyskleika“<sup>3</sup>

Hvað er hversdagslegur breyskleiki? Í stuttu máli er það hvað almenningur telur breyskleika vera. Eftir margra ára rannsóknir og umræður eru fræðimenn alla jafna sammála um að almenningur tengir hugtakið við þrennt:

- Dómgreindina. Þetta er þekktasti þátturinn í heimspekilegri umræðu um veikan vilja. Við erum breysk þegar að dómgreindin klikkar. Að minnsta kosti dugar hún ekki til að láta okkur breyta rétt. Við gerðum B jafnvel þótt að við vissum að A væri betri kosturinn. Þessi þáttur hversdagslega breyskleikans snýst um dóma. Við dæmum A betra en B. Miðað við allt sem við vitum um heiminn er A betra en B. Á augnabliki

---

<sup>1</sup> Stundum kallað *ordinary weakness of will*.

<sup>2</sup> Richard Holton, “Intention and Weakness of will,” *The Journal of Philosophy* 1/96 (1999): 241. <sup>3</sup> Alfred Mele, “Weakness of Will and Akrasia,” *Philosophical Studies* 3/150 (2010): 391.

breyskleikans gerum við hins vegar B og svo furðum við okkur á því vegna þess að við hefðum átt að vita betur.

- Fyrirheit. Hvort sem við látum aðra vita af þessum fyrirheitum eða höldum þeim fyrir okkur sjálf þá erum við breysk þegar við svíkjum fyrirheit. Við erum breysk þegar við göngum gegn orðum okkar. Ég segist ætla að gera A en geri svo B.
- Slæmar afleiðingar. Alla jafna kemur eitthvað óákjósanlegt í kjölfarið á breyskleika. Þetta hefur verið svo augljóst að hingað til hefur þetta ekki þarfnast neinnar sérstakrar útskýringar. Hins vegar, lítur lítill hluti mannkyns fram hjá dómgreindinni og fyrirheitum og einblínir einungis á afleiðingarnar.

Eftir að Holton hélt því fram að fólk-sem-er-ekki-heimspekingar teldi breyskleika ekki felast í dómum heldur svikum á fyrirheitum ákvað Mele að sannreyna fullyrðingar hans. 72 háskólanemar voru beðnir um að svara spurningunni: *What is weakness of will?* og beðnir um að gefa a.m.k. eitt lýsandi dæmi. Niðurstöðurnar studdu að minnsta kosti ekki þá fullyrðingu Holtons að hinn almenni borgari tengdi alla jafna breyskleika við svik á fyrirheitum vegna þess að einungis 1 af 72 minntist eitthvað á fyrirheit. Mele ákvað að ganga enn lengra. Í þetta sinn notaði hann krossapróf.

Hvert af eftirfarandi lýsir „weakness of will“ best að þínu mati?

- (i) Að gera eitthvað sem þú vissir að þú ættir ekki að gera (s.s. fara í party jafnvel þótt að þú vissir að það væri betra fyrir þig að vera heima og læra).
- (ii) Að gera eitthvað sem þú ákvaðst eða strengdir heit að gera ekki s.s. fara í party jafnvel þótt þú hafir ákveðið að vera heima og læra).
- (iii) Hvorugt. Lýsingarnar eru jafn nákvæmar eða ónákvæmar.

Niðurstöðurnar voru að af 112 þátttakendum hölluðust 49% að (i) vita/gera skilgreiningunni, 33% hölluðust að (ii) svíkja fyrirheit skilgreiningunni og 18% sögðu að skýringarnar væru jafnar. Mele hefur haldið því fram að þessi könnun (og fleiri) grafi undan orðum Holtons, að almenningur tengi breyskleika við svik á fyrirheitum en heimspekingar við dómgreindarrest.<sup>3</sup> Þetta er hins vegar ekki það eina sem komið hefur í ljós við rannsókn á hversdagslega hugtakinu.

Á meðan þeir voru að útkljá það hvort almenningur teldi það vera dómgreindarrest eða fyrirheitasvik kom dálítið nýtt í ljós. Hvað ef það er hvorugt? Hvað ef að það er ekki vegna þess að við svíkjum fyrirheit né sýnum slæma dómgreind; heldur feli breyskleiki í sér slæmar afleiðingar? Í tilraunum Sousa og Mauro sést þessi nýi vinkill betur. Undantekning sem virtist hvorki snúast um dómgreindarrest né fyrirheit. Þessi undantekningahópur einblíndi bara á *afleiðingarnar*. Dæmið sem þeir notuðu var á þessa lund:

Rodrigo og Alenka hafa verið vinir síðan í barnæsku og þau búa í sama húsi. Rodrigo er nemandi og Alenka er í starfi. Rodrigo vann nýlega töluverða fjármuni í keppni en hefur ekki

---

<sup>3</sup> Mele, „Weakness of Will and Akrasia,” *Backsliding Understanding Weakness of Will* (London: Oxford University Press, 2012) 13-32.

enn sagt Alenku frá því. Því miður hefur hún nýlega greinst með lífshættulegan sjúkdóm og eina skilvirka meðferðin er mjög dýr. Sparifé hennar dugar ekki til. Hún segir Rodrigo frá

---

þessu og hann áttar sig á því að summan sem hann vann myndi duga fyrir afganginum. Hann veit líka að Alenka á enga fjölskyldu og hann myndi erfa spariféð hennar. Hann verður að ákveða sig á 24 tímum og tilkynna spítalanum ákvörðun sína, vegna þess að meðferðin þarf að hefjast strax og hana verður að greiða fyrir fram.

Þar sem breyturnar eru þrjár og hver getur haft tvö gildi getum við hugsað okkur framvinduna á átta ólíka veru:<sup>4</sup>

- i. Álítur best að hjálpa ekki – Ákveður að hjálpa ekki – Hjálpar ekki
- ii. Álítur best að hjálpa ekki – Ákveður að hjálpa ekki – Hjálpar
- iii. Álítur best að hjálpa ekki – Ákveður að hjálpa – Hjálpar ekki
- iv. Álítur best að hjálpa ekki – Ákveður að hjálpa – Hjálpar
- v. Álítur best að hjálpa – Ákveður að hjálpa ekki – Hjálpar ekki
- vi. Álítur best að hjálpa – Ákveður að hjálpa ekki – Hjálpar
- vii. Álítur best að hjálpa – Ákveður að hjálpa – Hjálpar ekki
- viii. Álítur best að hjálpa – Ákveður að hjálpa – Hjálpar

Þessar átta sögur aðgreinast aðeins í því hvernig söguhetjan *dæmir* það best að eyða fénu sínu (sem hann vann í keppni) til að bjarga lífi náins vinar með því að borga afganginn af meðferðinni eða halda því fyrir sjálfan sig; hvort hann *strengir fyrirheit* að gera hið fyrr- eða síðarnefnda; og hvað hann *gerir*, hvort hann endar á að nota féð til að greiða fyrir lækni meðferð vinar síns eða ekki.

Fjórðu aðstæðurnar eru sérstaklega áhugaverðar. Þar ályktaði einn hópurinn að breytnin væri laus við breyskleika vegna þess að afleiðingarnar voru góðar. Það skipti engu máli hvort að gerandinn hafi farið gegn fyrirheitum eða því sem hann taldi það besta í stöðunni. Einungis afleiðingarnar skiptu máli. Þessi þriðji þáttur (afleiðingarnar) hefur haft mikil áhrif á fræðilega umræðu um hversdagslegan breyskleika. Meira að segja forsprakki þeirrar fullyrðingar að almenningur tengi breyskleika við fyrirheitasvik Richard Holton hefur breytt afstöðu sinni og búið til rými fyrir slæmar afleiðingar í skilgreiningu sinni á hugtakinu hversdagslegur breyskleiki.<sup>56</sup>

Hvað veldur óhefðbundnu svörum sem eru svo langt frá heimspekilega hugtakinu um breyskleika? Ef engar fyrir fram gefnar skuldbindingar valda slíkum svörum, þá virðist siðferðislegt gildi (afleiðinganna) hafa bein áhrif á það hvort fólk tali um veikan vilja. En af hverju væru áhrifin meiri hjá sumum þátttakendum en öðrum? Áhugaverða vísbendingu gæti verið að finna hjá Sousa og Mauro, sem ályktuðu að þeir sem voru með

---

<sup>4</sup> Rosas, Bermúdez, Gutiérrez, „Is a bad will a weak will? Cognitive dispositions modulate folk attributions of weakness of will," *Philosophical Explorations* 3/21 (2018): 354.

<sup>5</sup> May, J., & Holton, Richard, "What in the world is weakness of will?" *Philosophical Studies* 3/157 (2012): 341.

<sup>6</sup> Alejandro Rosas og Juan Bermúdez, "Is Bad Will a Weak Will?" *Philosophical Explorations* 2/21 (2018): 352.

óhefðbundnu svörin sem voru fjarlæg heimspekilega hugtakinu væru með innsæis- frekar en ígrundaða-hugsunar-tilhneigingu [e. intuitive-cognitive-disposition rather than a reflective-cognitive-dispositions].<sup>7</sup>

Það má sjá hvað sálfræðin er farin að hafa mikil áhrif á heimspekina þegar Rosas, Bermúdez og Gutiérrez rannsökuðu það hvort að fólk sem beitti innsæinu frekar en ígrundun væri

---

líklegra til að vera alveg sama um dómgreindarrest eða svik á fyrirheitum og einblína bara á afleiðingarnar.

Alfred Mele hafði haldið því fram að hversdagslegur breyskleiki væri tvískipt hugtak. Breyskleiki væri annað hvort dæmi um fyrirheitasvik og/eða dómgreindarrest. Holton og May halda því nú fram að hversdaglegur breyskleiki sé klasa (e. *cluster*) hugtak vegna þess að hversdagslegur breyskleiki geti líka falið í sér slæmar afleiðingar (og hvorki fyrirheitasvik né dómgreindarrest). Rosas, Bermúdez og Gutiérrez telja að þeir hafi báðir rétt fyrir sér. Það fer eingöngu eftir því hvern þú spyrð:

Við gátum ekki fengið fullnægjandi sannanir með eða á móti tvískiptingar [e. *disjunctive*] eða klasa [e. *cluster concept*] túlkun hugtaksins. [...] Það virðist vera sem breyskleiki virki eins og gagnstætt [annað hvort eða bæði] hugtak þegar gerandinn sem er athugaður framkvæmir siðlegan verknað (þannig að brot á fyrirheitum nægir sem ástæða til þess að eigna öðrum breyskleika), en það virkar eins og klasa hugtak þegar gerandinn framkvæmir siðlausan verknað (þannig að einungis brot á báðum saman gerir einkunnina töluvert öðruvísi en brot á hvorugu).<sup>7</sup>

### Gagnrök slæmra afleiðinga: Öfugur breyskleiki

Furðulegasti þáttur skilgreiningarinnar á hversdagslegum breyskleika er þegar við erum með dæmi um slæmar afleiðingar án þess að hafa svikið fyrirheit eða dæmt illa per se. Davidson hafði lagt línuna í umræðu um veikan vilja með að sýna fram á að það væri munur á dómum við fyrstu sýn (e. *prima facie judgement*) og dómum miðað við allt (e. *all things considered judgement*).<sup>8</sup> Það er yfirleitt þegar við hugsum hlutina lengra að við áttum okkur á að það er skynsamlegra fyrir okkur að velja salatið fram yfir frönskurnar eða göngutúrinn fram yfir sófakúrið.

Það er þetta með að hugsa hlutina lengra sem gerir minnihlutahópin sem einblínir einungis á afleiðingarnar áhugaverðan. Það virðist sem hópurinn hafi ekki hugsað hlutina nægilega langt. Það er nokkurn veginn hægt að sjá (og að vissu leyti skilja) hvernig hægt sé hoppa beint á þá niðurstöðu að viðkomandi hafi verið veikviljaður vegna þess að eitthvað slæmt gerðist án þess að gera mikið úr tilætlunum viðkomandi. En hvað ef afleiðingarnar eru góðar? Holton, sem talar um öfugan breyskleika (e. *inverse akrasia*) tekur dæmi frá Mark Twain.

---

<sup>7</sup> Sama rit, 356.

<sup>8</sup> Davidson, Donald. "How Is Weakness of the Will Possible?" *Essays on Actions and Events* (London: Oxford University Press, 2001): 21.

Eftir að Stikilsberja-Finnur verður vinur strokuþrælsins Jims, gefur hin hefðbundna Suðurríkja samviska hans það augljóslega til kynna að hann ætti að skila þrælum til hins réttmæta eiganda. Hann veit, hvað er rétt að gera. Hann skammast sín fyrir það að finna ekki kjarkinn til að gera það rétta. Þegar tækifæri gefst til að skila Jim, bregst hann og finnst hann vera veikviljaður. Hann bara getur ekki gert það. Á endanum gefst hann upp á hugmyndinni að skila Jim og ákveður að hann sé veikgeðja, slæmur strákur, og það að vera siðlegur sé allt of erfitt og vanþakklátt framtak.<sup>9</sup>

---

Annað dæmi um öfugan breyskleika kemur frá Aristótelesi. Neoptelemíus er karakter í *Fílóketes*. Neoptelemíus er sendur af herra sínum, Ódysseifi, til að blekkja Fílóketes og er ákveðinn í því að sinna skyldu sinni. Hins vegar, þegar hann mætir Fílóketesi, getur hann ómögulega gert það og segir þess í stað sannleikann. Meira að segja Aristóteles fannst eitthvað undarlegt við formúluna svik + breyskleiki = dygð. Douchet og Turri hafa sýnt fram á töluverða fylgni milli þess hve útkoman var slæm og hversu breysk hún var talin. 101 þátttakandi fékk að heyra af nemandanum Pétri sem:

[H]efur verið boðið í party á fimmtudagskvöldi. Það verður mikið fjör. En hann er einnig að fara í próf á föstudagsmorgni. Það er mikilvægt að Pétur standi sig vel í prófinu á föstudaginn. Hann telur að ef hann fari í partyið á fimmtudagskvöldið muni hann vaka fram eftir og standa sig illa. Svo Pétur [ályktar/ákveður] að hann [ætti alls ekki að/muni ekki] fara í partyið þetta kvöld. Um kvöldið hvetja vinir hans hann til að fara í veisluna. Pétur endurskoðar aðstöðuna. Hann er sammála því að partyið verði skemmtilegt, [en hann heldur enn að hann ætti alls ekki að fara / þannig að hann hættir við fyrri fyrirheit]. [Engu að síður] Hann fer [samt] í partyið og vakir frameftir. [Það vekur furðu að / Það kemur ekki á óvart að] hann fær [10/3] í prófinu.<sup>10</sup>

Atli Harðarson kemur inn á þetta þegar hann ræðir um skynsamlega sjálfstjórn með dæmi sem fengið er fengið að láni frá Alfred Mele:

Hugsum okkur mann sem er í slagtogi með skuggalegu fólki. Hann ætlar að taka þátt í innbroti með félögum sínum þó hann skilji að það sé rangt. Þegar á hólminn er komið fer hann á taugum, þorir ekki að brjótast inn og leggur á flóttu. Með því að hætta við innbrotið breytir hann í samræmi við skilning sinn á því hvað er réttast eða best að gera. En þar sem löngun til að flýja ræður og hún stjórnast ekki af ætlun sem er fyrir hendi lítum við svo á að hann skorti sjálfstjórn. Raunar bilar sjálfstjórnin á tveim stöðum í þessu dæmi, nefnilega bæði í öðrum og þriðja lið skilgreiningarinnar þar sem ætlunin er í ósamræmi við skilninginn og löngunin (eða hvötin til að flýja) í ósamræmi við ætlunina. Tvöfaldur viðsnúningur veldur því að á endanum breytir maðurinn í samræmi við skilning sinn á hvað er best en það dugar ekki til að hann teljist hafa sjálfstjórn.<sup>11</sup>

---

<sup>9</sup> Holton, Richard. "Inverse Akrasia and Weakness of Will." *PhilPapers* <http://philpapers.org/rec/HOLIAA>.

<sup>10</sup> Douchet „Non-psychological weakness of will: self-control, stereotypes, and consequences," *Synthese* 16/191 (2014): 394.

<sup>11</sup> Atli Harðarson, „Skynsamleg sjálfstjórn," *Hugur*, 1/27 (2015): 112.



Mele á annað dæmi af Rikka, sem hefur lofað mömmu sinni að spila aldrei amerískan fótbolta en hefur verið boðið af nokkrum eldri strákum að koma og spila næsta dag. Vitandi af loforðinu sem hann gaf mömmu sinni telur hann það vera best að spila ekki. Hann langar það hins vegar virkilega svo hann ákveður að mæta í leikinn. Hins vegar mætir hann ekki í leikinn, ekki af því að hann taldi það álitlegast, heldur vegna þess að hann var hræddur. Hann hefði ekki einu sinni mætt þó að hann hefði talið best að gera það.

Alla jafna höfum við ekki beina tengingu í ætlanir fólks. Við dæmum menn yfirleitt af verkum þeirra, ekki ásetningi. Ef við svo síðar fréttum að annarlegar ástæður hafi legið að baki, þá endurskoðum við dóminn og teljum (í ljósi nýrra upplýsinga) breytnina ámælisverða. Við erum hins vegar ekki alltaf í stöðu til þess að fá góða mynd af þeim innri ástæðum sem fylgja breytninni. Þess vegna er erfitt að dæma fólk í kringum okkur breyskt eður ei. Hins vegar eigum við auðveldara með að vita hvað gengur á í kollinum á okkur sjálfum. Við vitum sjálf

---

hvort um breyskleika eða slembilukku var um að ræða þó svo aðrir hafi ekki hugmynd. Einnig höfum við samúð með fólki sem meinar vel. Við veigum okkur við að fordæma þann sem meinti vel en mistókst eins og einstaklinginn sem gaf peysuna sína til þróunaraðstoðar óafvitandi að slíkt myndi leiða til hruns innlendarar vefnaðarframleiðslu.

Þegar að við hugsum hlutina lengra getum við varla fallist á það að sleppa tilætlunum og einblína á afleiðingarnar. Að minnsta kosti ekki sem heimspekingar. Það er ekki hægt að rökstyðja þá skilgreiningu. Sá þáttur hversdagslega hugtaksins, þar sem afleiðingarnar einar skipta máli verður seint formlega rökstuddur, nema á þeim forsendum að hann er eins og hann er vegna þess að fólk segir hann vera eins og hann er. Þegar við hugsum lengra og reynum að kafa dýpra í afleiðingarnar og gröfum eftir ástæðum þeirra, kemur eitthvað annað en skynsamlegar ástæður í ljós. Eins og heimspekingurinn Lubomira Radoilska sem kunn er fyrir rannsóknir á breyskleika og fíkn segir:

Við erum í stöðu til að sjá að breyskleiki verður ekki sjálfkrafa ámælisverður í þeim skilningi að gerandanum mistakist að framkvæma hvaða áætlun sem er, burt séð frá því hvort að markmiðið var þess virði að sækjast eftir eður ei. Þetta skýrist þegar við skoðum þversagnirnar sem myndast við svokallaða öfuga akrasíu.<sup>12</sup>

Það er hins vegar þannig að heimspekingar eiga það til að hugsa hlutina frekar langt. Það væri hins vegar ekki endilega rétt hjá þeim að afskrifa innsæisdóma á þeim forsendum að hlutaðeigandi hafi einfaldlega ekki þælt nógu mikið í þeim. Sumir dómar þurfa engan rökstuðning eins og þegar slökkviliðsmaður finnur það á sér að hann ætti frekar að fara að hurðinni vinstra megin heldur en þeirri til hægri eða þegar reyndur pókerspilari veit hvenær hann á leggja allt undir. Innsæið okkar er gríðarlega öflugur dómari en það getur verið erfitt (og stundum ómögulegt) að rökstyðja hvers vegna viðkomandi taldi eitt betra en annað. Heimspekingar (og aðrir) ættu að stíga varlega til jarðar með að afskrifa slíka dóma á þeim forsendum að viðkomandi hafi ekki hugsað nægilega mikið um hlutina. Stundum er alger óþarfi að þæla meira í hlutunum.

---

<sup>12</sup> Radoliska, „Akrasia and Ordinary Weakness of Will.” *Tópicos, Revista De Filosofía* 1/43 (2013): 31

## Annar kafli: Útskýringarmáttur

Til þess að komast að því hvort tilgátan að *hversdagslega hugtakið breyskleiki hafi oft meiri útskýringarmátt heldur en sálfræðikenningarnar*, þurfum við að skilgreina nokkur hugtök. Fyrst, útskýring, þar á eftir, útskýringarmáttur, en fyrst, „meira.“ Þegar ég fullyrði að eitthvað hugtak hafi „meiri“ mátt heldur en annað er ég ekki að meina „meira“ í hefðbundnum stærðfræðilegum skilningi eins og að meira af verkum Platóns heldur en Aristótelesar hafa varðveist (þar sem við getum auðveldlega bent á stærri bókastaflann og talið). Nei, þetta „meira“ í fullyrðingunni er frekar eins og verk Platóns hafa haft meiri áhrif heldur en verk Aristótelesar á vestræna heimspeki; þar sem áhrifin verða ekki smættuð í einhver töluleg gildi á stigatöflu. Engu síður er hægt að taka afstöðu og vega og meta eitt á móti öðru (eins og hægt væri að rökstyðja að verk Platóns hafi haft meiri áhrif á trúarheimspeki en verk Aristótelesar meiri áhrif á rökfræði).

---

Næsta hugtak er „útskýring.“ Þá vaknar spurningin, hvað er útskýring? Í stuttu máli er það gott svar við af-hverju-spurningu. Hempel og Oppenheim töldu að útskýringar snerust meira um svör við af-hverju-spurningum heldur en hvað-er-spurningum; og hér verður þeirri hefð fylgt.<sup>13</sup> Fræðin eru rík af heimspekilegri umræðu um eðli útskýringa. Vísindaheimspekingar hafa í tugi ára, eins og Schupach og Sprenger (2011), bent á:

Reynt á einlægán hátt að gera grein fyrir eðli útskýringar. Samkvæmt Glymor (1980) er hún nauðsyn, viðeigandi samkvæmt Salmon (1971), ástæður og ályktun samkvæmt Hempel (1965), kunnugleiki segir Friedman (1974) en talar einnig um sameiningu og Kitcher (1989) tekur undir, Salmon (1984) og Woodward (2003) leggja áherslu á orsakir og Machamer, Darden og Craver (2000) á virkni. Þetta eru nokkur af þeim vinsælustu hugtökum sem heimspekingar nota til að lýsa nauðsynlegum og nægjanlegum skilyrðum þess að kenning geti útskýrt einhverja fullyrðingu. Annað nátengt verkefni sem fengið hefur minni athygli er tilraunin til að greina styrk útskýringar – það er, hve mikinn útskýringarmátt tiltekin útskýring hefur.<sup>14</sup>

Finnarnir Ylikoski og Kuorikoski hafa fært rök fyrir því að „útskýringarmáttur“ felist í fimm þáttum eða víddum. Hver vídd er sjálfstæð mælieining. Þó að ein útskýring skori hátt samkvæmt einni víddinni, þýðir það ekki að hún skori óhjákvæmilega hátt í hinum. Ég mun nota módelið þeirra til að bera saman útskýringarmátt hversdagslega hugtaksins breyskleika (sem við kynntumst í fyrsta kafla) við þekktar sálfræðikenningar (sem við kynnumst í þriðja kafla). Næsta spurning. Hverjir eru eiginleikar útskýringarmáttar?

- (i) Ónæmi (e. *non-sensitivity*). Hversu ómóttækileg eða óháð hún er gagnvart bakgrunnsbreytingum?

---

<sup>13</sup> Hempel, Carl G og Paul Oppenheim, "Studies in the Logic of Explanation," *Philosophy of science* 2/15 (1948): 135-175.

<sup>14</sup> Schupbach, Jonah N og Jan Sprenger, "The logic of explanatory power," *Philosophy of Science* 1/78 (2011): 107.

- (ii) Nákvæmni (e. *precision*). Hversu stór eru samanburðarmengin?
- (iii) Réttta meðferð staðreynda (e. *factual accuracy*). Hversu sértæk er skýringin?
- (iv) Sameining (e. *degree of integration*): Hve vel passar skýringin við fyrirliggjandi þekkingu?
- (v) Vitrænn eftirtakanleiki (e. *cognitive salience*): Hversu grípandi er útskýringin?<sup>15</sup>

Nú verður hugtakið útskýringarmáttur brotið niður og tekin dæmi af hverjum þætti af finnska módelinu. Fyrsta víddin. Hversu ónæm er útskýringin? Með öðrum orðum, hversu mikið getum við ráðskast með hlutina án þess að máttur útskýringarinnar minnki? „Þetta þýðir að sama svarið myndi vera rétt miðað við stærri hóp af *hvað ef* spurningum“<sup>16</sup> Því ónæmari sem útskýringin er fyrir bakgrunnsbreytingum því sterkari er hún. Tökum dæmi. Þú

veiktist og fékkst lyf hjá lækni. Eftir að hafa tekið lyfið batnaði heilsan. Ein útskýringin er sú að lyfið hafi einfaldlega virkað. Hin er að lyfleysuáhrifin hafi verið að verki. Hvað ef hvorug útskýringin er rétt? Hvað ef það var eitthvað annað? Lyfleysuáhrifin eru ónæmari fyrir bakgrunnsbreytingum heldur lyfáhrifin. Það þýðir samt ekki að hún sé réttari, bara að hún sé ónæmari miðað við upplýsingarnar sem við höfum. Í grunninn snýst ónæmið um það hversu sterk útskýringin er gagnvart breytingum, um það hversu mörgum hvað-ef-spurningum ég get hlaðið á útskýringuna án þess að hún hætti að virka. Segjum sem svo að ég væri með illgresiseyði sem virkaði í 95% tilvika og tvær plöntur. Eftir að hafa úðað plönturnar deyr önnur. Ónæmasta útskýringin fyrir ótímabæru andláti annarrar er vegna þess að ég úðaði hana. Hins vegar, myndum við seint segja að ástæðan fyrir því að hin lifði af sé sú að ég úðaði hana. Ónæmis hugmynd Ylikoski og Kuorikoski byggir á hugmynd David Lewis um orsaka-staðleysur (e. *counterfactual causation*).<sup>17</sup> Lewis gerir grein fyrir orsök með því að spyrja hvort afleiðingin hefði komið fram ef orsökina hefði ekki verið til staðar? María stendur fyrir framan glerkrukku með grjótt. Hún kastar steininum og krukkan brotnar. Ef María hefði ekki kastað steininum hefði krukkan ekki brotnað. Ekki-P, þar af leiðandi ekki-Q. Útskýringin (sem einhvers konar tilvísun í skynsamlegustu orsök) fyrir glerbrotunum er að María hafi kastað steini í krukkuna vegna þess að ef hún hafði ekki gert það hefði krukkan ekki brotnað.

Næmni hefur tvö form. Útskýringarsamband er minna næmt ef það heldur enn þrátt fyrir fleiri breytingar á gildum breytanna sem eru í því. Ónæmari útskýringar eru öflugri þegar

<sup>15</sup> Ylikoski, Petri og Kuorikoski, Jaakko, „Dissecting explanatory power,“ *Philosophical Studies* 2/148 (2010): 201-219.

<sup>16</sup> Sama rit, 208.

<sup>17</sup> Lewis, David, "Causation." *The journal of philosophy* 17/70 (1974): 556-567.

þær greiða fyrir ályktunum um fleiri staðleysur [...] Annað form næmni er svið gilda sem útskýringin getur tekið án þess að slíta útskýringarsambandinu.<sup>18</sup>

*Hversu nákvæm er útskýringin á fyrirbærinu sem á að útskýra? „Nákvæmni er eiginleiki hlutarins sem á að útskýra. Segjum sem svo að við værum að útskýra af hverju manneskja valdi einn lit á bíl yfir annan.“<sup>20</sup> Ylikoski og Kuorikoski segja að nákvæmi vísi í stærðina á samanburðarmenginu miðað við útskýringuna (e. *the range of the contrast space relative to the explanandum*). Þetta er óþjálmt að segja og því skulum við vinda ofan af þessu:*

- (i) Einhver valdi dökkbláan (fram yfir alla aðra liti).
- (ii) Einhver valdi bláan (fram yfir alla aðra liti).
- (iii) Einhver valdi bláan (fram yfir rauðan).
- (iv) Einhver valdi dökkbláan (fram yfir aðra bláa).

Það er augljóst að (i) er nákvæmari en (ii) vegna þess að samanburðarmengið (allir litir) er það sama. Finnarnir segja að (i) sé skarpari (e. *sharper*) útskýring heldur en (ii). Berum næst saman (ii) og (iii). Nú hefur samanburðarmengið breyst. Þegar einhver ein útskýring er valin úr hópi margra, er sú útskýring nákvæmari er hefur stærra samanburðarmengi. Það skilyrðist af því sem í boði er. Því meira sem er í boði því nákvæmari verður einhver tiltekin útskýring. Eftir að Jón hafði bætt töluvert á sig fór hann að velta því fyrir sér hvernig á því stæði. Útskýringin fyrir þyngdaraukningunni gæti verið á þá leið að hann væri einfaldlega að

---

borða of mikið af óhollum mat eða hún gæti verið að hann væri einfaldlega að borða of mikið af piparmyntuís. Seinni útskýringin er skarpari vegna þess að samanburðarmengið er nokkurn veginn það sama. Við gætum svo gert útskýringuna enn nákvæmari með því að stækka samanburðarmengið og sagt að Jón hefði bætt á sig vegna ísáts samhliða hreyfingarleysi.

*Hversu rétt fer útskýringin með staðreyndir? Hversu mikið þarf útskýringin að bjaga sannleikann? Þarf að fegra framsetninguna? Hversu mikil hugsjón (e. *idealization*) er hún fram yfir veruleikann? Hversu einangruð er sértekningin (e. *abstraction*) frá raunhæfum aðstæðum?*

Ein útskýring er staðreyndalega nákvæmari en önnur ef hún hefur (gróflega) sömu sértekninguna og smáatriði en inniheldur færri ósannandi. [...] Eins og með næmni, eru mikilvægustu þættirnir þekkingarfræðilegu markmiðin og pragmatíska samhengi rannsóknarinnar. Alla jafna, getur útskýringarmátturinn sem fenginn er með viðeigandi fegrun auðveldlega vegið meira en hófsöm ályktun fengin með tilvísun í rétta staðreynd ef breytan er tiltölulega ómikilvæg. Fegrun er oft nauðsynleg til að bæta samþættingu (e. *integration*) og vitrænt grip (e. *cognitive salience*).<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup> Petri Ylikoski og Jaakko Kuorikoski, „Dissecting explanatory power,“ *Philosophical Studies* 2/148 (2010): 209.

<sup>20</sup> Sama rit, 210.

<sup>19</sup> Sama rit, 208.

Það mætti við fyrstu sýn halda að stundum væri sértekningin til góðs. Til dæmis er útskýringarmáttur kraftfræði Newtons ekki alltaf greiði gerður með því að bæta við aukaatriðum eins og viðnámi lofts. Fullkomnir hringir og þríhyrningar eru ekki til í náttúrunni en fegraðar hugmyndir um þá hjálpa okkur engu að síður. Eða eins og Appiah (2017) hefur eftir Vaihinger: „Fegrin er nytsamleg ósannindi, ekki sönn en engu að síður nytsamleg „til að finna leiðina í kringum okkur.“<sup>20</sup> Hins vegar, hafa empírískar rannsóknir sýnt að útskýringar með meiri smáatriðum (jafnvel þótt þau virðist vera óþarfi) virka betur á okkur heldur en þegar við leggjum áhersluna á „aðal atriðin.“<sup>21</sup> Hver er munurinn á góðri lýsingu og góðri útskýringu á viðburði? Þær eiga margt sameiginlegt. Á einhverjum tímapunkti hins vegar, verður of mikil lýsing óþarfi. Þarf ég að vita augnalit á ökumanninum ef ég óska eftir útskýringu á bílslysi? Það eru praktískar kvaðir á (of) ítarlegum lýsingum sem eru óþarfi við útskýringar. Það er einhver fín lína þarna á milli. Hún má ekki vera of abstrakt og hún má ekki vera of ítarleg. Eins og grauturinn hennar Gullbrár; passlegur.

*Hvernig fellur útskýringin að fyrirliggjandi þekkingu?* Sú útskýring sem nær yfir hvað víðasta svið fræða án mikilla mótbára þykir betri heldur en umdeild og afmörkuð útskýring. Þetta er samt vandmeðfarið vegna þess að fyrirliggjandi þekking getur verið kredda. Útskýring Kópernikusar fyrir sólarganginum féll vissulega ekki betur að fyrirliggjandi þekkingu. Það að útskýring falli betur að fyrirliggjandi þekkingu gerir hana ekki óhjákvæmilega sannari heldur en jaðarskýringu. Það væri hægt að umorða spurninguna og spyrja sig, hversu líkleg er skýringin miðað við allt sem við vitum um heiminn? Af tveimur mismunandi skýringum, á sama fyrirbærinu, hvor þeirra er tölfræðilega líklegri til að vera sönn? Þessi vídd virkar vel þegar við erum að velta fyrir okkur eðlis- eða náttúrufræðilegum skýringum. T.d. hreyfingu

---

stjarnanna eða fruma í líkamanum en missir marks þegar við ætlum okkur að útskýra félagsleg fyrirbæri eins og fall Rómaveldis. Fimmta og síðasta víddin er hins vegar líklegri til árangurs við söguskýringar.

Hversu *grípandi* er útskýringin? Hversu auðveldlega náum við henni? Skiljum við hana? „Vitsmunalegt grip (e. *cognitive salience*) er ekki það sama og einfaldleiki. Með því að hámarka einfaldleikann, ályktanir, meginreglur, einingar eða tegundir af einingum erum við ekki endilega að auka vitsmunalegan eftirtakanleika.“<sup>22</sup> Sumar útskýringar virka í fyrsta skipti. Það þarf ekki að bæta neinu við eða gera ráð fyrir einhverri sérþekkingu svo viðkomandi átti sig á útskýringunni. Þær einfaldlega virka. Þær gera það vegna þess að þær eru svo vitsmunalega áberandi eða heillandi. Stundum þarf útskýringin ekki mörg orð. Þegar orsakatengingar hugtakanna eru svo sterkar að útskýrandinn þurfi ekki að eyða mörgum orðum í útskýringuna þá er hægt að segja að hún sé meira grípandi heldur en löng og yfirferðarhæg útskýring. Það væri líka hægt að hugsa hversu auðvelt er að skilja hana? Þarf

---

<sup>20</sup> Anthony Appiah, *As if: Idealization and ideals* (Cambridge: Harvard University Press, 2017), 5.

<sup>21</sup> Bechlivanidis, Christos, David A. Lagnado, Jeffrey C. Zemla, og Steven Sloman, "Concreteness and abstraction in everyday explanation," *Psychonomic bulletin & review* 5/24 (2017): 1451-1464.

<sup>22</sup> Ylikoski, Petri og Kuorikoski, Jaakko, „Dissecting explanatory power,“ *Philosophical Studies* 2/148 (2010): 201-219.

ég einhverja sérþekkingu á ákveðnu sviði til að skilja hana eða dugar hún á hinn almenna borgara?

Ylikoski og Kuorikoski telja að engin ein vídd sé mikilvægari en aðrar. Þetta fer mikið eftir samhenginu og útskýrandinn þarf að sníða sér stakk eftir vexti. Hvort hann vilji fórna smáatriðum fyrir vitsmunalegan eftirtakanleika eða fegrun fyrir pragmatík. Þetta fer mikið eftir samhengi og markmiðum útskýrandans. Hér er þekkingarfræðilega markmiðið að bera saman útskýringarmátt hversdagslegs breyskleika við sálfræðikenningar. Næsti hluti (þriðji kafli) snýr einmitt að títtnefndum kenningum. Í kjölfarið (í fjórða kafla) verða tekin sex dæmi af breyskleika og útskýringarmáttur ólíkra skýringa skoðaður.

## Þriðji kafli: sálfræðikenningar og breyskleiki

### Sjálfsprot.

Eftir seinustu læknisskoðun sagði læknirinn við þig að þú þyrftir að breyta matarvenjunum vegna þess að blóðsykurinn væri í ójafnvægi hjá þér. Þú tekur fréttunum af alvöru. Ákveður að núna ætlir þú bara að borða sætabrauð á tilteknum nammidögum. Nýja átakið byrjar vel. Þú ferð í kjörbúðina og verslar hollar matvörur og eina köku sem þú ætlar að spara þangað til á nammidaginn. Þú setur kökuna upp í skáp og heldur áfram með verkefni dagsins. Af og til vakna hugsanir um kökuna. Þú lætur hins vegar ekki undan freistingunni. Tíminn líður og þú heldur áfram með verkefni dagsins. Í hvert sinn sem freistingin kemur upp í huga þinn segir þú við sjálfan þig: „Nei, ekki núna. Ég ætla að spara hana.“ Dagurinn var erfiður og þú þyrftir að taka mikið af erfiðum ákvörðunum. Það verður sífellt erfiðara að standast freistinguna. Eftir því sem þreytan lætur meira til sín taka er sífellt erfiðara fyrir þig að standa við ákvörðunina (að spara kökuna). Á endanum gefst þú upp. Þú hefur engan viljastyrk lengur. Tankurinn er búinn. Þú ert kominn að (sjálfs)þrotum. Þú opnar skápinn og gúffar.

---

Við könnumst flest við eitthvað í líkingu við söguna hér að ofan. Það er fræg tilraun frá sjöunda áratugnum þar sem settir eru sykurpúðar fyrir framan krakka og þeir yfirgefnir á þeim forsendum að þeir fengju tvo sykurpúða ef þeir gætu beðið í 15 mínútur og svo var fylgst með krökkunum engjast. Merkilegasta innsýn tilraunarinnar er sú staðreynd að þeir krakkar sem gátu sýnt sjálfstjórn gekk alla jafna betur í framtíðinni á hinum ýmsu sviðum; námslega, félagslega, heilsufarslega o.s.frv.<sup>23</sup> Þetta opnaði hurðina fyrir fleiri tilraunum á viljastyrk. Sálfræðingar fóru að velta því fyrir sér hvort að viljinn hefði sín takmörk. Það var hins vegar ekki fyrr en rétt fyrir aldamótin að Baummeister gat sýnt fram á fyrirbærið með emperískum tilraunum. Fólk sem streittist gegn freistingu, lönguninni í súkkulaði var ekki

---

<sup>23</sup> Mischel, Ayduk, Berman, Casey, Gotlib, Jonides, J og Shoda, “Willpower’over the life span: decomposing self-regulation,” *Social cognitive and affective neuroscience* (2011): 252-256.

eins viljugt og entist ekki jafn lengi við að leysa óleysanlega rúmfræðiþraut.<sup>24</sup> Heilinn þarf glúkósa (eða ketón) til að starfa og það hafa verið gerðar tilraunir sem sýna að orkudrykkir geti aukið viljastyrkinn sem styður tilgátuna að viljinn sé takmörkuð auðlind sem hægt er að fylla á.<sup>25</sup> Kenning Baummeister kallast á ensku *ego depletion* en Atli Harðarson hefur þýtt hana sjálfsprot.

En sjálfsprot virðist ná utan um meira heldur en lélega frammistöðu okkar gagnvart freistingum. Eitt lykileinkenni mannlegs breyskleika er *eftirsjá*. Yfirleitt er það þannig að við gerum eitthvað en síðar meir hugsum við: „Ah! Þetta var ekki alveg nógu gott, ég vissi betur.“ Svo furðum við okkur á hegðun okkar og framferði. Einhver nagandi tilfinning fylgir í kjölfarið sem virðist vera órjúfanlegur hluti af hinu mannlega ástandi. Epimeifeifi ásamt bróður sínum Prómifeifi (en nöfnin þýða eftir- og forsjá) hafði verið falið það verk að skapa líf á jörðinni. Epimeifeifur fór vel af stað. Hann skapaði dýrin og gaf þeim hina ýmsu eiginleika, kjafta og klær, hraða, snerpu og styrk. Í miðju verki áttaði hann sig hins vegar á því að hann hafði gert dýrin svo öflug að maðurinn gæti engan veginn varist þeim. „Ah, ég hefði ekki átt að gera þetta,“ hugsaði hann líklega með sér er hann horfði yfir sköpunarverk sitt.

Xu, Bègue og Bushman hafa fært rök fyrir því að sjálfsprot dragi úr getu okkar til að mynda tilfinningar sem gætu komið í veg fyrir breyskleikann í fyrsta lagi.<sup>26</sup> Hugmyndin er í grófum dráttum að þegar við erum þreytt þá er okkur einfaldlega sama. Það er ekki fyrr en seinna sem við tökum við okkur eða eins og Aristóteles sagði; vöknum: „Þetta er þekking manns sem er eins og sofandi, drukinn. Hann er enn fjær virkilegri þekkingu vegna þess að fyrst verður hann að vakna (láta renna af sér, taka sönsu) og síðan öðlast virkilega þekkingu.“<sup>27</sup> Prómifeifur ákvað að bæta úr málunum eftir klúður Epimeifeifs með því að stela eldinum frá

---

guðunum en hvað ef hann hefði verið illa tilkallaður þann daginn? Baummeister hefur nýlega fært rök fyrir því að forsjá, í því skini að gera áætlanir fyrir framtíðina (eins og að gera drög að eldþjófnaði) krefst sjálfsstjórnar og að sjálfsprot gerir það að verkum að við forðumst áætlanir.<sup>28</sup>

Í grófum dráttum krefst ákvarðanatoka (í víðum skilningi) ákveðinnar orku. Ímyndaðu þér að þú gangir inn í kjörbúðina án þess að hafa með þér innkaupalista. Án þess að gera þér grein

---

<sup>24</sup> Baumeister, Roy F, Ellen Bratslavsky, Mark Muraven, og Dianne M. Tice, "Ego depletion: Is the active self a limited resource?," *Journal of personality and social psychology* 5/74 (1998): 1252.

<sup>25</sup> Gailliot, Matthew T, Roy F. Baumeister, C. Nathan DeWall, Jon K. Maner, E. Ashby Plant, Dianne M. Tice, Lauren E. Brewer og Brandon J. Schmeichel, "Self-control relies on glucose as a limited energy source: willpower is more than a metaphor," *Journal of personality and social psychology* 2/92 (2007): 325.

<sup>26</sup> Xu, Hanyi, Laurent Bègue, and Brad J. Bushman, "Too fatigued to care: Ego depletion, guilt, and prosocial behavior," *Journal of Experimental Social Psychology* 5/48 (2012): 1183-1186.

<sup>27</sup> Aristóteles, *Síðfræði Nikomakkosar*, þýð. Svavar Hrafn Svavarsson (Reykjavík: Hið Íslenska bókmenntafélag, 1995), 173.

<sup>28</sup> Sjøstad, Hallgeir og Roy F. Baumeister, "The future and the will: Planning requires self-control, and ego depletion leads to planning aversion," *Journal of Experimental Social Psychology* 1/76 (2018): 127-141.

fyrir því þá ertu að taka örlitlar ákvarðanir. Morgunkorn? Allt í lagi þá, heilhveiti? Með rúsínum? Glútenlaust? Tvo pakka eða einn? Baumeister fullyrðir að ef að við erum ekki búin að ákveða fyrir fram hvað við ætlum að gera í kjörbúðinni áður en að við göngum í hana séum við að bjóða hættunni heim vegna þess að þetta mikla úrval sem okkur stendur alla jafna til boða krefjist þess að við tökum pínulitlar ákvarðanir sem dragi úr viljastyrk.<sup>29</sup> Þetta er eitthvað sem ágætt er að hafa í huga næst þegar keypt er í matinn. En orkustigið hefur ekki bara áhrif á hversdagslega hluti eins og búðarferðir. Danziger telur að ákvarðanir sakamáladómara breytast eftir því hversu langt það er frá síðustu matarpásu.<sup>30</sup>

Ætli það sé hægt að vera breyskur án þess að sjá eftir því? Mathieu Douchet vill meina að það sé hægt. Douchet vill meina að tengingin milli breyskleika og eftirsjár sé kannski ekki eins sterk og menn hafa haldið. Douchet fer djúpt út í það af hverju breyskleiki og eftirsjá ganga ekki endilega hönd í hönd. Rökin hans eru meðal annars (i) að við gerum mistök við sjálfsmat (við málum okkur sjálf í jákvæðu ljósi þótt ekki séu forsendur til), (ii) við forðumst það að gera sjálfsmat og (iii) við gerum mistök við sjálfsmat (við málum okkur í neikvæðu ljósi þótt ekki séu forsendur til. „Það er aragrúi af sönnunum hins vegar, að við erum slappir sjálfsgagnrýnendur varðandi mikilvæga þætti andlegs lífs okkar. Enn fremur að þessir fordómar sem blokka slíka sjálfsþekkingu tengjast náíð orsökum veiks vilja,“<sup>31</sup> segir Douchet. Ekki nóg með að við gleymum hlutunum heldur förum við líka oft með rangt mál. Douchet vill meina að tengslin milli breyskleika og eftirsjár séu ekki eins sterk og við fyrstu sýn mætti halda. Hvernig þá? „Þegar við hugsum um hvað við framkvæmdum gerum við eins konar sjálfsmat. Við rifjum upp hvað við gerðum og berum það saman við annan veruleika, staðleysu um hvað við hefðum vilja gera. Minni okkar um *hvað* við gerðum er skeikult (Neisser & Harsch, 1992), og minni okkar *hvers vegna* við gerðum það enn frekar: það eru töluverðar sannanir fyrir því að við séum frekar léleg að rifja upp bæði okkar fyrri viðhorf og þau hugrænu ferli sem leiddu til okkar núverandi viðhorfa.“<sup>34</sup> Þetta hafa markaðsfræðingar eins og Underhill lengi vitað þar sem það er oft lítið að marka svör fólks á spurningalistum

---

um það hvers vegna það keypti vöruna eiginlega.<sup>32</sup> Douchet heldur því fram að gögnin sýni að það sé ekki alltaf hægt að rifja upp þessi hugrænu ferli, vegna þess að þau eru okkur ekki aðgengileg.

---

<sup>29</sup> Baumeister, Roy F, "Yielding to temptation: Self-control failure, impulsive purchasing, and consumer behavior," *Journal of consumer Research* 4/28 (2002): 670-676.

<sup>30</sup> Danziger, Shai, Jonathan Levav og Liora Avnaim-Pesso, "Extraneous factors in judicial decisions," *Proceedings of the National Academy of Sciences* 17/108 (2011): 6889-6892.

<sup>31</sup> Douchet, „Non-Psychological Weakness of Will: Self-Control, Stereotypes, and Consequences.“ *Synthese* 16/191 (2014): 452. <sup>34</sup> Sama rit, 453.

<sup>32</sup> Underhill, P, *Why we buy: The science of shopping - updated and revised for the Internet, the global consumer, and beyond* (New York: Simon and Schuster, 2009) 123.



Ein möguleg andmæli gagnvart þessum rökum er að fyrirheit séu mjög eftirminnileg og séu tiltölulega ónæm fyrir svona mistökum eins og lýst var fyrir ofan, kannski vegna þess að þau komu í kjölfar ígrundunar. En fyrirheit eru bara ein tegund af ætlunum og þurfa ekki að koma í kjölfar dýpri ígrundunar frekar en aðrar ætlanir. Meira að segja Holton, sem álitur veikleika viljans aðallega felast í því að svíkja fyrirheit í stað almennra ætlana, bendir á að það geti verið erfitt að ákveða hvenær ætlanir eru fyrirheit og að sum fyrirheit séu innifalin í ætlunum. Að því marki sem við klikkum á því að muna eftir ætlunum okkar virðist það líklegt að við getum klikkað á því að muna eftir fyrirheitum okkar líka.<sup>33</sup>

Hugurinn er flókið fyrirbæri. En sjálfsprotakenningin virðist virka. Samkvæmt Baumeister drögum við ekki orku úr einum „tanki“ heldur höfum við líka „varatank.“ Jafnvel þótt við séum komin næstum því að þrotum eigum við yfirleitt til varabirgðir sem hægt er að nota þegar mikið liggur við, t.d. ef afleiðingar gjörða okkar eru virkilega slæmar (eða góðar). Sama hvað dagurinn hefur verið erfiður þá teygjum við okkur ekki endilega upp í kökuskápinn ef það þýðir að við missum húsið sem geymir skápinn.<sup>34</sup> Það má segja að sjálfsprot setji ákveðnar hömlur á okkur til að taka góðar ákvarðanir en þó með vissum fyrirvara. Ef undirliggjandi hvatar eru nægilega sterkir geta þeir „trompað“ sjálfsprotið.

En það er ekki bara orkustigið sem hefur áhrif á góðar (og slæmar) ákvarðanir. Skapið gerir það líka. Hugurinn er flóknari en svo að orkustigið sé það eina sem skipti máli. Muk Yan Wong setti fram áhugaverða kenningu um það hvernig skapið í okkur virkar. Hann byggir á hugmyndum sálfræðinganna Sizer og Thayer en samþættir þær. Wong fullyrðir að það sé munur á því hverju tilfinningar og skap „beinast að“. Með öðrum orðum, skap (ólíkt tilfinningum) beinist ekki að neinu sérstöku:

Þegar maður er í órólegu skapi, er maður ekki hræddur við eitthvað sérstakt; þess í stað er maður hræddur við hvað sem er sem gæti komið. Það er, allt virðist vera möguleg ógn við velsæld manns. Þegar okkur er mikið niðri fyrir erum við ekki sorgmædd vegna einhvers sérstaks hörmulegs viðburðar; þess í stað virðist heimurinn vera grár og gugginn. Í stuttu máli, skapið virðist beinast að öllu, en ekki einhverju sérstöku. Sizer nefndi þetta *the global effect of mood*.<sup>35</sup>

Enn fremur hefur skapið mikil áhrif á hugsunarháttinn. Það „skekki“ hann. Oftast þegar talað er um hugsunarskekki (e. *cognitive biases*) er það á frekar neikvæðan hátt vegna þess að „skekkiurnar“ eru alla jafna ekki skynsamlegar. Við höfum tilhneigingu til að hugsa á einn veginn eða annan og sumar tilhneigingarnar eru verri en aðrar. Það þýðir samt ekki að

---

allar „skekkiurnar“ séu slæmar í sjálfum sér. Það kann að vera kostur að geta hugsað á marga vegu og búa yfir marvíslegum þankagangi. Það þarf aðeins að para rétta háttinn við réttu

---

<sup>33</sup> Douchet, „Non-Psychological Weakness of Will: Self-Control, Stereotypes, and Consequences.” *Synthese* 16/191 (2014): 451.

<sup>34</sup> Baumeister, Roy F og Kathleen D. Vohs, "Self-Regulation, ego depletion, and motivation," *Social and personality psychology compass* 1/1 (2007): 115.

<sup>35</sup> Sizer, „Towards A Computational Theory of Mood” *The British Journal for the Philosophy of Science* 4/51 (2000): 743.

aðstæðurnar. Það má líkja skapinu við skipsskrokk sem sveiflast í bak eða stjórn. Hásetarnir á dekkinu þurfa svo að athafna sig eftir aðstæðum. Í grófum dráttum vill Wong meina að skapið hafi mikil áhrif á hugsunarhátt okkar. Að skapið sem við erum í hafi áhrif á hugarástandið og þar af leiðandi hvernig við hugsum almennt. Hvernig við hugsum um heiminn. Hvernig við vinnum úr upplýsingum, tókum ákvarðanir og hverju við beinum athygli okkar almennt að. Wong vísar í margar rannsóknir þegar hann fullyrðir að skapið hafi mikil áhrif á vitsmunalíf okkar, hugsanir, dóma og tilfinningar. Þar að auki segir hann að þessi áhrif verki á mismunandi hluta kerfanna s.s. dómgreind, vinnustíla, minningar og sköpunargáfu. Við erum meira skapandi þegar við erum í góðu skapi og reiðum okkur á fljótlegar leiðbeinandi þumalputtareglur til úrvinnslu upplýsinga. Við eigum auðveldara með að tengja hugmyndir saman, erum líklegri til að muna eftir jákvæðum minningum, hugsa jákvætt (auðveldlega) og höfum tilhneigingu til að hugsa um stóru myndina. Hins vegar, þegar við erum í neikvæðu skapi er dómgreind okkar hægari og varkárari og við krefjumst ítarlegri raka áður en við föllumst á hlutina. Við köllum fram neikvæðari minningar og hugleiðum neikvæðari hugsanir og eigum það til að horfa um of á smáatriðin í kringum okkur.<sup>36</sup> Hafandi það í huga að skapið eitt og sér hafi mikil áhrif á það hvernig við hugsum þá er annað mikilvægt atriði sem hefur áhrif á dómgreind okkar þ.e. hversu mikla orku hugurinn hefur úr að ráða. Eins og við erum búin að sjá þá getur það verið erfitt að vera skynsamur. Það er oft auðveldara að vera breyskur. Að minnsta kosti þá krefst það minni orku heldur en að sýna sjálfstjórn.

Þá er umfjöllun um fyrstu sálfræðikenninguna lokið. Þetta er sjálfsþrotarkenningin sem oftast er kennd við sálfræðinginn Roy Baumeister og sykurpúðatilraun hans. Styrkur hennar er að hún útskýrir vel augnablikið þegar fólk lætur undan freistingu. Sérstaklega þegar fólk er búin að reyna að standast freistinguna (eins og þegar vísindamenn setja sykurpúða fyrir framan börn). Augnablikið er tankurinn klárast og fólk lætur undan. Hún nær ekki eins vel utan um aðrar tegundir breyskleika eins og þegar fólk heldur framhjá maka sínum, búðarhnuþl hjá auðugu fólki eða hvers vegna knattspyrnuþjálfarinn missti alla sjálfstjórn og grýtti skóm í leikmenn sína. Sjálfþrotskenningin er hins vegar mjög góð áminning fyrir okkur að skoða vel orkustig okkar þegar við erum að fara í erfiðar aðstæður. Einnig að passa upp á okkur þegar við erum illa yfir kölluð. Hún kennir okkur að á sumum tímamökum (t.d. þegar við erum þreytt) þá erum við breyskari heldur en venjulega. Með því að hafa orkustigið í huga getum við ákveðið hvort við þurfum einungis að setja vax í eyru okkur til að standast söng sírenanna eða hvort að við þurfum hreinlega að binda okkur við mastrið.

## Tveggja háttal

Nóbelsverðlaunahafanum Daniel Kahneman er alla jafna eignuð kenningin um *kerfi I og kerfi II*. Með myndlíkingu úr umferðinni getum við sagt að hugurinn sé með tvö drif, háa og lága drifið. Kahneman viðurkennir sjálfur veikleika þessara auðkenna en kýs að nota þau til einföldunar. Kerfin tvö eru tveir mismunandi hættir hugans, með öðrum orðum,

---

<sup>36</sup> Wong, „Towards a Theory of Mood Function.” *Philosophical Psychology* 2/29 (2015):179

hugsunarhættir. Heilinn er eitt orkufrekasta líffærið en til þess að spara bensínið getur hugurinn (líkt og bílar) skipt um drif. Við getum sagt að hugurinn geti skipt í háa og lága drifið: Kerfi I sem hugsar hratt og kerfi II sem krefst meira af okkur. Oftast rúntum við um götarnar í háa drifinu (kerfi I) en einstaka sinnum verður leiðin torfærari og við setjum í lága drifið og komumst lengra.<sup>37</sup> Hins vegar, höfum við ekki nægjanlegan kraft til þess að keyra um í lága drifinu allan daginn. Við klárum tankinn og hugurinn skiptir sjálfkrafa aftur um drif, jafnvel þótt við ætluðum okkur að keyra utan vega. Hérna eru nokkur dæmi um hættina tvo:

<p><b>Kerfi I:</b>  Hratt, sjálfvirkt, títt, tilfinningalegt, steriótýpískt, ómeðvitað. Dæmi (raðað eftir flækjustigi þeirra hluta sem kerfi I getur gert):  Ákvarðað að hlutur sé fjarlægri öðrum  Funduð uppsprettu ákveðins hljóðs Klárað frasann „stríð og ...“  Tjáð óbeit eftir hroðalega mynd.  Reiknað <math>2+2=?</math>  Lesið texta á skilti.  Keyrt bíl á auðum vegi.  Framkvæmt góðan skákleik (ef þú ert skákmeistari).  Skilið einfaldar setningar.  Tengt lýsinguna „róleg og skipulögð manneskja með auga fyrir smáatriðum“ við tiltekið starf.</p>	<p><b>Kerfi II:</b>  Hægt, áreynslumikið, fátítt, röklegt, útreiknandi, meðvitað. Dæmi um það sem kerfi II getur gert:  Sett líkaman í stöðu rétt fyrir sprett.  Beint athygli þinni að trúðunum í sirkus.  Beint athygli þinni að einhverjum í háværu party.  Reynt að finna konuna með gráa hárið.  Kafað í minnið til að þekkja ákveðið hljóð.  Haldið gönguhraða, á meiri hraða en venjulega.  Ákvarðað hvers konar hegðun er viðeigandi í félagslegu umhverfi  Talið fjölda „r“ í texta.  Lagt í þröngt stæði.  Lagt mat á gæði og verð tveggja þvottavéla.  Ákvarðað gildi flókinna raka.  Reiknað <math>17 \times 24</math>.</p>
--	---

Til að fá enn skýrari mynd af þessu getum við notað aðra myndlíkingu. Að þessu sinni ekki úr umferðinni heldur úr dýraríkinu. Í þróunarsögu mannsins (sjá t.d. Paul Maclean)<sup>38</sup> er stundum talað um að „eðlu-heilinn“ hafi þróast fyrst. Það er sá hluti sem liggur innst í huganum. Hann er nánast ómeðvitaður og dýrslegur og er sá hluti sem stjórnar hungri, girnd og öðrum dýrslegum hvötum. Síðar hafi vaxið um hann „labrador-heilinn,“ en frá honum höfum við fengið örlítið flóknari hugsunarhátt og tilfinningar. Í lokin kom svo ysta lagið eða „manna-heilinn“ sem gerði okkur kleift að hugsa um enn flóknari hluti eins og skák og súrdeigsbrauðbakstur. Það er ekki þannig að hver og einn hluti starfi í tómarúmi heldur vinna þeir allir saman í hinu flókna gangverki hugans. Fyrri kerfið hugsar hratt, beitir innsæi og tilfinningum á mjög skilvirkan hátt (eðla og labrador). Seinna kerfið er vandvirkt, hægara og rökréttara en að sama skapi mjög orkufrekt. Vegna þess að kerfi II er svo orkufrekt getum við ekki beitt því í sífellu. Við höfum einfaldlega ekki andlegu orkuna til þess. Þess í staðinn reiðum við okkur á sjálfvirkni kerfis I og getum þannig sparað orkuna þangað til við þurfum á henni að halda. En hvað gerist ef við klárum orkuna? Jú, þá skiptist yfir á kerfi I og við förum á „sjálfstýringuna,“ hugsum meira eins og eðla eða labrador. Þetta kallast tveggja háttá kenning (e. *dual process theory*). Þegar viðkomandi stendur frammi fyrir freistingu þarf hann

<sup>37</sup> Kahneman, *Thinking, Fast and Slow*, 130.

<sup>38</sup> MacLean, *The Triune Brain in Evolution: Role in Paleocerebral Functions*, 304.

að beita sér. Slíkur verknaður krefst áreynslu og á endanum klárast tankurinn. Hugurinn skiptir yfir í kerfi I. Eðlan sest undir stýri, úti er ævintýri.

---

Hér að ofan var talað um viljastyrk eins og þeir sem væru með mikinn viljastyrk væru með stærri tank en þeir viljaminni. Það þarf ekki endilega að vera. Heimspekingurinn Levy bendir hins vegar á áhugaverðan punkt. Þeir sem gekk hvað best að standast sykurlúðfreistinguna voru þeir sem gátu leitt athyglina að öðru. Þeir beittu ráðum eins og að snúa sé við, syngja, tala við sjálfan sig o.s.frv. Það að leiða hugann að öðru krefst orku frá kerfi II (alveg eins og að takast á við freistinguna) en það krefst ekki jafnmikillar fyrirhafnar. Með öðrum orðum, það er auðveldara fyrir hugann að hugsa um eitthvað annað heldur en að hugsa um freistingar. Levy vill meina að það sem við köllum stundum „viljastyrk“ sé ekki það að viðkomandi sé mjög orkumikill, geti notað kerfi II lengur aðrir, að viðkomandi sé með stóran tank sem geri honum kleift að keyra í háa drifinu lengur; heldur noti hann kerfi II til að afvegaleiða sig og hugsa um eitthvað annað án mikillar áreynslu. Eins og máltækið segir: „Betur vinnur vit en strit.“ Það er eiginlega innifalið í orðinu viljastyrkur að sá sem sé með hann geti reynt frekar á sig en kannski hefur viljastyrkur ekkert með styrk að gera. Kannski var það alveg óþarfi fyrir Ódysseif að binda sig fastan. Kannski hefði hann getað staðist söng sírenanna á annan hátt.

Viljinn brestur vegna þess að gerendur upplifa breytingu dómgreindar. En orsakir slíkra breytinga snúa ekki eingöngu að freistingum til að svíkja fyrirheit og áhrif freistinga snúa ekki eingöngu að því að brjóta niður viljann. Þess í stað, getur viljinn brotnað vegna orkuprots kerfis II sem ýtir gerandanum aftur á hið takmarkaða og steriótýpíska kerfi I; enn fremur, að þegar við stöndumst freistingar hefur það áhrif á tiltækileika kerfis II. Breyskleiki er einfaldlega tákmynd miklu breiðara fyrirbæris, þar sem skynsamlegir gerendur breyta á furðulegan hátt, jafnvel á þeirra eigin mælikvarða. Ef það sem ég hef sagt hér á undan er rétt, er veikleiki viljans ekki nothæfur sem almennt sálfræðilegt hugtak, það samræmist ekki sálfræðinni. Með því að hugsa um tilurð þess, erum við ekki [eins og Platón sagði að náttúruvísindin ættu að gera] að búta okkar hugrænu náttúru á liðamótunum. Áhrif sjálfsþrots eru ekki takmörkuð við sjálfstjórn: ef við viljum geta útskýrt mistök verklegrar skynsemi þá ættum við að sleppa því að nota hugtakið [veikur vilji]. Þar að auki, ef við vildum bæta verklega skynsemi, að auka samræmið milli dómgreindar og verknaðar – þegar á reynir – ættum við að vera vakandi fyrir hömluleysi sem birtingarmynd víðara fyrirbæris. Þannig ættu bæði okkar verklegu og útskýrandi verkefni að neyða okkur til að afskrifa hugtakið um veikan vilja og í staðinn einblína á samband og virkni kerfanna tveggja.<sup>39</sup>

Levy fullyrðir að sjálfsprot nái að útskýra fyrirbærið (þegar við missum sjálfstjórn) betur en hugmyndir okkar um veikan vilja. Að breyskleiki, í þeim skilningi að láta undan freistingum, sé best útskýrður vegna orkutaps. Vegna þess að orkulindirnar klárast í kerfi II. Við það breytist hugsunarhátturinn og við höfum ekki orku til að hugsa rökrétt. En þreyta er ekki eini þátturinn sem hefur áhrif á það hvernig við hugsum. Skapið gerir það líka. Ég er ekki að tala

---

<sup>39</sup> Levy, „Resisting Weakness of the Will,” *Philosophy and Phenomenological Research* 1/82 (2011): 142.

um tilfinningar þannig séð heldur stemningu almennt. Skapið getur stýrt hugsuninni á ýmsan hátt og meðal annars haft áhrif á það hvernig við metum hlutina og að hverju við beinum athyglinni. Skapið, sem er ekki það sama og tilfinningar, hefur áhrif á hvernig við hugsum. Áhrifin eru kannski meiri en við alla jafna höldum.

---

Jafnvel þótt að heimspekingar reyni að svara því hvað breyskleiki er og hvaða hugtök fylgja honum og hvernig hugtökin tengjast og sálfræðingar reyni að svara því hvers vegna við erum breysk og hvað orsakar það; þá eru þetta gagnvirkar þælingar sem geta haft áhrif hver á annað. Levy telur að hugtakið breyskleiki (e. *weakness of will*) eins og það sé almennt notað sé á villigötum. Hann álitur að heimspekin hafi tekið inn almenn og hversdagsleg hugtök án nægjanlegrar gagnrýni og að við værum betur sett með betri greiningu á hugtökum. Þegar við segjum að einhver sé breyskur eða stjórnlaus er ekki um eiginlegan „breyskleika“ að ræða heldur er viljaleysið einungis hluti af öðru og meira:

Ég útskýri veikleika viljans með sönnunargögnum frá hugrænni og félagslegri sálfræði. Færi rök fyrir því að það sé ekki til neitt sem heiti veikleika viljans: það sé ekkert sálfræðilegt sem vísar til þess. Þess í stað, ætti breyskleiki að skiljast sem þrot eða tæming á orkulindum kerfi II [e. *depletion of system II resources*]. Hvorki sálfræðilegum útskýringarháttum né verklegum háttum okkar sem gerendur er gerður greiði með því að halda í hugtakið. Þar af leiðandi legg ég það til að við hendum því og tökum þess í stað upp orðaforða og hugtök hugrænnar sálfræði.<sup>40</sup>

Tveggja háttá kenning Kahnemans getur útskýrt hvernig breyskleiki er mögulegur. Hvernig það er getur sloknað á skynseminni tímabundið og hvers vegna það gerist. Hún sýnir hvaða hugsunarreglur gilda á augnabliki veikleikans og af hverju við erum ekki eins skynsöm og rökrétt og við höldum. Þar að auki er mögulegt að hún grafi undan almennum hugmyndum okkar um viljastyrk, sem getuna til að takast á við freistingar í langan tíma, og að sjálfstjórn sé eitthvað í líkingu við hæfileikann til að geta afvegaleitt sig. Engu að síður er það óvarlegt að taka jafn djúpt í árinna og Levy gerir og henda hugtökunum um veikan vilja á bálið.

Hann segir að verklegum háttum okkar sem gerendur sé enginn greiði gerður með gömlu hugtökunum en því er ég ósammála. Þegar við útskýrum það hvers vegna við létum undan freistingunni þurfum við líka hversdagslegan orðaorða. Við þurfum hann til að fá heildarmynd á líf okkar og djúpan skilning á því hvers vegna okkur fannst breytnin vera óásættanleg í fyrsta lagi. Það er ekki þannig að með sjálfþrotskenningunni þyrftum við að hætta að nota hversdagslegu hugtökin heldur bæta þau hvort annað upp, veita okkur meiri þekkingu á veikleika viljans og hjálpa okkur að takast á við freistingar. Þar að auki er hversdagslega útskýringin oftarnitmiðari. Hún er meira *grípandi* eins og Ylikoski og Kuorikoski segðu. Sálfræðikenningin útskýrir veikan vilja á líffræðilegum forsendum en það þýðir ekki að sú útskýring sé endilega sterkari en hversdagsleg útskýring.

---

<sup>40</sup> Sama rit, 145.

## Misræmi sjálfsins

Tveggja háttta kenning Kahnemans gerir ekki bara ráð fyrir tveimur drifum þ.e.a.s. tvenns konar hugsunarhætti sem hefur áhrif á gjörðir okkar heldur rennur hún dýpra en það. Það er ekki bara hvernig við hugsum, heldur hver við erum:

Er sjálfið raunverulegt? Er það raunverulegt í þeim skilningi að hægt sé að hafa af því beina reynslu, er það fræðileg hugarsmíð eða eitthvað þar á milli? Þegar ætlunin er að leita svara við þessum frumspekilegu spurningum verður fyrst að gera sér nákvæma grein fyrir því hvað það merkir að vera sjálf. Ef lítið er til þeirrar umræðu sem nú fer fram kemur á

---

daginn að þar er úr gríðarmörgum skilgreiningum að velja og hverri þeirra um sig er ætlað að vera tæmandi og stangast því á við hinar. Neisser greindi á milli fimm ólíkra sjálfa í þekktri grein frá 1988: „ég-legt“ sjálf, millipersónulegt sjálf, útvíkkað sjálf, einkasjálf og hugtakabundið sjálf. Ellefu árum síðar, í grein sem birtist í *Journal of Consciousness Studies*, tók Strawson saman þá umræðu um sjálfið sem farið hafði fram og taldi upp hvorki meira né minna en 21 hugtak um sjálfið. Þessi sívaxandi margbreytileiki leiðir hæglega til þess að menn tali í kross, einkum og sér í lagi í þverfaglegu samhengi. Það er einföld staðreynd að í hinum ýmsu fræðigreinum vísar hugtakið „sjálf“ til ólíkra hluta - stundum gerólíkra hluta<sup>41</sup>.

Til að fá betri mynd af breyskleika ætla ég hins vegar ekki að leita á náðir fyrirbærafræðinnar (ekki beint að minnsta kosti) heldur nota kenningar sálfræðinga, sér í lagi Kahneman og hugmyndir hans um tvær tegundir sjálfa. Þar eru annars vegar sögu-sjálfið (e. *the narrative self*) og hins vegar reynslu-sjálfið (e. *the experiencing self*). Ég ætla að notast við ýmsar sálfræðitilraunir til að sýna fram á tilveru tveggja sjálfa sem í þessu tilviki væri hægt að nefna hið breyska sjálf og hið dæmandi sjálf.

Fólk segir stundum: „Ég er ekki sama manneskjan lengur.“ Yfirleitt á það við um frekar langt tímabil þar sem það hefur þroskast töluvert á leiðinni, talið í árum eða jafnvel áratugum. En ef einhver segði við þig: „Ég er ekki sama manneskjan og í síðustu viku,“ þá samþykktir þú fullyrðinguna kannski ekki jafn auðveldlega. En hvað ef manneskjan segði við þig að hún væri ekki sama manneskjan og fyrir 10 mínútum? Tækir þú viðkomandi trúanlegan? Yuval Noah Harari útskýrir niðurstöður Kahnemans mjög vel í vinsælli bók sinni *Homo Deus*. Hann segir að margir trúir því að við höfum eitt og óskiptanlegt sjálf en að sú skoðun sé reist á brauðfótum. „*Humans aren't individuals. They are 'dividuals'*“ segir mannfræðingurinn.

Heilinn skiptist upp í tvö heilahvel sem tengd eru saman með þykkri taugabraut. Hver hluti stjórnar gagnstæðum helmingi líkamans. Hægra heilahvelið stjórnar vinstri hlið líkamans, fær gögn frá vinstri helmingi sjónsviðins og sér um að hreyfa vinstri höndina og öfugt. Fólk sem fengið hefur heilablóðfall hundsar stundum aðra hlið líkamans, greiðir sér einungis hægra megin eða borðar aðeins mat sem er á hægri hlið disksins. Einnig er tilfinningalegur og vitsmunalegur munur á hvelunum, þó er þessi aðgreining ekki klippt og skorin:

---

<sup>41</sup> Zahavi, „Sjálfið og tíminn“ *Hugur*, 1/17 (2005) 97-107.

Flestar vitsmunalegar aðgerðir fara fram í báðum hvelunum, þó ekki af sömu ákefð. Til dæmis, í flestum tilvikum skiptir vinstra heilahvelið meira máli þegar það kemur að tali og rökhugsun, á meðan að hægra heilahvelið hefur meiri áhrif á rýmisgreind. Mikið af þeim straumhvörfum sem við höfum náð í skilningi okkar á sambandi hvelanna tveggja eru byggð á rannsóknum á flogaveiki. Í alvarlegum tilvikum byrjar þyrping rafboða í einum hluta heilans en færast snögglega í aðra hluta, valdandi bráðum flogum. Þegar flogin eiga sér stað missa sjúklingar stjórn á líkamanum og tíð flog koma í veg fyrir að sjúklingarnir geti haldið vinnu áfram eða lifað eðlilegu lífi. Um miðja tuttugustu öld, er allt annað þraut, brugðu læknar á það ráð að rjúfa taugabrautina sem tengir heilahvelin saman, þannig að rafboðin gætu ekki færst á milli. Fyrir taugafræðinga voru þessir sjúklingar gullnáma stórkostlegra gagna.<sup>42</sup>

---

Ein eftirminnilegasta rannsókn þessara „klofnu“ sjúklinga var gerð af Nóbelsverðlaunahafanum Roger Sperry. Táningsdrengur var spurður hvað hann vildi verða þegar hann yrði stór. Drengur svaraði því að hann vildi verða tækniteknari. Svárið kom líklega frá vinstra heilahvelinu sem tengist rökhugsun og tali. Hins vegar var drengurinn með virka „talstöð“ í hægra heilahvelinu; þó hún gæti ekki látið hann segja það upphátt gat hún stafað orðin með stöfum úr Skraflí. Rannsakendurnir höfðu áhuga á að vita hvað hægra heilahvelið segði um málið. Þeir röðuðu stöfum á borð, skrifuðu spurninguna (Hvað langar þig að verða þegar þú verður stór?) á blað. Vísindamennirnir settu blaðið vinstra megin við sjónsvið drengsins (þannig að vinstra hvelið gæti ekki séð það) og þar sem að vinstra heilahvelið gat talað upphátt sagðist drengurinn vilja vera tækniteknari. Engu að síður byrjaði önnur höndin að færast yfir borðið og búa til orð sem stóð á: „Kappakstursbílstjóri“. Þetta fær hárin til að rísa á bakinu.<sup>43</sup>

Annað álíka hrollvekjandi dæmi kemur frá nemanda Sperrys, Michael Gazzaniga. Höndum fyrrum hermans var stjórnað af mismunandi hvelum. Þar sem heilahvelin voru ekki í tengslum hvort við annað gerðist það stundum að önnur höndin teygði sig út til að opna dyr á meðan að hin reyndi að koma í veg fyrir það og loka þeim. Í annarri tilraun Gazzaniga var vinstra heilahvelinu sýnd skyndimynd af kjúklingakló á meðan því hægra var sýnd skyndimynd af landslagi á kafi í snjó. Gazzaniga kom síðan með röð af myndum og bað manninn um að benda á mynd sem tengist best því sem hann hafði séð. Hægri hönd mannsins (sem stjórnað af vinstra hvelinu) benti á mynd af kjúklingi á meðan sú vinstri benti á mynd af snjóskóflu. „Gazzaniga spurði síðan milljón dollara spurninguna: „Af hverju benti þú bæði á kjúklinginn og skófluna?“ Svárið kom um hæl: „Sko, kjúklingaklóin passar með kjúklingunum og þú þarft skóflu til að moka úr kjúklingaskúrnum.“<sup>44</sup>

---

<sup>42</sup> Harari, Y. N, *Homo Deus: A brief history of tomorrow* (New York: Random House Publishing, 2016), 84.

<sup>43</sup> Sacks, *The Man Who Mistook His Wife for a Hat*, 113.

<sup>44</sup> Sperry R. W. Sperry, M. S. Gazzaniga & J. E. Bogen, „Interhemispheric Relationships: The Neocortical Commisures: Syndromes of Hemisphere Disconnection.“ *Handbook of Clinical Neurology* 1/4 (1969): 273-290.

Hvað gerðist hérna? Vinstra hvelið sem stjórnar tungunni, hafði enga hugmynd um snjóinn og vissi þar af leiðandi ekki hvers vegna vinstri höndin hafði bent á skófluna, þannig að það spanna aðeins upp eitthvað sennilegt. Eftir að hafa endurtekið tilraunina ítrekað ályktaði Gazzaniga að hlutverk vinstra heilahvelsins væri ekki einungis að hjálpa okkur að tala, heldur væri það einnig eins konar innri túlkandi sem stanslaust reyndi að gera lífið okkar skiljanlegt, notandi brot af vísbendingum til að sjóða saman sennilegar sögur. Í annarri tilraun var hægra hvelinu sýnd klámfengin mynd. Viðfangið brást við með því að roðna og flissa. „Hvað sástu?“ spurðu rannsakendurnir stríðnislega. „Ekkert, bara ljósblossa,“ sagði vinstra heilahvelið, og viðfangið hélt áfram að flissa, með höndina fyrir munninum.“ - „Af hverju ertu að hlæja þá?“ Hið ráðvillta vinstra heilahvel rembdist að finna skynsamlega skýringu og sagði að ein af vélunum í herberginu væri mjög hlægileg.

Þetta er eins og leyniþjónustan hefði gert drónaárás í Pakistan án vitneskju utanríkisráðuneytisins. Þegar að fréttmaður spyr ráðamenn um atvikið kokka þeir upp einhverja líklega skýringu. Í raun og veru hafa þeir ekki hugmynd um það hvers vegna árásin var gerð svo þeir spinna eitthvað upp. Svipaðir hlutir gerast hjá öllum mannverum, ekki bara kloffnum sjúklingum. Aftur og aftur mun mín eigin leyniþjónusta gera hluti án

---

samþykkis eða vitneskju ráðuneytisins míns og þá spinnur ráðuneytið mitt upp sögu sem sýnir mig í mjög góðu ljósi. Oftar en ekki sannfærast ráðuneytið síðan um sannleika þessara sögusagna er það spanna sjálft. [...] Atferlishagfræðingar hafa komist að svipuðum niðurstöðum. Þeir vilja vita hvernig fólk tekur efnahagslegar ákvarðanir. „Enn fremur, hver tekur þessar ákvarðanir. Hver ákveður að kaupa Toyota frekar en Benz eða ákveður að fara í sumarfrí til Parísar frekar en Tælands og hver ákveður að fjárfesta í suðurkóreskum skuldabréfum frekar en í kauphöllinni í Shanghai? Flestar tilraunirnar hafa gefið það til kynna að það sé ekkert einstakt sjálf sem tekur þessar ákvarðanir. Þess í stað spretta þær frá reiptogi mismunandi eininga sem lenda oft í ágreiningi.<sup>45</sup>

Til þess að sjá betur muninn á sjálfunum tveim getum við skoðað aðra tilraun frá Kahneman. Þátttakendur voru beðnir um að setja höndina á sér í kalt vatn í 60 sekúndur og taka hana síðan upp úr. Í öðrum lengri þætti tilraunarinnar þurftu þátttakendur að hafa höndina í 90 sekúndur, fyrst við 14° „heitt“ vatn í 60 sekúndur (alveg eins og fyrri tilraunin) en þar á eftir var heitu vatni bætt við í 30 sekúndur þannig að lokahitastigið var 15° (sem er eiginlega enginn munur en þó nægur til að minnka óþægindin örlítið). Sumir þátttakendur gerðu stuttu útgáfuna fyrst á meðan aðrir gerðu þá löngu fyrst. Nákvæmlega sjö mínútur liðu á milli. Síðan var fólk spurt hvora útgáfuna það vildi endurtaka. 80% þátttakendanna völdu lengri útgáfuna, í minningunni var hún ekki eins óþægileg. Hvers vegna ætli það sé?

Kalda-vatns-tilraunin [...] flettir ofan af tilveru að minnsta kosti tveggja sjálfa innra með okkur: reynslu-sjálfsins [e. The experiencing self] og sögu-sjálfsins [e. The narrative self]. Reynslu-sjálfíð er meðvitund frá augnabliki til augnabliks. Fyrir reynslu-sjálfíð er það augljóst að „lengri“ hluti tilraunarinnar var verri. Fyrst upplifir þú vatnið við 14° í 60 sekúndur, sem er alveg eins í báðum útgáfunum en síðan þarft þú að upplifa 30 sekúndur aukalega við 15° sem er ekki alveg eins slæmt en samt langt frá því að vera þægilegt. Fyrir

---

<sup>45</sup> Harari, Y. N, *Homo Deus: A brief history of tomorrow* (New York: Random House Publishing, 2016), 96. <sup>49</sup> Sama rit, 95.



reynslu-sjálfið er ómögulegt að bæta við tiltölulega óþægilegri reynslu við frekar óþægilega reynslu og viðbótin geri öll herlegheitin meira aðlaðandi. [...] Hins vegar, man reynslu-sjálfið ekkert. Það segir engar sögur og er ekki spurt ráða þegar það kemur að stórum ákvörðunum. Framköllun minninga, það að segja sögur og að taka stórar ákvarðanir er undir einræði annars konar eindar inn í okkur: Sögu-sjálfsins. Sögu-sjálfið er svipað og vinstra heilahvels túlkandi Gazzaniga [...]. Virði reynslunnar ákvarðast af meðaltali hápunktanna og endalokanna. [...] Í hvert sinn sem að sögu-sjálfið metur reynslu okkar, tekur það lengdina ekki nægjanlega vel til greina og fer eftir „toppa- og endareglunni“ – það man bara eftir hápunktunum og endum augnablikanna og metur alla reynsluna á meðaltali þess. Þetta hefur mikil áhrif á alla okkar verklegu skynsemi.<sup>49</sup>

Ef fólk sem dýfir höndinni í vatn er ekki nægilega sannfærandi dæmi, hvað þá um ristilspeglun? Kahneman byrjaði að rannsaka reynslu-sjálfið og sögu-sjálfið snemma á níunda áratugnum, í samvinnu með Danald Redelmeier frá Toronto Háskóla er þeir rannsökuðu ristilspeglunarsjúklinga. Við ristilspeglun er lítil myndavél þrædd í gegnum þarmana til þess að greina ýmsa meltingarsjúkdóma. Þetta er ekki notaleg reynsla. Læknar vilja vita hvernig má framkvæma skoðunina á sem sársaukaminnstan hátt. Ættu þeir að hraða á ristilspegluninni og valda sjúklingum sínum meiri kvöl en í skemmri tíma eða ættu þeir að vinna hægar og af meiri varkárni? Til að svara þessu báðu Kahneman og Redelmeier 154

---

sjúklinga að gefa til kynna sársaukann sem þeir væru að upplifa á mínútu fresti. Þeir notuðust við skala frá 0 upp í 10, þar sem 0 var enginn sársauki en 10 þýddi óbærilegur sársauki. Eftir að ristilspegluninni lauk voru sjúklingar beðnir um að gefa aðgerðinni heildareinkunn frá 0 upp í 10. Það er freistandi að telja að heildareinkunnin samræmdist stigagjöfinni sem gefin var mínútu-fyrir-mínútu. Því lengur sem speglunin stæði yfir og því meiri sársauka sem sjúklingurinn upplifði því hærri væri heildareinkunnin. En hið gagnstæða kom í ljós. Alveg eins og með tilraunina með kalda vatnið, hundsáði heildareinkunnin lengdina og endurspegluði einungis toppa- og endaregluna. Ein speglun entist í átta mínútur og versta augnablikinu var gefin 8 í einkunn og á síðustu mínútunni tilkynnti hann 7 í sársauka. Eftir að spegluninni lauk gaf hann 7.5 í heildareinkunn. Önnur speglun entist í tuttugu og fjórar mínútur. Í þetta skiptið var hámarkið 8 en síðustu mínútuna einungis 1. Þessi sjúklingur gaf 4.5 í heildareinkunn. Sú staðreynd að speglunin var þrisvar sinnum lengri og viðkomandi þjáðist því töluvert lengur hafði engin áhrif á minnið.<sup>46</sup>

Sögu-sjálfið leggur ekki saman reynslu - það tekur meðaltalið. Vilja sjúklingar frekar hafa stutta og snarpa speglun eða langa og varkára? Það er ekkert eitt svar við þessari spurningu vegna þess að sjúklingurinn hefur að minnsta kosti tvö sjálf og þau hafa mismunandi smekk. Ef þú spyrð reynslu-sjálfið vill það sennilega fá stutta speglun. Ef þú spyrð sögu-sjálfið vill það hafa hana langa vegna þess að það man bara meðaltalið milli versta hlutans og endans. Frá sjónarhóli sögu-sjálfsins ætti læknirinn að bæta við nokkrum óþarfa mínútum af sársaukálitilli speglun í lokin vegna þess að það myndi koma í veg fyrir áfall sem gæti valdið sálrænu tjóni.

---

<sup>46</sup> Kahneman, *Thinking, Fast and Slow*, 202.

Harari býr til litla hugartilraun til að sýna fram á mismun sjálfanna:

Flestar af okkar mikilvægu lífsákvörðunum – makar, frami, búseta og frí – eru tekin af sögu-sjálfinu.“ Segjum sem svo að þú getir valið á milli tveggja ferðalaga. Annars vegar á sögusafnið í Jamestown Virginíu eða draumafríð þitt, hvort sem það er fjallganga í Alaska, sólbað í Flórída eða óhóf í Las Vegas. En það er eitt skilyrði; ef þú velur draumafríð, verður þú að taka pillu sem eyðir öllum minningunum rétt áður en þú leggur af stað heim. Það sem gerðist í Vegas verður eftir í Vegas. Hvort ferðalagið kysir þú? „Flestir veldu sögusafnið í Virginíu vegna þess að fólk gefur sögu-sjálfinu kreditkortanúmerið sitt en það hugsar bara í sögum og hefur engan áhuga á stórkostlegri reynslu ef það getur ekki munað eftir henni. Sannleikurinn er sá að reynslu-sjálfið og sögu-sjálfið eru ekki algerlega aðskildar einingar en eru nátengdar. Sögu-sjálfið notar reynsluna sem mikilvægt (en ekki eina) byggingarefni fyrir sögurnar. Þessar sögur hafa að sama skapi áhrif á það sem reynslu-sjálfið upplifir. Við finnum öðruvísi fyrir hungri í föstumánuðinum eða vegna aðgerðar á spítala heldur en þegar við borðum ekki neitt vegna þess að við eigum enga peninga. Mismunandi merking hungursins sem kemur frá sögu-sjálfinu býr til mismunandi reynslu. Þar að auki er reynslu-sjálfið oft nægilega sterkt til að eyðileggja bestu áætlanir sögu-sjálfsins. Til dæmis get ég strengt sem nýársheiti að byrja á nýjum megrunarkúr og að fara í ræktina á hverjum degi. Sögu-sjálfið hefur einkaleyfi á þess háttar háleitum fyrirheitum. En í vikunni tekur reynslu-sjálfið yfir. Ég nenni ekki að fara í ræktina og panta frekar pizzu, sit í sófanum og horfi á sjónvarpið. [...] Engu að síður samsamar fólk sér með sögu-sjálfinu. Þegar það segir „Ég,“ er það að

---

vísu í söguna í hausnum á sér, ekki flóð reynslunnar sem það upplifir. Við samsömum okkur með innra kerfi sem tekur brjálada óreiðu lífsins og spinnur úr henni að manni virðist röklegt og samkvæmt garn. Það skiptir engu máli þótt söguframvindan sé full af lygum og holum og að hún sé endurskrifuð aftur og aftur þannig að saga dagsins sé í mótsögn við sögu gærdagsins; það mikilvæga er að við höldum í tilfinninguna að við höfum einstakt og óbreytanlegt einkenni frá fæðingu til dauða (og jafnvel handan grafarinnar). Þetta ýtir undir þá skoðun að ég sé einstaklingur og að ég hafi staðfasta og skýra innri rödd er skapi merkingu heimsins.<sup>47</sup>

Sálfræðingar kalla það þegar einstaklingur hefur tvö (eða fleiri) viðhorf sem eru hvort á skjön við annað, hugrænt misræmi (e. *cognitive dissonance*). „Vegna þess að misræmið er óþægilegt ástand (eins og hungur, þorsti eða sársauki), mun einstaklingurinn reyna að minnka það – svipað og hann eða hún myndi reyna að koma í veg fyrir hungur. Hugrænt misræmi er í grunninn kenning um skilning: hvernig fólk reynir að skilja umhverfið og eigin hegðun og þannig reyna að lifa lífi sem er (að minnsta kosti í þeirra eigin huga) skynsamlegt og innihaldsríkt.“<sup>48</sup> Douchet kemur inn á sama fyrirbærið, þá tilhneingingu okkar til að endurskrifa söguna:

---

<sup>47</sup> Harari, Y. N, *Homo Deus: A brief history of tomorrow* (New York: Random House Publishing, 2016), 97.

<sup>48</sup> Elliot Aronson, „Dissonance, Hypocrisy and the Self-Concept,“ *Cognitive Dissonance: Reexamining a Pivotal Theory in Psychology*, ritstj. Eddie Harmon-Jones Jónsson (Washington: American Psychological Association, 2019): 352.

Þegar ég útskýri hvers vegna ég gerði það sem ég gerði getur það virst eins og ég sé að muna en staðreyndin er sú að ég er að búa til sögu sem mér finnst sennileg. Þetta ferli getur verið nákvæmt vegna þess að sennilegar sögur eru oft sannar sögur. Vandamálið er að það er ekki áreiðanlegt. Sérstaklega er það undir áhrifum vel samþykktra sálfræðilegra fordóma: tilhneiging geranda til að túlka fyrrum hegðun sína og viðhorf á þann veg sem er samkvæm sjálfsmynd þeirra (Swann, Rentfrow, & Guinn, 2002) og tilhneigingu geranda til að búa til túlkanir í samræmi við jákvæða sjálfsmynd (Alicke, 1985; Kruger & Dunning, 1999; Kunda, 1990). Við höfum tilhneigingu til að trúá að við höfum alltaf haldið, trúað eða ætlað það sem við höldum, trúum eða ætlum núna og að þau viðhorf og aðgerðir hafi verið og séu skynsamlegar.<sup>49</sup>

Elliot Aronson segir að í grófum dráttum þarfnist ferlið til að minnka misræmið sjálfsréttlætningar og að í flestum tilvikum upplifi fólk misræmi eftir að hafa gert eitthvað sem er þess valdandi að því líður asnalega, er ráðvillt eða finnst það hafa gert eitthvað ósiðlegt. Þar að auki, því meiri sem persónulega skuldbindingin er innifalin í breytninni og minni ytri réttlætning, því meira er misræmið og því meiri verður þörfin fyrir sjálfs-réttlætningu eins og kemur fram í Festinger-Carlsmith tilrauninni:

Til að draga úr því misræmi verður maður að sannfæra sjálfan sig um að lítil eða engin blekking hafi átt sér stað, [...] Með því að réttlæta aðgerðir sínar á þennan hátt, gerir það manni kleift að endurbyggja sjálfsmyndina sem góða og siðlega. Í tilraunum Aronsons og Mills þegar einstaklingur þurfti að vaða eld og brennistein til að komast að í

---

óáhugaverðum umræðuhóp var það í misræmi við þá sjálfsmynd, að þau væru, skynsamur persónur sem tækju góðar ákvarðanir.<sup>50</sup>

Aronson bendir á að sjálfsálit skiptir miklu máli þegar hugrænt misræmi er annars vegar. Bæði fólk með mjög mikið (og mjög lítið) sjálfsálit á það til að gera mikið úr afrekum sínum og reynir að sannfæra sjálf sig (og aðra) um ágæti sitt. Fyrir vikið líður því oft eins og loddurum og eru endalaust að reyna að sanna að það sé það ekki. Þar af leiðandi reynir þetta fólk að vinna hverja einustu kappræðu, að hafa alltaf rétt fyrir sér og réttlæta hegðun sína í sífellu í stað þess að læra af mistökum sínum. Aronson ber þetta saman við fólk með heilbriggt sjálfsálit (e. *well grounded*) sem þarf ekki alltaf að hafa rétt fyrir sér. Það þarf ekki að vera í sífellu sjálfsréttlætningu og getur horft á mistök sín og lært af þeim. Empírískar rannsóknir sýna að sá þáttur skiptir miklu máli þegar kemur að viljastyrk. Kim bendir á að trú á eigin getu, trú á eigin viljastyrk, sé ráðandi þáttur. Að fólk meti eigin getu og forðist að takast á við erfiða hluti ef það heldur að það ráði ekki við þá. Þetta er fyrirbæri er sálfræðingar kalla virka spá (e. *self-fulfilling prophecy*). Trú á eigin getu er virkur þáttur í því

---

<sup>49</sup> Douchet „Non-psychological weakness of will: self-control, stereotypes, and consequences," *Synthese* 16/191 (2014): 454.

<sup>50</sup> Elliot Aronson, „Dissonance, Hypocrisy and the Self-Concept," *Cognitive Dissonance: Reexamining a Pivotal Theory in Psychology*, ritstj. Eddie Harmon-Jones Jónsson (Washington: American Psychological Association, 2019): 352.

hvort fólki takist að yfirstíga hindranirnar en með litlum sálfræðilegum bellibrögðum er hægt að auka og minnka sjálftraustið og þannig hafa áhrif á niðurstöðurnar. Að sama skapi hafa trú og fyrirheit líka sín takmörk og fólk á það til að endurtaka sömu fyrirheitin aftur og aftur þrátt fyrir ítrekuð mistök það sem kallað er falskar vonir einkennið (e. *false hope syndrome*). Þegar það gerist á fólk það til að benda á einhverjar ytri átæður og afsaka mistökin svo sjálfsmyndin haldist heil.<sup>51</sup>

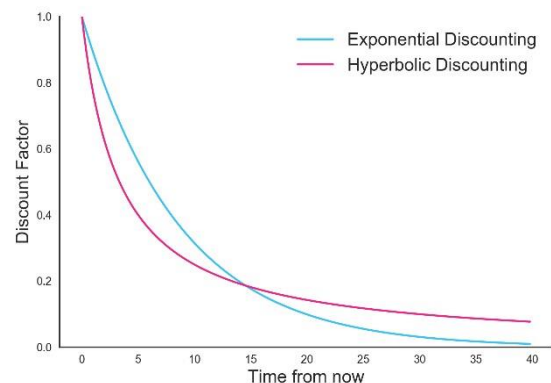
Kenningin um sögu- og reynslusjálfin ná að útskýra vel misræmið á milli fyrirheita og gjörða okkar þ.e. hvernig við eigum það til að segja eitt og gera annað án þess að heimsmyndin hrynji. Þar að auki nær það að útskýra vel hvernig við náum að halda ótrauð áfram þrátt fyrir breyskleikann. Það virðist vera sem hugarheimur okkar sé klofinn en einhvern veginn náum við samt að halda sönum. Hugmyndirnar um sjálfinn tvö ná að útskýra hvernig við virðumst alla jafna geta lifað í þversögn þ.e.a.s. hvernig við segjum eitt en gerum annað.

Sögusjálfskenningin getur líka útskýrt það þegar við tökum ekki einu sinni eftir því að hafa verið breysk eða hundsum það einfaldlega. Hún útskýrir ekki almennan dómgreindarrest, hvers vegna við gerðum B þrátt fyrir að vita að A væri betri kostur. Styrkur hennar er að sýna hvernig við getum lifað með slæmum gjörðum okkar og hvernig við endurskrifum okkar eigin sögu stundum eftir hentisemi. Hins vegar er hún almennt ekki góð réttlætning á gjörðum okkar. Við eigum erfitt með að fallast á útskýringu einhvers á athöfn B vegna þess að það var annað sjálf sem gerði það. Að því leyti er útskýringin langt frá almennri orðanotkun okkar á hlutunum. Við getum eiginlega ekki sagt að það hafi verið einhver annar (annað sjálf) sem gerði B. Við verðum (sjálf) að taka ábyrgð á gjörðum okkar.

---

## Breiðger afsláttur yfir tíma

Hvort vildir þú fá þúsund krónur núna strax eða tvö þúsund krónur eftir ár? Flest myndum við vilja fá aurinn strax í hönd. Jafnvel þótt að 100% árleg ávöxtun sé eitthvað sem samkvæmt flestum mælikvörðum er vel yfir meðallagi. En hvort vildir þú grafa skurð í hálf tíma núna strax eða í klukkustund eftir hálf ár? Við höfum tilhneigingu til að gefa afslátt á framtíðina. Hag- og sálfræðingar kalla þetta fyrirbæri breiðgeran afslátt yfir tíma (e. *hyperbolic discounting*). Það er hægt að setja



---

<sup>51</sup> Kim, Jeong-Yoo, "Hyperbolic discounting and the repeated self-control problem," *Journal of Economic Psychology* 3/27 (2006): 344-359.

þetta upp sem einfalt fall þar sem  $V$  er virðið,  $A$  er virðið án afsláttar,  $T$  er töfin og  $o$  er fasti sem lýsir ópolinmæði einstaklingsins.<sup>52</sup> Fallið er oft borið saman við föll í veldisvísi (e. *exponential*) þar sem afsláttur er jafn yfir tíma (og fallið ekki jafn bratt).

$$V = \frac{A}{1 + oT}$$

Málshátturinn segir að einn fugl í hendi sé betri en tveir í skógi. Það er óvissan sem gerir það að verkum að við tökum verðlaunin strax og frestum refsingunni. Framtíðin er óráðin og þó að við eigum von á einhverju þýðir það ekki að hlutirnir fari eftir áætlun. Af hverju ekki að fresta því að skrifa þessa ritgerð og fara í bíó frekar? Það best ég veit þá erum við mennirnir einu dýrin sem getum hugsað í framtíð (það er vafamál með íkorna sem safna hnetum fyrir veturinn). Við getum strengt fyrirheit, bæði við okkur sjálfa og aðra. Við getum sagt: „Í framtíðinni ætla ég að gera X, Y og Z.“

Þegar kemur að fyrirheitum (en fyrirheit eru í rauninni sáttmáli sem þú gerir við sjálfan þig í framtíðinni) þá er alltaf einhver óvissa sem getur staðið í vegi fyrir því að þú náir að uppfylla þau. Þegar kemur að almennum breyskleika er það hins vegar ekki þannig að við getum reiknað hlutina með excelskjali. Engu að síður höfum við stundum þá tilhneigingu að gefa afslátt á framtíðina. Innsæislega virkar það skynsamlegt. Nútíðin er núna en framtíðin kemur seinna, af hverju ekki að njóta hlutanna núna? Vandamálið er bara ef við byrjum að gefa of mikinn afslátt á framtíðina þá verður hún frekar rýr þegar hún loks kemur. Ray Dalio talar um annarrar gráðu afleiðingar (e. *second order consequences*) til að lýsa þessu.<sup>53</sup> Flest viljum við vera við góða heilsu. Mörg okkar vilja líka bragðgóðan mat. Þetta tvennt á ekki alltaf saman. Ef þú lætur það eftir þér að gúffa í þig sælgæti eru fyrstu gráðu afleiðingarnar góðar (þú nýtur matarins) en annarrar gráðu afleiðingarnar (heilsan versnar) koma ekki fyrr en seinna og því gefum við afslátt á þær. Á endanum þurfum við svo að gera upp reikninginn.

Breiðger afsláttur yfir tíma er stærðfræðilegt hugtak. Það er hægt að nota það í kenningum um ákvörðunartöku til að mæla athafnir á rökréttan hátt. Við fyrstu sýn mætti halda að það

---

væri fullkomlega órökrétt að gefa einhvern afslátt á framtíðina. Hins vegar er það eitt sem við getum ekki reiknað okkur í gegnum. Það er óvissan. Þetta týnda svæði þar sem útreikningar okkar hverfa og þurrkast út í þoku. Því meiri óvissa og óreiða því rökréttara verður það að gefa afslátt á framtíðina. Af hverju ekki að borða allt núna strax ef það er óvíst hvort að ég fái annað tækifæri í framtíðinni? Nú, ef það er meiri óvissa núna heldur en var fyrir skömmu, er þá ekki enn ríkari ástæða fyrir mig að tryggja mig núna og freista gæfunnar seinna. Því meiri sem óvissan verður, því rökréttari verður afslátturinn.

Það virðist vera sem hæfileikinn að geta frestað ánægju (e. *delay gratification*) sé tengdur sjálfstjórn. Alla jafna teljum við það vera merki um breyskleika ef við fórnum meiri langtíma

---

<sup>52</sup> Ainslie, George, and John R. Monterosso, "Building blocks of self-control: Increased tolerance for delay with bundled rewards," *Journal of the Experimental Analysis of Behavior* 1/79 (2003): 37-48.

<sup>53</sup> Dalio, *Principles*, 184.

ánægju fyrir skammtíma ánægju. Hugsun um breiðgeran afslátt yfir tíma neyðir okkur til að hugsa bæði um nútíðina og framtíðina. Hún getur útskýrt hvers vegna A er betri kostur en B vegna þess að heildarnyt A er betra en B. Svipað og Davidson áleit þegar hann talaði um „all things considered“ dóma.<sup>54</sup> Afsláttar viðmiðið er „all things considered“ viðmið. Við þurfum að taka afleiðingar dagsins og afleiðingar morgundagsins til greina. Hugmyndin um breiðgeran afslátt yfir tíma er mjög hjálpleg þegar kemur að því að vega og meta ákvarðanir okkar. Hún getur hins vegar ekki hjálpað okkur að gefa athöfnum okkar gildi. Til þess þurfum við eitthvað annað, einhvern siðferðilegan mælikvarða sem segir að A sé betra en B. Yfirleitt er það flóknari útreikningur (ef útreikningur skyldi kalla) og erfitt að smætta slíkt niður í tölfræðilegar einingar.

Útskýringarmáttur breiðgers afsláttar yfir tíma er góður þegar við tengjum hann við almenna nytjastefnu og reynum að festa siðferðilegt gildi á athafnir okkar. Þannig getum við komið auga á slæmar ákvarðanir og bent á að við hefðum nú átt að vita betur þegar illa fer. Módelið getur líka hjálpað okkur við fyrirheit vegna þess að það er innbyggð framtíðarhugsun í því. Það er mögulega kannski of vélrænt og „fullkomið“ vegna þess að við getum ekki alltaf hagað lífi okkar í samræmi við það. Það er mögulega of sértækt (e. *abstract*) og fjarlæggt raunveruleikanum til að það nái að útskýra gjörðir okkar með fullnægjandi hætti. Engu að síður er það mjög grípandi (a.m.k. fyrir höfund) og fjölbæft.

## Fjórði kafli: Birtingarmyndir breyskleika

Þá er komið að því að setja þetta allt saman. Við byrjuðum á kynningu á hversdagslega hugtakinu breyskleiki og höfum séð að fólk notar það þegar um er að ræða dómgreindarleysi, fyrirheitasvik eða slæmar afleiðingar. Síðan sáu við hvað felst í sterkri útskýringu. Þar á eftir kynntumst við þremur sálfræðikenningum (sjálfsproti, tveggja ferla hugsun og breiðgerum afslætti yfir tíma) og nú er kominn tími til að leggja þetta allt saman, *athuga hvort hversdagslega hugtakið hafi meiri útskýringarmátt heldur en kenningarnar þrjár*. Í þessari hugartilraun til að komast að útskýringarmætti hugtakanna fjögurra hér að ofan nota ég sex ólík dæmi, bæði til að fá sem víðasta sýn á hvað breyskleiki er og til þess að meta útskýringarmátt hugtakanna við ólíkar aðstæður.

---

Hins vegar er mjög mikilvægt að hafa í huga að þegar við komumst í tæri við aðstæður þar sem við missum tökin þá er það aldrei í tómarúmi; það sem ég á við er að þegar við stöndum frammi fyrir breyskleika þá erum við sjaldnast bara að tala um eina athöfn sem slíka; heldur er öll fortíðin undir líka; hefur þetta gerst áður? Er þetta eitthvað vandamál í fyrsta lagi? Kannski hjá sumum en ekki öðrum. Þegar við dæmum eitthvað breyskt eður ei þá þurfum við oftast en ekki að taka gildismat einstaklinganna til greina, sögu þeirra og líf. Mistökin finnast ekki í tómarúmi heldur sem hluti af stærra lífshlaupi og gildismati. Hafandi sagt það er

---

<sup>54</sup> Davidson, Donald. “How Is Weakness of the Will Possible?” *Essays on Actions and Events* (London: Oxford University Press, 2001): 21.

ætluin að koma með nokkur dæmi um breyskleika og til að minnka tómarúmið, örlítinn bakgrunn – án þess þó að breyta þessu í bókmenntaverk.

### **Fyrsta mynd breyskleika – að falla í freistni**

Heimspæki- og sálfræðiskrif um breyskleika fjalla ósjaldan um ákveðna tegund af breyskleika, þ.e. þegar viðkomandi lætur undan einhverri freistingu. Freistingarnar eru mismunandi. Nærtækustu dæmin er af einhverjum sem borðar sætindi, reykir, horfir á klám, drekkur áfengi o.s.frv. Í grunninn snýst þessi tegund breyskleika um að gera eitthvað sem maður sagðist ekki ætla að gera (samanborið við að gera ekki það sem maður sagðist ætla að gera, eins og að ætla að fara í ræktina en gera það ekki). Freistingar mannanna eru mismunandi, hver og einn hefur sinn djöful að draga og gildismat einstaklinga er breytilegt. Einhver gæti litið á það sem veikleikamerki að fá sér ís eftir kvöldmatinn en aðrir fetta fingur út í rauðvínsglasið. Það er erfitt að alhæfa einhverja eina freistingu yfir allt mannkynið. Engu að síður er ákveðið mynstur sem fylgir því að falla í freistni. Það gerist að minnsta kosti ekki af sjálfu sér, leikreglurnar verða að vera fyrir fram ákveðnar. Gerandinn verður að vita fyrir fram að F sé óásættanleg hegðun áður en að hann getur fallið í freistni. Gildismat okkar þróast á lífsleiðinni og við komum auga á athafnir sem við teljum ósiðlegar (hvernig svo sem við förum að því). Eitt þekkasta dæmi af freistingu kemur úr *Bíblíunni*, eftir að hafa verið skírður af Jóhannesi er Kristur leiddur út í eyðimörkina í 40 daga. Skrattinn sjálfur reynir að freista Krists. Fyrst býður hann honum mat (að breyta steinum í brauð). Síðan býður hann honum leið út og burtu frá þjáningunni (með því að henda sér fram af kletti og láta engla grípa hann). Loks, býður hann honum vald yfir öllum ríkjum heims og dýrð þeirra, „Allt þetta mun ég gefa þér ef þú fellur fram og tilbiður mig.“ En Jesús sagði við hann eins og frægt er: „Vík brott, Satan!“<sup>55</sup>

Vissulega getur sjálfsþrotskenningin varpað ljósi á það þegar fólk fellur fyrir freistingu. Sérstaklega ef það er reynt á það í langan tíma. Þá getur kenningin sýnt hvernig sjálfið tæmist og viljastyrkurinn í kjölfarið. Þar að auki getur kenningin um sjálfinn tvö sýnt hvernig við endurskrifum söguna til þess að koma í veg fyrir ósamræmi milli ósiðlegra athafna okkar og þekkingar. Sjálfsþrotskenningin er sterkari heldur en hversdagslega hugtakið þegar það kemur að því að útskýra augnablikið þegar við loks föllum í freistni, þegar við erum illa fyrir kölluð og látum undan. Það er ekki endilega vegna þess að við séum alla jafna veikviljuð heldur erum við það bara stundum. Xiao-Ping hefur meira að segja haldið því fram að við séum ósiðlegri þegar við erum illa fyrir kölluð, að sjálfsþrot hafi áhrif á athafnir okkar sem

---

siðferðislegir gerendur.<sup>56</sup> Hér er verið að meina ákveðna tegund af freistingu. Freistingu sem blasir við okkur og við þurfum að takast á við. Hvort sem það er sykarpúði, vínglas eða hugguleg kona á internetinu þá þarf gerandinn að takast á við freistinguna. Hún reynir á

---

<sup>55</sup> *Bíblían*, Matheusarguðspjall, 4:16.

<sup>56</sup> Yam, Kai Chi, Xiao-Ping Chen og Scott J. Reynolds, "Ego depletion and its paradoxical effects on ethical decision making," *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 2/124 (2014): 204-214.

hann. Þegar viðkomandi brotnar undan pressunni þá er sjálfsþrotskenning Baumeister með hjálp tveggja háttá kenningu Kahnemans nærtækust af þeim útskýringum sem okkur standa til boða. Hún er líkt og Finnarnir Ylikoski og Kuorikoski myndu segja, meira vitmunalega grípandi heldur en hversdagslega hugtakið breyskleiki. Hvers vegna gafst ég upp? Vegna þess að ég fór gegn betri vitund? Vegna þess að ég sveik fyrirheit? Vegna þess að af gjörðum mínum hlutust slæmar afleiðingar? Slíkar útskýringar hitta ekki eins vel í mark og kenningar Kahnemans og Baumeisters. Hins vegar, hvað ef ég hefði staðist freistinguna? Hvað ef mig hefði ekki skort þrek? Þá snýst taflíð við. Það er ekki eins vitsmunalega grípandi að ástæðan fyrir því að ég stóðst raunina er vegna þess að ég var með næga orku til staðar. Að segjast hafa staðist hana vegna þess að ég sagðist ætla að gera það (fyrirheit) eða segjast hafa staðið hana vegna þess að dómgreindin var skýr á meðan á rauninni stóð. Í þeim tilvikum hefur hversdagslega hugtakið breyskleiki ef til vill meiri útskýringarmátt.

### Önnur mynd breyskleika - bræði

Þegar að Óþelló kemst að því (í gegnum skjaldsvein sinn Íagó) að konan hans Desdemóna hafi verið að halda framhá ákveður hann að drepa hana. Ekki er nóg með að hann ákveði það, heldur framkvæmir hann verknaðinn. Fullur af afbrýðisemi telur hann að orðspor sitt hafi beðið hnekki og að eina leiðin til að laga ástandið sé að kæfa hana í svefni. Harmleikur Shakespeares sýnir hins vegar að Desdemóna elskaði Óþelló og var honum trú allan tímann. Þegar Óþelló uppgötvar sannleikann er það of seint. Afbrýðisemi breytist í sektarkennd og Óþelló fellur fyrir eigin hendi.

Réttlætiskennd okkar er þannig að við höfum yfirleitt meiri samúð með ástríðuglæpum sem framdir eru í hita leiksins heldur en vel ígrunduðum og skipulögðum glæpum. Við dæmum annað ekki eins hart og hitt. Hvað um það, við skulum fá aðstoð frá Shakespeare til að meta útskýringarmátt. Byrjum á bræði Óþellós. Getur sjálfsþrotskenning Baumeister varpað einhverju ljósi á málið? Samkvæmt Baumeister (2006) erum við líklegri til að reiðast þegar sjálfið er þreytt.<sup>57</sup> Vissulega gæti þreyta Óþellós leikið eitthvert hlutverk í morðinu á Desdemónu en sú útskýring væri alltaf í aukahlutverki. Tengingin er ekki nógu sterk til að teljast *ástæða* og svar við spurningunni: „Af hverju missti Óþelló stjórn á skapi sínu?“ Ætli tveggja háttá kenning Kahnemans geti svarað spurningunni betur? Við getum sagt að hugsun Óþellós hafi einkennst af kerfi I og hann hafi tekið hraðar ákvarðanir í stað þess að nota kerfi II og ígrunda fréttir Íagós mun betur en það svarar spurningunni ekki fyrir okkur. Hann missti ekki stjórn vegna hugsunarháttar (eða breytingar á hugsunarhætti) og útskýringin nálgast fارانleikann. Hvað með breiðgeran afslátt yfir tíma? Ætli það módel nái að varpa einhverju ljósi á morðið? Vissulega getum við sagt að framtíðarhorfur Óþellós hafi versnað í kjölfarið á morðinu en slíkar þælingar gera ráð fyrir meiri þekkingu en Óþelló hafði

---

á sínum tíma þegar skjaldsveinn hans færir honum slæmu fréttirnar. Breiðger afsláttur yfir tíma útskýrir ekki hvers vegna Óþelló missti stjórn á aðstæðum. Ætli *hversdagslega hugtakið breyskleiki* geti varpað einhverju ljósi á málið? Í ljós kemur að það gerir það ekki. Við getum

---

<sup>57</sup> Stucke, Tanja S og Roy F. Baumeister, "Ego depletion and aggressive behavior: Is the inhibition of aggression a limited resource?," *European journal of social psychology* 1/36 (2006): 1-13.



sagt að hann hafi sýnt slæma dómgreind og að hann hafi gengið gegn hjúskaparsáttmála sínum við Desdemónu og að slæmar afleiðingar hafi fylgt í kjölfarið en útskýring með tilvísun í hversdagslega hugtakið nær einfaldlega ekki í mark. Það væri hægt að segja að dómgreindin hafi brenglast vegna bræði hans en við gætum líka útskýrt stjórnleysi Ópellós með tilvísunum í líkamlegt og andlegt ástand hans, með því að segja að tilfinningar eins og afbrýðisemi og reiði hafi borið hann ofurliði. Við gætum líka sagt að hormónin adrenalín og kortisól hefðu ýtt undir brjálæðið. Það er varla hægt að taka afstöðu gagnvart því hvort hversdagslega hugtakið eða sálfræðikenningarnar séu betri til þess fallnar að útskýra hvers vegna Ópelló drap Desdemónu, vegna þess að besta ástæðan blasir við okkur og er ekki hægt að hundsá. Þessi ástæða er að hann hélt að hún hefði haldið fram hjá honum.

### **Þriðja mynd breyskleika - framhjáhald**

Eitt umtalaðasta hneykslismál síðari ára er hliðarspor Bill Clintons með lærlingi úr hvíta húsinu, Monicu Lewinski. Ætli eitthvað af kenningunum eða hversdagslega hugtakið geti svarað spurningunni „Hvers vegna hélt Bill Clinton fram hjá konu sinni Hillary?“ Það liggur strax fyrir að við höfum engan aðgang að hugarheimi forsetans líkt og við höfðum hjá hershöfðingjanum Ópelló. Við þurfum líka að fylla inn í eyðurnar og ákveða hvort að þetta var dæmi um breyskleika eða yfirvegað brot. Ef Bill taldi eftirsóknarvert að hafa kynmök við Monicu og litlar líkur að það kæmi sér í koll þá var þetta e.t.v. úthugsað og ekki dæmi um breyskleika en við skulum láta það liggja á milli hluta. Við skulum athuga hvort eitthvað af fyrrnefndum atriðum virki sem sannfærandi útskýring. Við gætum sagt að Bill hafi verið illa fyrirkallaðar þennan örlagaríka dag og að orkulindir í kerfi hafi verið lágur og þar af leiðandi hafi hann ekki verið fær um að ígrunda gjörðir sínar. Það er erfitt að finna tengingu við tveggja háttu hugsanir Kahnemans en við gætum sagt að hann hafi fórnað langtímagæðum (orðspori) fyrir skammtímagróða (fullnægingu) og það lýsir verknaðinum ágætlega en það útskýrir hann ekki. Að endingu gætum við einfaldlega sagt að Bill hafi haldið framhjá með Monicu vegna þess að hann var veikviljaður. Hann sýndi ekki góða dómgreind þegar hann sveik fyrirheit sín við eiginkonu sína. Hann mat stöðuna ekki rétt. Af þeim útskýringum sem okkur standa til boða hefur hversdagslega hugtakið breyskleiki vinninginn. Ekki að það sé ekki til betri útskýring, en þessi hversdagslega er samt bæði ónæmari og meira grípandi heldur en hinar þrjár.

### **Fjórða mynd breyskleika - sjálfsblekking**

Umdeilanlegasta dæmi Immanuel Kants er sennilega sagan af morðingjanum sem bankar á dyrnar í leit að fórnarlambi sínu. Kant vill meina að við eigum alltaf að segja satt, jafnvel þótt slíkt geri okkur (að vissu leyti) meðsek um glæp. Heimspekingar deila svo um það hvort hann *meini þetta í alvöru*, hvort að önnur skylduboð trompi það-að-segja-alltaf-satt. Ein af ástæðunum fyrir því að maður eigi alltaf að segja satt er sú að almenn ósannsögli gerir mann almennt veikari siðferðislega. Eins og Aristóteles sagði nokkurn veginn; maður verður hugrakkur með að sýna og gera hluti af hugrekki (siðræn dyggð verður til af breytni eins og hann orðar þetta). Aristóteles segði að við yrðum sannsögul með því að segja oft sannleikann. Önnur tegund af lygi sem heimspekingar hafa mikinn áhuga á er svokölluð sjálfsblekking. Sjálfsblekking er iðulega skilgreind sem lýsing á einhverjum sem virðist halda fast í einhverja skoðun þrátt fyrir mikið af sönnunargögnum er vísa í aðra átt og að

viðkomandi virðist hafa einhverja vitund um sannleikann. Þeir deila síðan um það hvort blekkingin sé með vilja gerð og hvort að hún innihaldi skoðanir eða hvort að hún sé siðferðilega skaðleg eður ei.<sup>58</sup> Eitt af mörgum dæmum af sjálfsblekkingu úr *Bíblíunni* er sagan af Samson. Eftir að Dalía hafði platað hann til að segja sér frá uppsprettu krafta sinna vaknar hann bundinn, hárlaus og hugsar með sér: „Ég slepp í þetta sinn sem hin fyrri og slít mig lausan.“<sup>59</sup> Allt kom fyrir ekki og Filistear tóku hann fastan og stungu úr honum augun og hneptu hann í þrældóm.

Ætli sjálfsprotskenningin geti útskýrt hvers vegna Samson hélt sig geta sloppið úr fjötrunum? Vissulega var Samson illa fyrir kallaður vegna þess að Dalía „nauðaði í honum alla daga með orðum sínum og lagði svo fast að honum að hann varð dauðleiður á því.“<sup>64</sup> Kenningin nær ekki að útskýra á sannfærandi hátt hvers vegna hann blekkti sjálfan sig. Það gerir tveggja háttá kenningin ekki heldur vegna þess að hún lýsir einungis hugarástandi og byggir á sjálfsprotskenningunni sem uppsprettu. Einnig er erfitt að nota kenninguna um breiðgeran afslátt yfir tíma til að útskýra hegðun Samsons. Útskýringarmáttur hversdagslegs breyskleika er betri. Það má alveg segja að hroki Samsons og ofvaxið sjálfsálit hafi ruglað dómgreind hans. Líklegast er dygðasiðfræði Aristótelesar með bestu útskýringuna. Jafnvel þótt að Samson hafi verið (líkamlega) öflugasti maðurinn á Gazasvæðinu þá var hann ekki sá (siðferðislega) sterkasti. Ítrekað sagði hann ósatt. Í stað þess að segja Dalíu að hann ætlaði ekki að segja henni frá uppsprettu krafta sinna lýgur hann að henni. Þetta gerir hann þrisvar sinnum áður en hann loksins gefst upp og segir henni sannleikann. Siðræn dygd verður til af breytni og það sama á við um lesti. Sú útskýring að siðferðisprek Samsons hafi veikst vegna endurtekinna óheilinda hans er mun meira grípandi útskýring heldur en eitthvað af þeim sálfræðikenningum er snúa að breyskleika og hversdagslega hugtakinu. Engu að síður ef við berum eingöngu hversdagslega hugtakið saman við sálfræðikenningarnar þá hefur hversdagslega hugtakið frekari útskýringarmátt heldur en sálfræðikenningarnar við að útskýra sjálfsblekkingu Samsons.

### Fimmta mynd breyskleika - fífldirfska

Jafnvel þótt að hann hafi nýlega verið á námskeiði um höfuðmeiðsli í íþróttum lét Guðmundur sig vaða í skallabolta eftir langt og mikið útspark. Eftir að hann rankaði almennilega við sér var fyrsta hugsunin á þá leið að hann hefði ekki átt að gera þetta. Hann vissi betur. Slíkar hugsanir *að maður vissi betur* eru skólabókardæmi um breyskleika. Það eru þessi augnablik þegar dómgreindin klikkar og einhvers konar undrun eða eftirsjá fylgir í kjölfarið. Það er mögulegt að skilja hegðun Guðmundar með hjálp tveggja háttá kenningarinnar. Það má segja að kerfi I (hraðvirka sjálfstýringin) hafi verið ráðandi hugsunarháttur hjá Guðmundi þegar hann skallaði boltann og að þetta hafi verið innsæis-

---

<sup>58</sup> Deweese-Boyd, Ian, „Self Deception.“ Í *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (sumarútgáfa 2021), ritstýrt af Edward N. Zalta. Sótt 6. apríl 2021 af <https://plato.stanford.edu/entries/self-deception/>.

<sup>59</sup> *Bíblían*, Dómarabókin 16:11. <sup>64</sup>

Sama rit.

ákvörðun án ígrundunar (sem kemur seinna) og þess vegna hafi hann farið í boltann. Við getum dæmt athöfnina óskynsamlega (eftir á) með tilvísun í breiðgeran afslátt yfir tíma og sagt að Guðmundur hafi fórnað langtímahagsmunum (heilsunni) á kostnað skammtíma gróða (vinna leikinn) en slíkur dómur hjálpar okkur ekki aftur í tímann. Hægt væri að útskýra skallaboltann með hjálp hversdagslega hugtaksins breyskleiki með því að segja einfaldlega að Guðmundur hafi ekki metið hlutina rétt (sýnt dómgreindarþrest) og breytt gegn fyrirbyggjandi þekkingu (sem hægt væri að túlka sem veik fyrirheit). Besta útskýringin verður þó sú sem við náum að tengja best við lífshlaup Guðmundar. Hversdagslega hugtakið passar betur í fyrirbyggjandi þekkingu, vegna þess að það er fjölhæfara en sálfræðikenningarnar. Við getum notað það á skilvirkari hátt með sögunni um Guðmund og fyrir vikið verður útskýringin sterkari. Við getum felld hversdagslega hugtakið að lífshlaupi Guðmundar, látið það ná utan um öll hans fyrirheit. Við getum notað það samhliða gildismati hans og tengt það mati hans á góðum (og slæmum) gjörðum. Það er kannski ómögulegt fyrir okkur að svara af hverju Guðmundur skallaði boltann en kannski getur ólíklegur þáttur hversdagslega hugtaksins hjálpað okkur að skilja breyskleikann í dæmisögunni. Hvað ef hann hefði ekki fundið fyrir skallanum? Ætli hann hefði þá hugsað sig tvisvar um? Kannski er eina ástæðan fyrir því að við teljum þetta breyskleika sú að í kjölfarið fylgdu slæmar afleiðingar.

### **Sjötta mynd breyskleika – frestun**

Ef að dæmin hér á undan fjölluðu um að gera eitthvað sem vitað var að ekki ætti að gera; þá snúa næstu dæmi um að gera ekki eitthvað sem við vissum að við ættum að gera. Dæmi um slíkt væri að kaupa sér kort í ræktina en mæta aldrei eða hámhörfa á þáttaröð þegar við ættum að vera að gera eitthvað nytsamlegra. Við könnumst flest við slíka frestunaráratu, þar sem tilhugsunin um ætluð gæði í framtíðinni duga hins vegar ekki til að hreyfa við okkur. Hér kemur gildismat hvers og eins aftur inn í myndina, þannig að alhæfing verður nánast ómöguleg. Það er ekki hægt að sníða einn stakk sem passar á alla í þessum dæmum. Engu að síður skiljum við (innsæislega) að þessi tegund breyskleika felur í sér að velja ekki betri kostinn heldur velja þann verri í staðinn. Rithöfundar lýsa ritstíflu iðulega þannig að þeir búi til einhverja afsökun til að setjast ekki við lyklaborðið.

Sara Shroud sem fært hefur rök fyrir því að frestun (e. *procrasination*) sé líkari hversdagslega hugtakinu (hún kallar það „nýja veikleika viljans“) heldur en klassískri *akrasíu*. Hún tekur dæmi um sjálfa sig þar sem að hún situr í stólunum sínum og er að lesa þegar hún heyrir kall að það sé kominn matur á borðið.<sup>60</sup> Þrátt fyrir þessa nýju vitneskju „það er kominn matur,“ þá hélt hún áfram að lesa. Reynsla hennar eftir verknaðinn var ekki neikvæð. Eftir allt saman þá fannst henni frestunin ekki hafa slæmar afleiðingar. Sarah tekur annað dæmi af Amöndu sem hefur ítrekað mistekist að sækja um rannsóknarstyrk samanborið við farsæla kollega hennar. Þetta árið ákveður hún að láta slag standa og tekur til öll eyðublöðin en þegar hugsunin (að sækja um) kemur upp finnur hún fyrir minnimáttarkennd gagnvart

---

<sup>60</sup> Shroud Sarah, „Is Procratination Weakness of Will,“ *The Thief of Time: Philosophical Essays on Procratination*, ritstj. Andreu, Chrisoula og White, Mark (New York: Oxford University Press, 2010) 51.

rannsókninni (að hún sé ekki nógu góð) og sækir ekki um. Enn og aftur missir Amanda af tækifærinu til að sækja um.

---

Breiðger afsláttur yfir tíma nær að fanga frestun mjög vel. Módelið er mjög lýsandi og grípandi. Maður áttar sig nánast umhugsunarlaust á því að aðgerðarskortur Amöndu í nútíðinni hefur slæmar (að minnsta kosti ekki eins góðar) afleiðingar í framtíðinni. Amanda er búin að gefa mikinn afslátt. Hversdagslega hugtakið skýrir hegðun hennar líka. Amanda er augljóslega ekki að standa við fyrirheit sín. Sjálfsþrotskenningin og tveggja háttá hugsanir eiga ekki við í þetta sinn. Ástæðan fyrir því er að þessi tegund breyskleika verður aðeins skilin á langri tímalínu en þær kenningar virka best á einu augnabliki. Útskýringu á því „hvers vegna Amanda sótti ekki um styrkinn?“ er einungis hægt að skilja á löngum tíma m.ö.o. með því að taka „sneiðmynd“ af tímanum og skilja líf Amöndu í stærra samhengi en einungis á því augnabliki sem hún sótti ekki um styrkinn. Hún fær mörg tækifæri. Það er ekki trúlegt að orkulindir í kerfi II hafi verið á þrotum í öllum tilvikum.

### Lokaorð

Hér að framanverðu voru tekin nokkur dæmi og skoðað hvort meiri útskýringarmátt væri að finna hjá hversdagslega hugtakinu eða kenningunum. Niðurstöðurnar voru ekki afgerandi. Í sumum tilvikum höfðu kenningarnar vinninginn og í öðrum virkaði hversdagslega hugtakið betur. Útskýringarmáttsmódelið samanstendur af fimm víddum. Ein af þeim er hversu *ónæm* útskýring er fyrir bakgrunnsbreytingum. Það er ekki hægt að nota þennan mælikvarða til að bera saman hversdagslega hugtakið og sálfræðikenningarnar, að minnsta kosti ekki til að bera útskýringarnar saman *á almennan hátt* vegna þess að þennan lið þarf að skoða í hverju dæmi fyrir sig. Hvers vegna missti Óþelló stjórn á sér? Clinton? Samson? Guðmundur? Amanda? Bakgrunnurinn (og ónæmni hans) hafa mikil áhrif á útskýringarmátt en það er varla hægt að segja að kenningarnar né hversdagslega hugtakið sé almennt ónæmara sem útskýring á veikum vilja.

Önnur vídd módelsins er *nákvæmni*. Hér hafa sálfræðikenningarnar vinninginn. Þegar þær eiga við eru þær yfirleitt nákvæmari heldur en hversdagslega hugtakið, sérstaklega sjálfsþrotskenningin, þegar hún útskýrir augnablikið þegar fólk fellur í freistni. Það má segja að almennt séu kenningarnar ítarlegri og nákvæmari heldur en hversdagslega hugtakið. Hins vegar, er ákveðinn fórnarkostnaður sem ítarleikinn felur í sér, á einhverjum tímamarki eru of mörg smáatriði orðin til trafala.

Þriðji mælikvarðinn á sterka útskýringu er *hversu rétt hún fer með staðreyndir* þ.e. hversu lítið abstrakt hún er. Almennt er hversdagslega hugtakið ekki eins sértækt og kenningarnar. Hversdagslega hugtakið þarf fáar myndlíkingar, það er ekki talað um kerfi I & II, ekki þarf að hugsa um sjálfan sig sem tvær persónur. Af þessum ástæðum er hversdagslega hugtakið ekki eins sértækt. Það fellur vel inn í daglega orðanotkun og er jarðbundið.

Fjórdi mælikvarðinn er *hversu vel skýringin passar við fyrirliggjandi þekkingu*. Hér er erfitt að fella dóm. Vissulega er hversdagslega hugtakið mjög fjölhæft. Það má nota það í mörgum tilvikum en er almennur veruleiki okkar og lífshlaup þekking? Falla kenningarnar betur inn í

fyrirliggjandi þekkingu af því að þær eru hluti af fræðigreini? Klasaleiki hversdagslega hugtaksins (að það geti verið dómgreindarrestur, fyrirheitasvik eða slæmar afleiðingar) gerir það að verkum að það virkar í mörgum tilvikum. Sú fyrirliggjandi þekking sem um ræðir er mannleg hegðun. Hún er bæði sálfræðileg og hversdagsleg.

Fimmta og síðasta viðmiðið er *hversu grípanði* útskýringin er. Hér líkt og í ónæmninni þarf að meta útskýringu á dæmi-fyrir-dæmi-grundvelli. Það er ekki hægt að segja að ein útskýringin sé almennt meira grípanði en önnur, án samhengis. Hins vegar, má hversdagslega hugtakið eiga það að það er frekar auðskiljanlegt. Að minnsta kosti er auðvelt að átta sig á útskýringu á því að einhver hafi breytt gegn betri vitund eða svikið fyrirheit og við skiljum öll hvað er átt við með slæmar afleiðingar án mikillar fyrirhafnar. Það er ekki hægt að segja það sama um sálfræðikenningarnar, þær þurfa meiri undirbúning, eru flóknari og erfiðari að skilja og fyrir vikið eru þær almennt ekki eins grípanði.

## Eftirmáli

Heimspækileg umræða um breyskleika snýst oft en ekki um þá þverstæðukenndum hegðun að gera eitthvað B jafnvel þótt að vitað sé að A sé betri kostur. Í kjölfarið þæla heimspækningar í því hvað það er sem *hreyfir* við manni. Hvað „mótiverar“ mann. Samkvæmt Sókratesi var það skynsemin sem fékk mann til að breyta. Honum fannst það undarleg tilhugsun að einhver myndi viljandi gera eitthvað sem hann vissi að væri ekki rétti kosturinn. Hjá Forn-Grikkjanum hafði þekkingin mjög stórt hlutverk. Í heiminum væru sýndir sem reyndu að villa um fyrir manni en þekkingin sem slík var óskeikul. Aristóteles var með aðeins öðruvísi nálgun á breyskan mann. Samkvæmt honum var sá sem gerði B jafnvel þótt hann vissi að A væri betri kostur ekki að breyta samkvæmt eiginlegri þekkingu heldur einhverskonar „sofandi þekkingu,“ sem myndi duga til að hreyfa við manni en léti mann samt ekki breyta rétt; til þess verður hann að vakna. Áfram líða árin og heimspækningar ræða enn hvað það er sem *hreyfir við manni*. Samkvæmt Kant var það hinn almenni góði vilji sem allir menn eiga hlutdeild í. Menn gætu látið stjórnast af góðum vilja en gerðu það þó ekki alltaf. Þrátt fyrir að á nýöld væri hugtakið *vilji* komið inn í umræðuna furða heimspækningar sig á breyskleikaþversögninni. Descartes tekur við kyndlinum af Platóni en í staðinn fyrir utanaðkomandi sýndir er okkar innri skynjun villandi og óljós. Við getum samt með hjálp viljans (sem kann muninn á réttu og röngu) breytt rétt. Engu að síður er það skynsemin (hið góða og rétta) sem *hreyfir* við okkur a.m.k. stundum.

Í kjölfarið á rökhyggjumönnum nýaldar kom svo ferskur andblær inn í umræðuna: David Hume. Hann var með allt aðra nálgun á því hvað *hreyfir* við okkur. Samkvæmt honum erum við „þrælar ástríðanna.“ Skynsemin sem slík hreyfir ekki við okkur. Það gera tilfinningarnar og ástríðurnar. Eina leiðin svo einhver velji A fram yfir B er að einhver ástríða gagnvart A trompi ástríðu gagnvart B. Þessi hugsun er svo áhrifamikil að heimspækningar tala um *The Humean theory of motivation*<sup>61</sup> enn þann dag í dag. Greinargerð Humes passar líka miklu betur við nútímanálgunina. Við erum eiginlega alveg hætt að tala um okkur sem hreinar röksemdarverur með einhvern óskeikulan skynsemiskompás sem leiðir okkur í gegnum

---

<sup>61</sup> Smith, Michael, "The Humean theory of motivation," *Mind* 96/381 (1987): 36-61.

sýndirnar. Meira að segja hagfræðin sem þráaðist lengi við er (nánast) hætt að tala um gerendur á markaði sem „rational.“ Samkvæmt Hume er skynsemin ekki gagnslaus við getum ennþá notað hana til að mynda okkur skoðun um hlutina. Skoðanir hreyfa hins vegar ekki við okkur, það gera ástríðurnar og heimspekingar ræða hvort eitthvað orsakasamhengi sé þar á milli.

---

Nútímaumræða um *það sem hreyfir við okkur* er orðin enn vélrænni heldur en á forn- og nýöld. Vísindamenn sýna hvernig á endanum það eru rafræn taugaboð sem hreyfa við okkur og í rauninni er ekkert til sem heitir frjáls vilji eins og Libet tilraunin sýnir.<sup>62</sup> Við erum vélrænar kjötbrúður sem kippumst til ef settur er straumur á réttan stað. Þó að það sé vissulega rétt að við séum flókið samband raf- og efnaboða þá erum við líka eitthvað meira. En aftur að Hume. Seiglan og langlífi hugmyndar Humes um mannlegan drifkraft er sú að við getum nánast skipt út hverju sem er fyrir „ástríðurnar.“ Samkvæmt Hume erum við hræigrautur af ástríðum og ef ein ástríða trompar aðra þá framkvæmum við samkvæmt henni. Við getum skipt út ástríðu fyrir innsæi, tilfinningu, hormón, taugaboð eða annað nútímahugtak og þannig útskýrt hvað það er sem hreyfir við okkur. Það er ágætur samhljómur milli Hume og Kahnemans. Hume gæti sagt að ástríðurnar (sem hreyfa við okkur) byggju í reynslu-sjálfinu en skynsemin (sem dæmir og býr til skoðanir) væri hluti af sögu-sjálfinu og þannig enn haldið því fram að við værum „ambáttir ástríðanna.“

Heimspekingar halda enn áfram að reyna að leysa breyskleikaþversögnina án mikilla þáttaskila. Það er ómögulegt að segja hvers vegna heimspekingar í dag reyna ekki lengur að koma í veg fyrir breyskleika með gjörðum frekar en orðum. Meginstefið hjá Grikkjum til forna var alla jafna spurningar eins og þessar: Hvernig lifir maður góðu lífi? Hvað er dygð og hvernig verður maður maður dygðugur? Í stað þess að spyrja hvernig er breyskleiki mögulegur, hvers vegna ekki spyrja hvernig ég geri hann ómögulegan? Hvernig get ég komið í veg fyrir hann, eða a.m.k. dregið verulega úr honum? Einhvers staðar á leiðinni frá Sókratesi varð einhvers konar breyskleika-siðrof og heimspekingar hættu að framkvæma hlutina og einbeittu sér að nákvæmri meðferð hugtaka, heimilda og fræðilegri ritgerðasmíð. Í dag köllum við baráttuna við breyskleikann ekki heimspeki heldur lífsleikni og það eru sálfræðingar og markþjálfar sem sjá (aðallega) um að hjálpa fólki á meðan heimspekingar sitja í akademískum fílabEinsturni sínum í orðaleik með það að markmiði að leysa úr þversögnum.

Sem betur fer er mikið af fólki-sem-er-ekki-heimspekingar að reyna að berjast við breyskleikann. Eitt af því sem virðist virka hve best (þegar kemur að því að skapa góðar venjur) er að reyna að stýra umhverfinu. Reynt er að gera það auðvelt að vera dygðugur og erfitt að vera löstugur. Ef þú átt það til að teygja þig í sætindin færðu þau lengra frá. Settu þau jafnvel í læstan skáp með tímalás. Hugsaðu umhverfið þitt upp á nýtt og reyndu að hámarka líkurnar á því að þú breytir rétt. Ef þú ætlar að vera trúr maka þínum ekki setja þig

---

<sup>62</sup> Schurger, Aaron, Jacobo D. Sitt og Stanislas Dehaene, "An accumulator model for spontaneous neural activity prior to self-initiated movement," *Proceedings of the National Academy of Sciences* 42/109 (2012): 104-113.

sífelld í erfiðar aðstæður sem reyna á viljann. Við erum ekki bara ambáttir ástríðanna (sem koma innan frá) við erum líka þrælur umhverfisins (sem kemur utan frá) og við þurfum að hugsa-í-umhverfi. Við þurfum að breyta umhverfinu meðvitað, átta okkur á því hvenær við erum veik fyrir og reyna að koma í veg fyrir það. Annars hjökkum við áfram í sama farinu. Helsti andstæðingur breyskleikans er fyrirhyggja líkt og Ódisseyfur sýndi okkur. Stundum þurfum við að binda okkur við mastrið, við þurfum að gera okkur erfitt (helst ómögulegt) að falla fyrir söng sírenanna. Ég legg til að við heimspekingar notum minni orku í fræðilegan

---

orðaleik þegar það kemur að breyskleika og byrjum að framkvæma meira og byrjum á umhverfinu í kringum okkur.

Af hverju get ég ekki,  
lifað eðlilegu lífi?  
Af hverju get ég ekki,  
lifað businesslífi,  
keypt mér hús, bíl og íbúð?

Af hverju get ég ekki,  
gengið menntaveginna  
þangað til að ég æli?  
Af hverju get ég ekki, gert  
neitt af viti,  
af hverju fæddist ég  
lúser?

Ég er rangur  
maður á röngum  
tíma í vitlausu húsi.

Af hverju er lífið svona ömurlegt, ætli  
það sé skárra í Simbabwe?  
Af hverju var ég fullur á virkum degi, af  
hverju mætti ég ekki í tíma?

Af hverju get ég ekki,  
byrjað í íþróttum  
og hlaupið um eins og asni?  
Af hverju get ég ekki,  
verið jafn hamingjusamur  
og Sigga og Grétar í Stjórninni?

Ég er rangur  
maður á röngum  
tíma í vitlausu húsi.

- Jónas Sigurðsson



## Heimildir

- Ainslie, George og John R. Monterosso. "Building blocks of self-control: Increased tolerance for delay with bundled rewards." *Journal of the Experimental Analysis of Behavior* 1/79 (2003): 37-48.
- Ainslie, George. "Derivation of "rational" economic behavior from hyperbolic discount curves." *The American Economic Review* 2/81 (1991): 334-340.
- Alvarez, Maria. "Reasons for Action: Justification, Motivation, Explanation" in *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (2017), ritstj. Edward N. Zalta. <https://plato.stanford.edu/archives/win2017/entries/reasons-just-vs-expl/>.
- Appiah, Anthony. *As if: Idealization and ideals*. Harvard University Press, Cambridge 2017.
- Aristóteles. *Síðfræði Níkomakkosar: fyrri bindi*, þýð. Svavar Hrafn Svavarsson. Reykjavík: Hið íslenska bókmenntafélag, 1995.
- Arpaly, N. „Praise, blame and the whole self.“ *Philosophical Studies: An International Journal for Philosophy in the Analytic Tradition*, 2/93 (1999): 161-188.
- Atli Harðarson. „Skynsamleg sjálfstjórn“ *Hugur: Tímarit um heimspeki* 1/27 (2015): 106-122.
- Baumeister, Roy F og Kathleen D. Vohs. "Self-Regulation, ego depletion, and motivation." *Social and personality psychology compass* 1/1 (2007): 115-128.
- Baumeister, Roy F, Ellen Bratslavsky, Mark Muraven og Dianne M. Tice. "Ego depletion: Is the active self a limited resource?." *Journal of personality and social psychology* 5/74 (1998): 1252.
- Baumeister, Roy F. "Ego depletion and self-control failure: An energy model of the self's executive function." *Self and identity* 1/2 (2002): 129-136.
- Baumeister, Roy F. "Yielding to temptation: Self-control failure, impulsive purchasing, and consumer behavior." *Journal of consumer Research* 4/28 (2002): 670-676.
- Baumeister, Roy. "The Psychology of Irrationality", *The Psychology of Economic Decisions: Rationality and well-being*, Ritstj. Brocas, Isabelle & Carrillo, Juan D. Oxford: Oxford University Press, 2003, 1–15.°
- Bechlivanidis, Christos, David A. Lagnado, Jeffrey C. Zemla, og Steven Sloman. "Concreteness and abstraction in everyday explanation." *Psychonomic bulletin & review* 5/24 (2017): 1451-1464.
- Beebe, James R. "Weakness of Will, Reasonability, and Compulsion." *Synthese*, 18/190 (2013): 4077–4093.
- Biblían*, Dómarabókin 16. Kafli. 11. Útgáfa Reykjavík: Hið Íslenska Biblíufélag.
- Dalio, Ray. *Principles: Life and work*. New York: Simon and Schuster, 2017.
- Danziger, S., Levav, J., & Avnaim-Pesso. "Extraneous factors in judicial decisions." *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 17/108 (2011): 6889-6892.
- Davidson, Donald. "How Is Weakness of the Will Possible?" *Essays on Actions and Events*. London: Oxford University Press, 2001, 21–42.
- Demos, K. E., Hart, C. N., Sweet, L. H., Mailloux, K. A., Trautvetter, J., Williams, S. og McCaffery, J. M. „Partial sleep deprivation impacts impulsive action but not impulsive decision-making.“ *Physiology & behavior* 1/164 (2016): 214-219.
- Deweese-Boyd, Ian. „Self Deception.“ Í *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (sumarútgáfa 2021), ritstýrt af Edward N. Zalta. Sótt 6. apríl 2021 af <https://plato.stanford.edu/entries/self-deception/>.
- Doucet, Mathieu & John Turri. "Non-Psychological Weakness of Will: Self-Control, Stereotypes, and Consequences." *Synthese* 16/191 (2014): 3935–3954.
- Doucet, Mathieu. "What Is the Link between Regret and Weakness of Will?" *Philosophical Psychology* 3/29 (2016): 448–461.

- Elliot Aronson. „Dissonance, Hypocrisy and the Self-Concept.“ *Cognitive Dissonance: Reexamining a Pivotal Theory in Psychology*. ritstj. Eddie Harmon-Jones Jónsson. Washington: American Psychological Association, 2019, 352.
- Gailliot, Matthew T, Roy F. Baumeister, C. Nathan DeWall, Jon K. Maner, E. Ashby Plant, Dianne M. Tice, Lauren E. Brewer og Brandon J. Schmeichel. "Self-control relies on glucose as a limited energy source: willpower is more than a metaphor." *Journal of personality and social psychology* 2/92 (2007): 325.
- Gazzaniga, M. S. *Who's in charge?: free will and the science of the brain*. New York: Harper Colins Publishers, 2012.
- Harari, Y. N. *Homo Deus: A brief history of tomorrow*. New York: Random House Publishing, 2016.
- Hempel, Carl G og Paul Oppenheim. "Studies in the Logic of Explanation." *Philosophy of science* 2/15 (1948): 135-175.
- Herrnstein, Richard. "Rational choice theory: Necessary but not sufficient." *American Psychologist* 3/45 (1990): 356-367.
- Holton, Richard. "Intention and weakness of will." *The Journal of Philosophy* 1/96 (1999): 241-269.
- Holton, Richard. "Inverse Akrasia and Weakness of Will." *PhilPapers*, birt 2009, <http://philpapers.org/rec/HOLIAA> (skoðað 1. júlí 2020).
- Hoton, Richard. „How is strength of will possible.“ *Weakness of Will and Practical Irrationality*. Ritstjórar Stroud, Sarah og Tappolet, Christine. Oxford: Clarendon Press, 2003, 36-97.
- Johnson, Christa M. "Resolutions, Salient Reasons, and Weakness of Will." *Synthese* 1/2 (2019): 1-24.
- Joseph E. LeDoux, Donald H. Wilson og Michael S. Gazzaniga. „A Divided Mind: Observations on the Conscious Properties of the Separated Hemispheres.“ *Annals of Neurology* 2/5 (1977): 417–21.
- Kahneman, Daniel. *Thinking, Fast and Slow*. New York: Farrar, Straus and Giroux, 2015.
- Kierkegaard, Søren. *Either/Or*. Vol 1. Þýð: David F. Swenson og Lillian Marvin Swenson. Princeton University Press: Princeton, 1971.
- Kim, Jeong-Yoo. "Hyperbolic discounting and the repeated self-control problem." *Journal of Economic Psychology* 3/27 (2006): 344-359.
- Laibson, David. "Golden eggs and hyperbolic discounting." *The Quarterly Journal of Economics* 2/112 (1997): 443-478.
- Levy, Neil. „Resisting ‘Weakness of the Will.’“ *Philosophy and Phenomenological Research* 1/82 (2010): 134–155.
- Lewis, David. "Causation." *The journal of philosophy* 17/70 (1974): 556-567.
- MacLean, Paul D. *The Triune Brain in Evolution: Role in Paleocerebral Functions*. New York: Plenum Press, 1990.
- May, J., & Holton, Richard. "What in the world is weakness of will?" *Philosophical Studies* 3/157 (2012): 341-360.
- Mele, Alfred R. "Weakness of Will and Akrasia." *Backsliding Understanding Weakness of Will*. London: Oxford University Press, 2012, 13-32.
- Mischel, Walter. "Willpower' over the Life Span: Decomposing Self-Regulation." *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 2/6 (2010): 252–256.
- Oliver Sacks. *The Man Who Mistook His Wife for a Hat*. London: Picador, 1985: 73–126.
- R. W. Sperry, M. S. Gazzaniga & J. E. Bogen. „Interhemispheric Relationships: The Neocortical Commissures: Syndromes of Hemisphere Disconnection.“ *Handbook of Clinical Neurology*. 1/4 (1969): 273-290.
- Radoilska, Lubomira. „Akrasia and Ordinary Weakness of Will.“ *Tópicos. Revista De Filosofía* 1/43 (2013): 25-50.
- Rosas, Alejandro. „Is a Bad Will a Weak Will? Cognitive Dispositions Modulate Folk Attributions of Weakness of Will.“ *Philosophical Explorations* 3/21 (2018): 350–363.
- Schupbach, Jonah N og Jan Sprenger. "The logic of explanatory power." *Philosophy of Science* 1/78 (2011): 105-127.
- Schurger, Aaron, Jacobo D. Sitt og Stanislas Dehaene. "An accumulator model for spontaneous neural activity prior to selfinitiated movement." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 42/109 (2012): 104-113.
- Shroud Sarah, „Is Procrastination Weakness of Will,“ *The Thief of Time: Philosophical Essays on Procrastination*, ritstj. Andreu, Chrisoula og White, Mark. New York: Oxford University Press, 2010, 37-64.

- Sizer, L. „Towards A Computational Theory of Mood.” *The British Journal for the Philosophy of Science* 4/51 (2000): 743–770.
- Sjåstad, Hallgeir og Roy F. Baumeister. "The future and the will: Planning requires self-control, and ego depletion leads to planning aversion." *Journal of Experimental Social Psychology* 1/76 (2018): 127-141.
- Smith, Michael. "The Humean theory of motivation." *Mind* 96/381 (1987): 36-61.
- Sorrentino, E. P., Herrmann, B., & Villeval, M. C. "Dishonesty is more affected by BMI status than by short-term changes in glucose." *Scientific Reports* 1/10 (2020): 1-9.
- Sousa, Paulo & Carlos Mauro. „The Evaluative Nature of the Folk Concepts of Weakness and Strength of Will.“ *Philosophical Psychology* 4/28 (2013): 487–509.
- Stroud, Sarah & Svirsky, Larisa. "Weakness of Will." Í *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (haustútgáfa 2019), ritsj. Edward N. Zalta. Sótt 1. júlí 2020 af <https://plato.stanford.edu/archives/fall2019/entries/weakness-will/>.
- Stucke, Tanja S og Roy F. Baumeister. "Ego depletion and aggressive behavior: Is the inhibition of aggression a limited resource?." *European journal of social psychology* 1/36 (2006): 1-13.
- Thayer, Robert E. *The Origin of Everyday Moods: Managing Energy, Tension, and Stress*. London: Oxford University Press, 1998.
- Underhill, P. *Why we buy: The science of shopping--updated and revised for the Internet, the global consumer, and beyond*. New York: Simon and Schuster, 2009.
- Wong, Muk Yan. „Towards a Theory of Mood Function.“ *Philosophical Psychology* 2/29 (2015): 179–197.
- Xu, Hanyi, Laurent Bègue, and Brad J. Bushman. "Too fatigued to care: Ego depletion, guilt, and prosocial behavior." *Journal of Experimental Social Psychology* 5/48 (2012): 1183-1186.
- Yam, Kai Chi, Xiao-Ping Chen og Scott J. Reynolds. "Ego depletion and its paradoxical effects on ethical decision making." *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 2/124 (2014): 204-214.
- Ylikoski, Petri og Kuorikoski, Jaakko. „Dissecting explanatory power.“ *Philosophical Studies* 2/148 (2010): 201-219.
- Zahavi, D. „Sjálfið og tíminn.“ *Hugur* 1/17 (2005): 97-107.